



## É UMA CASA GANDARESA COM CERTEZA

O Dia Nacional do Moinhos celebrou-se em Vagos com visitas às azenhas, aos moinhos de vento e às tradições de outrora do concelho

PÁG. 5

O “LER” E O “BRINCAR”  
REGRESSAM AO CENTRO DA  
VILA

PÁG. 4



# 25 ABRIL

1974



50  
ANOS

**OPINIÃO:**  
**TESTEMUNHOS**  
**DO 25 DE ABRIL**  
**DE 74**

PÁG. 3 E 11

**PROJETO**  
**MEMORIZAR: A**  
**LIBERDADE DO**  
**CUIDADOR**

SUP. II

**APOIO PARA**  
**FAMÍLIAS**  
**CARENCIADAS**  
**COM ANIMAIS**

PÁG. 4

## EDITORIAL

### São cravos, senhores, são cravos!

Nasci, cresci e vivo em democracia. Não consigo imaginar - nem que leia todos os livros, veja todos os filmes ou assista a todos os documentários sobre o tema - o que é viver numa ditadura, sem liberdade. Acho que só quem experienciou essa realidade sabe qual é a sua cor, como se materializa e a que cheira.

Apesar disso, sempre valorizei a liberdade - ainda que, fruto da época em que nasci, na segunda metade dos anos 80, talvez por vezes a tenha tomado como um dado adquirido, erradamente. E talvez por a valorizar tanto, e por lhe reconhecer a importância desmedida que tem, sempre

me pareceu avassaladora a dicotomia entre liberdade e ditadura. Avassaladora ao ponto de me sair o ar do peito só de pensar em não ser livre. Até porque basta partir deste facto: antes do 25 de abril, a mim, mulher, não me seria permitido estar aqui, num jornal, a escrever este editorial.

Celebramos, por estes dias, os 50 anos do 25 de Abril. Da Revolução dos Cravos. Da "revolução sem sangue". Da nossa liberdade, coletiva e individual. E se há data que sempre me comoveu foi esta. Talvez por isso, também, esteja a acontecer-me o que me acontece sempre que quero escrever para as pessoas de

quem mais gosto: não sei o que escrever.

Parece-me sempre de somenos tudo o que se possa dizer sobre uma data que fala por si só. Tanto foi já escrito, tanto foi já cantado, tanto já foi recordado. E nunca é demais, atenção! Mas parece que já não há mais nada a dizer porque o importante é mesmo que o 25 de abril, a sua essência e os seus valores sejam repetidos para sempre, até à exaustão. Que nunca mais terminem de ser escritos, reescritos, cantados, recordados. Que nunca saiam de nós. Que não sejam encobertos pela poeira do tempo que passa nem calcados por contos e ditos que não acrescentam, só ofuscam. Que nunca sejam silenciados.



Espero que, este ano, as ruas se encham, mais do que nunca. Porque, mais do que nunca, é imperativo gritar "25 de abril sempre, fascismo nunca mais". Não é cliché, nunca será. Para que, hoje e todos os dias, possamos levar a esperança do futuro ao colo e dizer com orgulho, quando nos perguntarem o que carregamos no regaço: "são cravos, senhores, são cravos!".

SALOMÉ FILIPE  
DIRETORA DO JORNAL

## EFEMÉRIDE

### Pluralidades deste 25 de Abril

Deputado municipal (1995), Óscar Gaspar dizia que a vitória em abril passava por acontecimentos comezinhos como "vestir calças de ganga, beber uma cola ou estar num bar em amena cavaqueira". Garantia ainda que a sua geração, "rasca, imoral e desnorteada, como era conhecida, seria capaz de assumir o desenvolvimento do país". Um ano depois (1996), admitia que a regionalização não iria abalar a coesão nacional: "como estava, a divisão do país por distritos era vazia de sentido", especificava.

Jorge Oliveira (2003), reconhecia que a alteração à tributação do património era uma "violenta sangria" das receitas das autarquias. Já Ana Maria Vasconcelos (2006), sustentava que o horizonte futuro se afigurava "muito negro", e deixava a receita: "é necessário um novo 25 de abril e, se ele vier pintado de vermelho, que seja só a cor dos cravos, ou das rosas, para variar". Quanto a Mário Tarenta (2008), alertava o povo para não se acomodar,

pois "era preciso dar lições de liberdade e evitar totalitaristas e vozes caladas".

Na mesma linha se expressava Dina Ribeiro. Deputada do CDS prevenia (1998) ser preciso "avivar os conceitos de democracia e liberdade", argumentando que "tínhamos dificuldades para os pôr em prática". Mais cordato, Mário Júlio Almeida Costa (2005), apelava para "não nos rendermos ao pessimismo, mas acreditar em melhores dias".

Detenhamo-nos nas deixas do PSD. Para Rui Cruz (2000), vereador eleito a nível local, o país carecia "de muitas madrugadas de abril". Contudo, ia mais longe ao reconhecer que havia autarcas que, "direta ou indiretamente" eram "donos de tudo ou quase tudo". Acrescentava, sem especificar: "outros fazem da autarquia centros de emprego, e até usam a religião para fins políticos".

Dois anos mais tarde, Fernando Capela (2002), atacava dizendo que, nos dois mandatos do PP, "a liberdade e a democracia estavam em perigo".

Em 2004 haveria de reconhecer que "Vagos era um amontoado de processos em tribunal, com soluções bastante duvidosas e prejudiciais para todos". Silvério Regalado era (2006) deputado municipal, e considerava que "cabia aos jovens, que cada vez menos se interessam pela vida política, entender os valores que estão por detrás de abril".

Falta a palavra de dois presidentes. O primeiro, Carlos Bento (1996), lamentava-se que não havia "democracias perfeitas", defendendo que questões como o desemprego, pobreza, insegurança e desagregação familiar "deviam ser resolvidas por nós, mediante intervenção pluralista, militante e participativa". No novo milénio (2000), viria advogar que "o futuro e a luta pela liberdade não se constroem com retórica fácil, oportunismo ou má-fé".

Concluimos com Rui Cruz (2003), que preconizava que a liberdade "como modo de vida", só era possível se existissem reformas fiscais, administrativas, de saúde e do sistema de segurança social.

"Só que as reformas custavam dinheiro, a liberdade custa dinheiro", rematava. Dois anos mais tarde (2005), confessava que "só sonhando é que se conseguia o efeito libertador que o 25 de Abril nos permitiu". E que (2006) "dos frutos de abril já pouco restava, apenas uma esperança ténue, no olhar de um cidadão".

Na "luta" que travou num dos mandatos, Rui Cruz (2007) acusaria o Governo da sua interferência e controle sobre a vida dos municípios, ser "uma afronta que não podia nem devia ser aceite, em relação a tudo o que o 25 de Abril nos trouxe". Ou, ainda (2008), que a história recente "começa a assinalar traços que marcaram a ditadura e conduziram à revolução". Noutra frente, reforma do Poder Local, acabaria por reconhecer (2012), de forma desabrida, que "no assalto à autonomia do Poder Local, tal como D. Manuel I e Mouzinho da Silveira, também Miguel Relvas acerta no alvo, mas falhará Portugal".

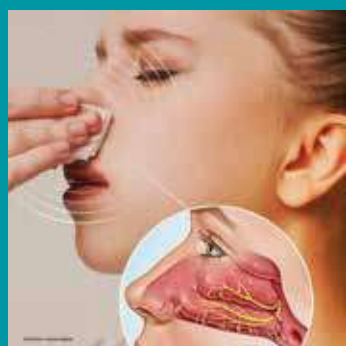
Eduardo Jaques

## CONSULTÓRIO

### RINITE ALÉRGICA

A rinite alérgica é a inflamação da mucosa nasal perante a exposição a determinados alérgenos, tais como os ácaros do pó, pólen, gramíneas, pelo de animais, entre outros. Tanto as alergias sazonais como as que ocorrem durante o ano podem desencadear rinite alérgica.

Os principais sintomas são obstrução nasal, secreção nasal aquosa, espirros e prurido ("comichão") no nariz, olhos e garganta. Estes sintomas podem



ser acompanhados de tosse, desencadeada pelas secreções que escorrem para a garganta, lacrimejo

e dor de cabeça.

O diagnóstico é realizado sobretudo com base em sinais e sintomas sugestivos ou através de análises sanguíneas específicas ou testes cutâneos.

A gestão e o controlo da doença começam na prevenção. Devem ser identificados os alérgenos que desencadeiam os sintomas e evitar-se a exposição aos mesmos.

Para alívio da obstrução nasal deve ser feita lavagem nasal com irrigação de soro fisiológico ou água do mar. Quanto ao tratamento sintomático, o mesmo inclui fármacos anti-histamínicos e anti-inflamatórios, orais ou tópicos (sprays nasais).



A eficácia do tratamento e o controlo da doença devem ser monitorizados. No caso de não haver melhoria dos sintomas com as medidas instituídas (preventivas e farmacológicas), se tiver febre, falta de ar ou se existirem alterações nas características das secreções nasais, deve recorrer ao seu médico de família.

Marta Batista  
Médica interna de Medicina Geral e Familiar da 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, João Ferreira, José Almeida, Paulo Branco, Eduardo Jaques, Teresa Gaspar, Marta Batista, João Pedro Mateus, Óscar Gaspar, 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:** ecodetvagos.pt  
**Design e Paginação** Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, nº 161 . 3020-265 Coimbra

## Democracia, com todas as letras

Acabou a guerra. Acabou a censura. Acabou o clima de suspeição permanente. Acabou o isolamento do país. Acabou a apologia da pobreza. Acabou a emigração a salto. Acabou a discriminação ostensiva das mulheres. Acabou a elite das boas famílias. Acabou a diabolização da política e dos que pensam diferente. Acabou o culto acéfalo do líder (dito) genial. Acabou o Portugal dos pequenitos que não era mais do que o Portugal dos grandes. Acabou um pesadelo com 48 anos que ainda hoje nos dá dores de cabeça.

O 25 de abril de 1974 foi um verdadeiro renascer do país. Representou não só uma mudança de regime mas a devolução do país aos portugueses, ou seja, derrotou-se a tese sinistra que não sabíamos governar-nos nem ser os senhores do nosso destino. Que ditadores tão mesquinhos e tão pouco confiantes do “seu” povo: nunca mereceram a honra se assumir o poder porque nunca respeitaram de quem emana esse poder, que não é senão o povo.

E deixaram muitas vítimas. As lágrimas dos que partiram. Os que morreram por fora ou por dentro nas guerras coloniais. Os que, constrangidos pela força bruta ou impelidos pela convicção moral, tiveram de procurar pátria na Europa

ou no norte de África. Os que não encontravam sustento na sua terra e iam ser os ocupantes dos bidonvilles e dos “sonacotra”s, sentindo-se cidadãos menores e agradecidos de países europeus que não podiam respeitar-nos. Os que partiram se si, engolindo as lágrimas e a raiva e anulando-se para sobreviver. Os que não conseguiram minimamente a sua realização pessoal e profissional só porque não nasceram no berço certo.

Com a falsa capa da ordem, da moral e do legado ancestral, a ditadura esteve sempre do lado errado da história, com as suas saudações romanas e a legião portuguesa à alemão, com o virar de costas à Europa e ao mundo, com perda de qualquer autoridade moral sobre as colónias, com a tola tentativa de evitar a modernidade (nas artes e cultura, nos consumos, etc) e as novas expectativas (intelectuais e de comportamentos).

Uma ditadura, isto é, a imposição controlada de formas de estar e de parecer afigura-se hoje impossível porque as pessoas habituaram-se à liberdade e não parecem aceitar nenhum condicionalismo à sua atuação mas, por outro lado, há sinais de alarme, com movimentos populistas que nos fazem

lembrar muito aqueles que sobressaíram há um século.

Hoje, como sempre, o grande desafio é encontrar respostas políticas para os problemas e anseios das pessoas. Respostas sérias e efetivas, que vão ao essencial das questões e que não se iludam com vozeria, recriminações e bodes expiatórios que, por vezes, sofrem com as mesmas situações.

Em 74 dizia-se que o povo estava com o MFA. E estava. Estava com a poesia feita armas. As armas que, por uma vez, só dispararam cravos...para espanto do mundo todo. Essa mesma poesia com que Sophia de Mello Breyner Andresen qualificou o que aconteceu a 25 de abril: “Esta é a madrugada que eu esperava O dia inicial inteiro e limpo Onde emergimos da noite e do silêncio E livres habitamos a substância do tempo”

Este é o tempo de voltar à poesia e celebrar abril. Outro poeta maior exclamou “foi bonita a festa, pá”, porque sentiu os foguetes e exaltou (ao longe) com a libertação e esse foi o anunciar de uma época de novas exigências.

Temos muitas razões de queixa mas



temos também ganas, competência e vontade de fazer. Ouçamos o apelo de Manuel Alegre

“Não te deixes murchar. Não deixes que te domem. É possível viver sem fingir que se vive. É possível ser homem. É possível ser livre livre livre.”

Para quem não é poeta, e até para aqueles que dispensam devaneios líricos, temos é que viver Democracia com todas as letras. Saborear a liberdade e fazer da liberdade a força decisiva para das nossas diferentes forças e convicções sabermos construir um Portugal mais justo, mais próspero e coeso. Viva o 25 de abril.

Oscar Gaspar  
 Presidente da Assembleia Geral da  
 Santa Casa da Misericórdia de Vagos

## O 25 de Abril faz meio século

A minha idade já avançada, dá-me um horizonte histórico que me permite descrever as circunstâncias e as consequências referentes à importante data do 25 de Abril de 1974, que possibilitou a instauração da Democracia em Portugal. Permitam-me, por isso, que este escrito assumo a forma de testemunho na “1ª pessoa”.

Em plena guerra colonial, em 1965 entrei para o Serviço Militar Obrigatório e ao fim de 2 anos fui mobilizado para Timor, onde estive mais 2 anos. Como tinha já família constituída, mulher e filha, quis que elas fossem ter comigo, o que aconteceu. No entanto, foi necessário assinar uma declaração a autorizar a saída de Portugal da Maria Eugénia, tal como impunha o regime de Salazar, apesar de ela já ser professora. Era um regime fechado em que a mulher tinha que se submeter à vontade do marido. Permanecemos 2 anos em Timor e regressámos a Portugal em julho de 1969. Fizemos a viagem de barco e, como o Canal de Suez ainda se encontrava fechado, a nossa viagem demorou 45 dias, porque tivemos que contornar a África pelo Cabo da Boa Esperança. Só parámos em Moçambique e Angola. Foi o mesmo barco que me levou para Timor 2 anos antes, mas a viagem demorou 28 dias porque foi feita pelo Canal de Suez.

Já em Lisboa, mas ainda a bordo, assistimos pela televisão à chegada à Lua dos 3 astronautas, Neil Armstrong, Michael Collins e Edwin Aldrin. Foi no dia 20 de julho que o Homem pisou pela 1ª vez a superfície lunar, o que constituiu um marco importante para a Humanidade, no dizer de Armstrong.

O tempo em que estivemos em Timor foi fértil em acontecimentos: em 1968 Marcelo Caetano substituiu Salazar na Presidência do Governo, introduzindo algumas alterações que tornaram o ambiente social mais desanuviado: Acabou com a PIDE mas substituiu-a pela DGS; vinha semanalmente à televisão fazer a chamada “conversa em família” e surgiu também um programa de televisão semanal, com Raul Solnado, nosso icónico humorista como figura central. Era o programa Zip Zip, que dava a impressão de que a liberdade estava a passar por aqui. Foi a chamada “Primavera Marcelista”.

Como saímos de Portugal na altura em que Salazar governava o País com mão de ferro e regressámos no período da “Primavera Marcelista”, foi um deslumbramento. Parecia um Portugal Novo. Mas foi sol de pouca dura. Politicamente tudo continuou como dantes.

Em março de 1974 houve um levantamento militar nas Caldas da Rainha, a chamada Revolta das Caldas, que resultou frustrada e que se saldou por uma grande quantidade de prisões. Foi uma espécie de teste para o que viria a acontecer 1 mês depois, a chamada Revolução do 25 Abril de 1974.

A Revolução do 25 de Abril, também chamada Revolução dos Cravos, pôs um ponto final à sociedade fechada em que Salazar e Caetano governaram Portugal durante 48 anos inaugurando a Democracia em que todos os cidadãos são livres e iguais em direitos e deveres. Mulheres e Homens a partir dos 18 anos passaram a poder votar e ser votados. Os Partidos Políticos que são entidades essenciais num Regime Democrático escancararam as suas portas e passaram a ter no seu seio uma forte atividade assumindo um esforço de formação política. Foi um período verdadeiramente singular.

Entretanto, em 1 de janeiro de 1986, Portugal aderiu à União Europeia consolidando-se definitivamente a Democracia.

O Regime Democrático faz 50 anos. No entanto, temos que considerar que a Democracia é como uma planta que é



preciso cuidar e regar todos os dias, sob pena de ela começar a definhar, acabando por morrer.

É preciso que os partidos políticos abram de novo as suas portas num esforço de rejuvenescimento, estimulando o exercício da cidadania.

Só assim deixarão de ser clubes de defesa de interesses pessoais em que se estão a transformar.

Temos que voltar a considerar a atividade política como uma atividade nobre que exige de todos os agentes preocupações e exemplos de honradez e espírito de missão. Se assim for nunca deixaremos de ter o privilégio de viver em Democracia.

Viva o 25 de Abril!!!

João Pedro Mateus

## Mistolin doa 1650 litros de detergente a associações de animais



A Mistolin Pro e a EcoXperience Pro, em conjunto, doaram 1650 litros de detergente a associações de animais, para que as mesmas possam higienizar os seus cães. Gaticão, Patudos de Vagos, Afectu, AMA e Abrigo de Carinho – as duas primeiras sedeadas em Vagos, as duas seguintes em Aveiro e a última em Mira – foram as instituições apoiadas. “Uma das nossas principais missões é criar ambientes limpos e seguros, com o objetivo de promover o bem-estar e a saúde de todos. E os animais não ficam de fora”, deixou claro a Mistolin Pro, no final da ação solidária.

S.F.

## Crédito Agrícola planta 100 pinheiros



A Caixa de Crédito Agrícola Mútuo Acordo de Vagos ofereceu 100 pinheiros mansos que foram plantados na faixa de proteção frontal da Zona Industrial, numa ação de reflorestação promovida pelo Núcleo Empresarial de Vagos. A iniciativa contou com a participação das crianças da Santa Casa da Misericórdia de Vagos e com os alunos da Universidade Sénior e aconteceu no fim de março, no âmbito do Dia Mundial da Árvore e do 40º aniversário da instituição bancária. Também integrado no programa de aniversário da Caixa de Crédito Agrícola, decorreu um concerto do Quinteto Mafalda Vilan, que encheu o auditório do Centro de Educação e Recreio. O público foi brindado com temas de bossa nova, samba e jazz.

S.F.

## As artes têm lugar em Vagos já este mês

### Evento “Entre Ler e Brincar” acontece entre os dias 24 e 28, em cinco espaços do centro da vila

As comemorações dos 50 anos do 25 de abril são o grande destaque da edição deste ano do evento “Entre Ler e Brincar – As Artes têm lugar”, que acontece no centro da vila de Vagos, entre os dias 24 e 28 de abril. O Largo da Biblioteca Municipal João Grave, o Largo do Museu do Brincar, o Jardim de S. Sebastião, a Praça da República e a Praça do Município foram os locais eleitos para darem palco a vários tipos de arte, entre as quais a literatura, a música, as artes plásticas e o teatro.

“Mesclar o conceito das artes, associado ao brincar” é, segundo Dulcinea Sereno, vereadora da cultura da Câmara de Vagos, a marca do “Entre Ler e Brincar – As Artes têm lugar”. E a edição de este ano não é exceção. Por isso, a biblioteca e o Museu do Brincar – onde as entradas individuais, durante os cinco dias, são gratuitas – assumem-se como os pontos centrais do evento.

A inauguração está agendada para o dia 24, às 18.30 horas, com o discurso de abertura do presidente da Câmara, seguido de um concerto do Grupo Coral Santa Cecília de Calvão, no Largo da Biblioteca. No mesmo dia, decorrem pinturas faciais para crianças, entre as 19 e as 21 horas, no Largo do Museu do Brincar, e, no mesmo local, a performance musical “Abril Celebrações Mil”, às 19.30 horas, assim como a peça teatral “Brincar é que está a dar”, às 20.15. Logo depois, pelas 21 horas, o Combo de Jazz do Conservatório de Música de Coimbra atua no Largo da Biblioteca.

Durante todos os dias do evento, entre

S.F.

## Câmara apoia famílias carenciadas que têm animais

### Campanha decorre ao longo de todo o ano e financia despesas médico-veterinárias até um limite máximo de 500 euros

A Câmara de Vagos tem em curso, até ao final do ano, uma campanha de apoio à prestação de serviços veterinários de assistência a animais domésticos que sejam detidos por famílias carenciadas residentes no concelho. O apoio pode ir até um máximo de 500 euros, por animal, desde que os procedimentos sejam feitos numa das clínicas que têm acordo com a autarquia.

Despesas de vacinação e de desparasitação interna e externa, assim como custos relacionados com a esterilização dos animais e com a identificação eletrónica não são elegíveis para o apoio. De resto, segundo a Câmara, “consideram-se elegíveis atos médico-veterinários decorrentes de doenças dos animais”, desde que sejam realizados dos quatro centros de

as 10 e às 13 horas, tal como entre as 14.30 e as 19.30, há insufláveis para os mais novos e jogos tradicionais (entre as 10 e as 13 horas e entre as 14 e as 21). Estão presentes no evento, também diariamente, barraquinhas de artesanato, animação de rua e opções de gastronomia.

Cada dia de certame tem um programa específico diferente, com atividades a acontecerem nos vários locais, sempre entre as 10 e as 22 horas. No feriado, 25 de abril, por exemplo, o teatro de marionetas “Teatro Tuk Tuk” é apresentado, às 15 horas, no Largo do Museu do Brincar. A seguir, o programa contempla várias performances musicais e teatrais, ao longo de toda a tarde, culminando com o concerto de Cristiana Conde, no Largo da Biblioteca Municipal João Grave.

Na sexta-feira, dia 26, destaque para o atelier “Cravos de Abril”, pelas 11.15 horas (no largo do museu), e para a oficina “Música para não músicos”, às 17.30 (no largo da biblioteca). Em frente ao museu decorre, também, às 19 horas, a peça “Vizinhos 100 Liberdade” e, entre outras iniciativas, o dia termina com um concerto de Emídio Rodrigues, com o projeto “Cantar Abril”, junto à biblioteca.

O programa de sábado é também repleto de atividades, com a peça teatral “Puro Engano”, às 21 horas, no Largo da Biblioteca, a fechar o dia. No domingo, o encerramento está marcado para as 19 horas, mas, antes, pelas 17, acontece a mostra cultural “Vagos tem dança!”.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

S.F.

## Jovens no papel de deputados

### Assembleia Municipal Jovem composta por membros da comunidade educativa

Como se de uma verdadeira Assembleia Municipal se tratasse, alguns jovens das escolas do concelho de Vagos tiveram a oportunidade de participar na Assembleia Municipal Jovem (AMJ), a 17 de abril, assumindo o papel de deputados. O objetivo da iniciativa foi que os participantes pudessem expor aos decisores políticos locais quais os problemas que identificam, enquanto jovens do município.

No papel de jovens deputados estiveram os delegados e sub-delegados de turma do Agrupamento de Escolas de Vagos, do Colégio Nossa Senhora da Apresentação de Calvão e da Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos. A sessão foi coordenada por Rui Santos, presidente da Assembleia Municipal, juntamente com João Paulo Sousa, presidente da Câmara em exercício, e com Pedro Bento, vice-presidente.

À semelhança do que acontece anualmente, a AMJ serviu, sublinhou a Câmara, para os alunos das escolas “expor problemas e carências sentidas e identificadas enquanto jovens, bem como apresentar soluções que



consideram como necessárias para atingir os objetivos que pretendem”. “Através desta iniciativa, os jovens têm um espaço para partilhar ideias e intenções e um espaço de problemas, de confronto de opiniões, no sentido de se encontrarem soluções onde as suas realidades, vivenciadas enquanto jovens, importam”, esclareceu a autarquia, no final da sessão.

S.F.

## Tanque do 25 de abril é “brinquedo do mês” no museu



Uma representação de um tanque de guerra, como símbolo da Revolução dos Cravos de 1974, elaborada há alguns anos por um aluno de uma escola de Vagos, está em exposição como o “brinquedo do mês”, no Museu do Brincar. A instituição é, atualmente, a fiel depositária do trabalho em causa, que mostra um cravo no canhão do tanque, em alusão clara ao 25 de abril, que comemora, este mês, 50 anos.

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.

**eml**  
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

## Melhores leitores do concelho já estão escolhidos

### Alunos vencedores vão representar Vagos no Concurso Intermunicipal de Leitura, em Anadia

Os melhores leitores das escolas vaguenses já são conhecidos. A fase municipal do Concurso Intermunicipal de Leitura decorreu, a 8 de abril, no auditório da Biblioteca Municipal João Grave, elegendo um vencedor de cada ciclo de ensino. Em maio, no dia 18, no Cineteatro de Anadia, os quatro vão competir contra alunos de outras escolas, na final do concurso.

Depois de terem sido apurados numa primeira fase, a escolar, que decorreu nas bibliotecas do Agrupamento de Escolas de Vagos, do Colégio Diocesano de Nossa Senhora da Apresentação e da Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos, apresentaram-se na etapa seguinte alunos do 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico, assim como deles do Secundário. Mariana Ferreira, do 4º ano da EB da Quintã, sagrou-se vencedora do 1º ciclo. No seguinte, o 2º, o primeiro lugar foi atribuído a Leonor Rosete, do 6º ano do Colégio de Nossa Senhora da Apresentação, e a vencedora do 3º ciclo

foi Micaela Marcílio, do 9º ano da Escola Secundária de Vagos. Luís Almeida, do 10º ano, também da Secundária de Vagos, ficou no primeiro lugar da categoria do Ensino Secundário.



Os vencedores de cada nível de ensino vão competir, agora, na final do Concurso Intermunicipal de Leitura, representando o concelho de Vagos no Cineteatro de Anadia.

S.F.

## O mês foi de visitas abertas aos moinhos... e não só

### Dia Nacional do Moinho comemorou-se a 7 de abril, mas em Vagos houve atividades ao longo de vários dias

A broa de milho saiu do forno, os rojões saltaram do lume para o prato, a mesa bem comprida foi posta, para receber os convidados, e o quotidiano de outrora de uma casa gandraesa ficou, por umas horas, mais perto de voltar a ser real. Foi dessa forma que a experiência “Tradições à Mesa da Casa Gandraesa” marcou o passado dia 13. A atividade inseriu-se na programação do Dia Nacional do Moinho – que se celebra, anualmente, a 7 de abril – e encheu Vagos de um vasto de leque de iniciativas, ao longo de todo o mês, dedicadas ao património molinológico.



O pátio da casa gandraesa foi o ponto de reunião dos participantes da atividade, num dia em que também puderam conhecer de perto um moinho de vento gandarês, um dos únicos exemplares ainda em funcionamento no distrito de Aveiro. O Grupo de Folclore de Santo António, por seu turno, ficou a cargo da animação, levando a cabo recitações teatrais em algumas divisões da casa. No que à gastronomia diz respeito, coube aos participantes escolherem o que queriam aprender a fazer. Desde a broa

de milho, passando pelas papas de abóbora e pelos rojões, tudo foi confeccionado à moda antiga, para um almoço que reuniu todos os participantes em duas longas mesas, colocadas no pátio da casa. Aletria e arroz doce foram as sobremesas que adoçaram as bocas presentes, a acompanharem o final da refeição com um café de borras feito no borralho, ao lume.

A iniciativa teve muita adesão, à semelhança das restantes – realizadas em três dias distintos – que integravam o programa do Dia Nacional dos Moinhos. E levar os visitantes a experienciar as vivências e as tradições de outrora foi o foco de todas elas. As atividades foram promovidas, em conjunto, pela Câmara, com as juntas de freguesia de Ouca e Soza, o Grupo Folclórico de Santo António de Vagos, a Confraria Sabores da Abóbora, a associação Pro-Boco e os proprietários dos moinhos e azenhas do concelho. E até foi possível, no dia de Pascoela do Boco, participar na visita pascal. “Venha beijar a cruz nas azenhas” foi o convite que levou mais de uma dezena de pessoas a participar.

A par do programa, juntaram-se à iniciativa nacional “Moinhos Abertos” a Azenha Barreto, a Azenha Ti Luísa, o Moinho e Azenha de Ouca, os moinhos giratórios de vento Ti Pascoal e de Santo António de Vagos. Nesse sentido, todas essas estruturas estiveram abertas para visitas, gratuitamente, durante os dias em que houve atividades. Não faltaram visitantes nem memórias criadas, para mais tarde recordar.

S.F.

## Vagos celebra os 50 anos do 25 de abril

### Manhã do feriado vai contar com sessão solene e momentos culturais

As comemorações dos 50 anos do 25 de abril acontecem, também, em Vagos. A Câmara e a Assembleia Municipal organizaram uma manhã de celebração, que tem início às 10 horas, no dia feriado nacional em que se exaltam os feitos da Revolução dos Cravos.

A Praça da República é o ponto de partida, pelas 10 horas, do cortejo que vai seguir até à Praça do Município, acompanhado pelo corpo dos Bombeiros Voluntários de Vagos e pela Banda Vaguense. Chegados ao destino, vai ser feita a revista à parada dos bombeiros e tem lugar a cerimónia do hastear das bandeiras, ao som do hino nacional, interpretado pela Banda Vaguense.

Logo a seguir, tem início a cerimónia protocolar, que conta com intervenções dos partidos políticos que têm assento na Assembleia Municipal, tal como do presidente da Câmara de Vagos e do presidente da Assembleia, e que acontece, este ano, no Largo da Biblioteca Municipal. E aí que, depois, vai ser apresentada a atuação do centenário Aquiles Capela, acompanhado pelos “Amigos da Música”. Haverá lugar, também, para uma declaração poética – pelos alunos do Agrupamento de Escolas de Vagos Tomas Amaral e Joana Santos –, assim como para uma atuação musical com Verónica Matias, Fábio Rocha e Marco Santos. O evento de acesso livre.

S.F.

## Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense



1860 – 2024: 164 anos de Música, por Vagos

### ASSEMBLEIA-GERAL DA FILARMÓNICA VAGUENSE

Como previsto, na Assembleia-geral realizada no passado dia 22 de março, foram apresentadas as contas e relatórios do exercício findo, que foram aprovados por unanimidade.

Anunciada a única lista candidata às eleições para o biénio 2024/2026, também se verificou a sua aprovação por unanimidade.

Assim, os novos órgãos sociais eleitos são:

#### ASSEMBLEIA-GERAL

Presidente - Carlos Miguel Francisco Sarabando  
1º Secretário - Sandra Maria Magalhães Teixeira  
2º Secretário - Urquíia Soares da Conceição

#### CONSELHO FISCAL

Presidente - António Paulo Maia Gravato  
Secretário - João Domingues Cristo  
Relator - Ana Beatriz Nunes Andrade

#### DIREÇÃO

Presidente - Ricardo Torres Martins  
Vice-presidente - Tony Richard de Oliveira de Almeida  
Secretário - Elsa Maria Ferreira  
Tesoureiro - Marco Aurélio Lourenço Martins  
Vogal - Juan José Fernando da Silva Mano  
1º Suplente - Pablo Alejandro dos Santos Ferreira  
2º Suplente - Rúben Emanuel Gonçalves Almeida

#### NOVOS MÚSICOS

Nas procissões da Semana Santa do passado mês, as fileiras de músicos que constituem a Banda Vaguense ficaram mais completas, com a estreia oficial dos seguintes jovens executantes, oriundos da nossa escola de música:

Leonardo Vitorino - trompista - Vagos  
Maria Gabriela Costa - saxofonista - Carvalheira  
Maria Leonor Paula - flautista - Lavandeira

Matilde Teles - clarinetista - Sosa  
Sofia Teles - saxofonista - Sosa  
Tiago Filipe Paula - percussionista - Lavandeira

A Maria Leonor e o Tiago são irmãos, bem como a Matilde e a Sofia.

A Direção e toda a família Filarmónica desejam uma carreira longa e proveitosa a estes novos músicos, e esperam que os mesmos sintam sempre orgulho em representar a nossa Instituição e se esforcem por contribuir para a conquista de muitos êxitos futuros da nossa Banda.

### PAGAMENTO DE QUOTA DE ASSOCIADO

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

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

# ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 73 . ABRIL 2024

## Tem a Palavra a Mesa

### O cravo que não cheirei

Nem sei se me sinto apenas orgulhosa no tempo em que nasci, se me sinto aterrada com a ignorância do que não sei sobre os que viviam antes de mim.

Nasci em 1973. Não sei o que é não poder falar, não poder opinar ou recear pelas minhas palavras. Não imagino não poder votar nem discordar do rumo que outros traçam ou desejam traçar. Sempre me senti LIVRE. Sempre fui Abril.

Os livros que me foram dados a ler, retratam um país cinzento, rígido e mono focado. Os relatos dos mais velhos do que eu, contam episódios que parecem distantes e saídos de enciclopédias empoeiradas. Contam que o país que me viu nascer, se pautava pelo medo, pela censura. Olhando para a história, esta realidade parece ter sido ontem, mas eu

sinto-a como algo tão tenebroso que parece a história do bicho papão, apenas contadas às crianças, mas que não passa de ilusão.

Sempre votei. Sempre me foi dada a hipótese de me expressar e, algumas vezes, ser diferente do outro. A democracia pinta-se às cores, tem por missão o respeito pela individualidade e o acesso de todos à informação e direitos legalmente definidos.

2024 celebra 50 anos do que terá sido o mais importante que este país assistiu. A 25 de abril de 1974, sem que eu pudesse ter consciência de tal, foi-me dado o maior dos presentes.

Porque somos ainda cegos? Porque continuamos a nascer antes de Abril?

Porque queremos falar sobre tudo, sem censura, mas atacando os que são diferentes da norma. Quem faz a norma? Quem são os bons da fita? Quem tem direito a etiquetar o outro e colocá-lo em prateleiras categorizadas?

Tempo este difícil de compreender. Poucos anos de história nos bastaram para passarmos de orgulhosos dos direitos a capatazes da ingratidão. Esquecemos quem fomos e de onde viemos. Esquecemos que também estivemos fora e que, para sermos livres hoje, alguns estiveram presos e agrilhoados na sua condição. Quantas palmatórias se apanharam porque não se calaram as opiniões ou simplesmente porque não se cantou o hino.

Com o passar dos tempos temos

conseguido durar cada vez mais anos, mas tenho que concluir que, duramos mais, mas não somos mais inteligentes. Parece que desvalorizamos o que outros conseguiram para nós. Valorizamos os arruaceiros, os que falam grosso e apresentam queijo para que possamos cair nas suas ratoeiras demagógicas.

Tempos difíceis estes em que os cravos só servem para a lapela. Por tudo quanto posso ler e falar. Pelo respeito aos que saíram à rua por mim. Por hoje poder escrever estas palavras... Viva o 25 Abril. Quem me dera que todos fossemos hoje militares de abril.

Teresa Gaspar  
Mesária

## Tempo de qualidade em família...



Quando se fala em tempo de qualidade em família é importante perceber que significa, acima de tudo, um momento único, de relacionamento, aproximação e interação entre pais e filhos. Não se trata apenas de estar no mesmo ambiente, mas sim de cada um aproveitar a companhia do outro. O tempo de qualidade com os filhos compreende aquele período que deve ser aproveitado para conhecer melhor a criança, as suas angústias, bem como as suas preferências e as suas rotinas. Com um dia a dia cada vez mais preenchido, o tempo para estar

em família acaba por não ser o ideal, e embora seja esta a uma realidade comum, é importante procurar estratégias para atenuá-la, investindo em tempo de qualidade com os familiares. O tempo que se passa em família é um momento de felicidade para as crianças e uma grande ajuda educativa e lúdica para elas. Procurar que, em cada dia, pais e filhos partilhem momentos únicos, é de extrema importância para toda a família.

CENTRO INFANTIL

Unilabs

santa casa da misericórdia de vagos

**HÁ UMA QUÍMICA QUE NOS UNE À SCM VAGOS**

ANÁLISES CLÍNICAS  
ANATOMIA PATOLÓGICA  
CARDIOLOGIA

unilabs.pt

Pode fazer análises e eletrocardiogramas, no Centro de Medicina Física e de Reabilitação, da Santa casa da Misericórdia de Vagos.

Para além disso asseguramos a marcação de exames complementares a serem realizados na UNILABS.

Se necessitar de realizar exames como uma ecografia, um Raio-X, uma TAC...nós fazemos a marcação de acordo com a sua disponibilidade!!!

Venha conhecer os nossos serviços. Tel: 234 193 200  
Juntos por Si!

## Liberdade dos Cuidadores

### Que liberdade temos nós?

Soa injusto, em relação ao doente, dizermos que estamos numa prisão, mas na verdade é.

Quando o meu pai precisou de cuidados eu precisei de responder, em diálogo com a restante família, mas obrigatoriamente tivemos de dar resposta. Ou abandonávamos a pessoa?

Não me parece que haja escolha... As respostas que existem são um padrão e não há idosos, nem famílias iguais, assim como a mesma doença progride de maneira diferente de pessoa para pessoa. Além disso, quando as respostas sociais se ajustam ao caso, muitas vezes nós não temos condições económicas para poder recorrer a esses serviços. Não há liberdade! Ou há?! É que posso falar também na outra face da moeda, porque se por um lado o Cuidador não tem liberdade, por outro, ela acontece em pleno, no ato de cuidar...

A verdade é que ao aceitarmos viver este novo propósito de vida, cuidar de alguém, estamos a abrir liberdade para preencher de amor e proporcionar qualidade ao nosso familiar, muitas vezes, no final da sua vida... temos muitas dúvidas do que fazemos, mas damos o nosso melhor confeccionando a comida preferida várias vezes, mantendo hábitos religiosos que

sabemos significativos para a pessoa, conversando dos assuntos preferidos ou mesmo proporcionando momentos de silêncio, consoante quem temos, porque os conhecemos bem, conhecemos a sua história e estamos perto a descobrir novos gostos e frustrações.



É a esta liberdade que nos agarramos. É esta liberdade que nos acalma um pouco. É esta liberdade que nos faz ver um sorriso, ouvir umas palavras carinhosas dadas ao jeito deles, sentir que estão tranquilos... e nos faz continuar prazerosamente a ser CUIDADORES.

Reflexão de cuidadora do PROJETO MEMORIZAR

## Memórias de Março

Mais um mês na CAR a repetir ciclos de vida. Acolhemos mais duas jovens que estamos a ajudar a integrarem-se nesta nova dinâmica e na sua nova escola.



À parte desta aventura inicial, para elas, mantemos as rotinas que são necessárias à indução da estabilidade emocional do grupo; regras firmes, instruções claras, consequências incontornáveis, atividades programadas e obviamente os momentos de relaxe.



Estes não garantem o sucesso da missão, mas são condição necessária para a harmonização dos projetos de vidas das nossas princesas. Voltaremos no próximo mês, mas, entretanto, deixamos algumas memórias em forma de fotos que fomos registando nos últimos dias...

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

## A Alegria de ser velho



A alegria de ser velho é desfrutar de certas liberdades, de ter mais tempo livre para escolher e construir relacionamentos significativos e duradouros com familiares e amigos. É ter uma maior capacidade de tomar decisões informadas e conscientes.

A alegria de ser velho é apreciar as coisas simples da vida, dar valor aquilo que é realmente importante e que faz de nós

seres humanos de verdade. Acreditar que cada minuto é essencial e sentir a preciosidade da vida num pôr-de-sol e na brisa suave de uma tarde de verão.

A alegria de ser velho é ter tempo para fazer o que gostamos e com que as pessoas que mais gostamos.

Saibamos viver a alegria de ser velho!

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

**Não custa mesmo nada!**

Quando preencher a sua declaração de IRS indique o nosso n.º de contribuinte

**501 181 164**

IRS Solidário

santa casa da misericórdia de vagos Juntos por Si!



## Um tesouro...uma mão amiga!

Quando nascemos, as mãos dos outros, são tesouros para nós, sem elas, morreríamos, não conseguiríamos sobreviver, de todo... o grau de dependência é total...

Alimento, nutrição, proteção, e, muito mais do que isso, carinho, afeto, ... Ultrapassada a fase de dependência, mais ano menos ano (ou não), chega a fase de ter dependentes a cargo, seres pequeninos, inocentes, indefesos, os filhos...

Anos de entrega a tão nobre missão, cuidar dos filhos!

O ser humano é, de natureza, um ser social, de afetos, ...

Criamos, ao longo da vida, laços de amizade com várias pessoas, laços de amor, de carinho, de empatia, pequenos grandes tesouros, mãos amigas! Agora, entregues, de novo, ao cuidado de outros,

Embora uns mais do que outros, é certo, mas, ainda assim, em ERPI, de algum cuidado sempre precisamos... Há cenários que dinheiro nenhum demonstraria a riqueza que se observa... Este é um deles...

Um tesouro... uma mão amiga! Agora, num local onde as mãos amigas



que criámos já não se encontram ao nosso lado diariamente,

Agora, num local em que se nos revelaram novas mãos amigas, oriundas de uma nova família, num tempo em que a vida se nos aparece com uma nova cara!

Damos e recebemos tesouros, ... mãos amigas, que, apesar de se terem conhecido à tão pouco tempo, ... têm tanto valor, ...

São, de facto, verdadeiros tesouros! Mãos amigas!

Bem hajam, todas as mãos da ERPI!

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

## Projeto Memorizar

O Projeto Memorizar, com uma equipa constituída por Neurologista, Psicóloga, Terapeuta Ocupacional e Assistente Social, pretende apoiar quem tem ou cuida de alguém com demência.



Tem como missão criar condições facilitadoras de um processo de envelhecimento saudável, potenciando a melhoria das condições de vida de doentes e cuidadores.

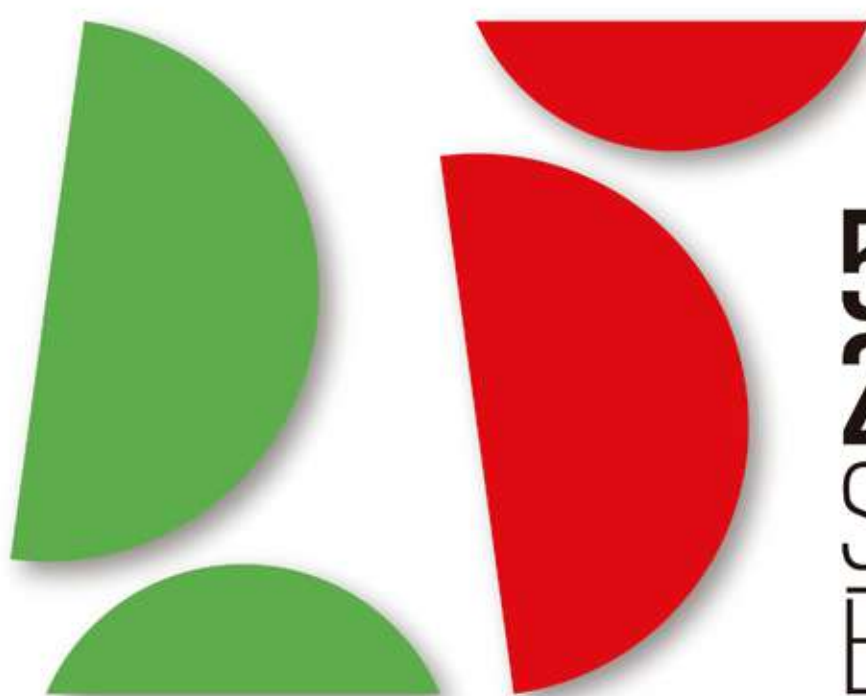
A sua intervenção para além do apoio à pessoa com demência e cuidadores pretende tornar Vagos uma comunidade amiga da pessoa com demência.

Se é habitante do concelho de Vagos e necessita deste apoio não hesite em contactar:

Gabinete Memorizar  
Rua Banda Vaguense, n.º 21  
3840 - 453 Vagos

Telefone: 234 426 359  
Telemóvel: 927 385 059  
Email: memorizar@scmvagos.eu

25.04  
2024

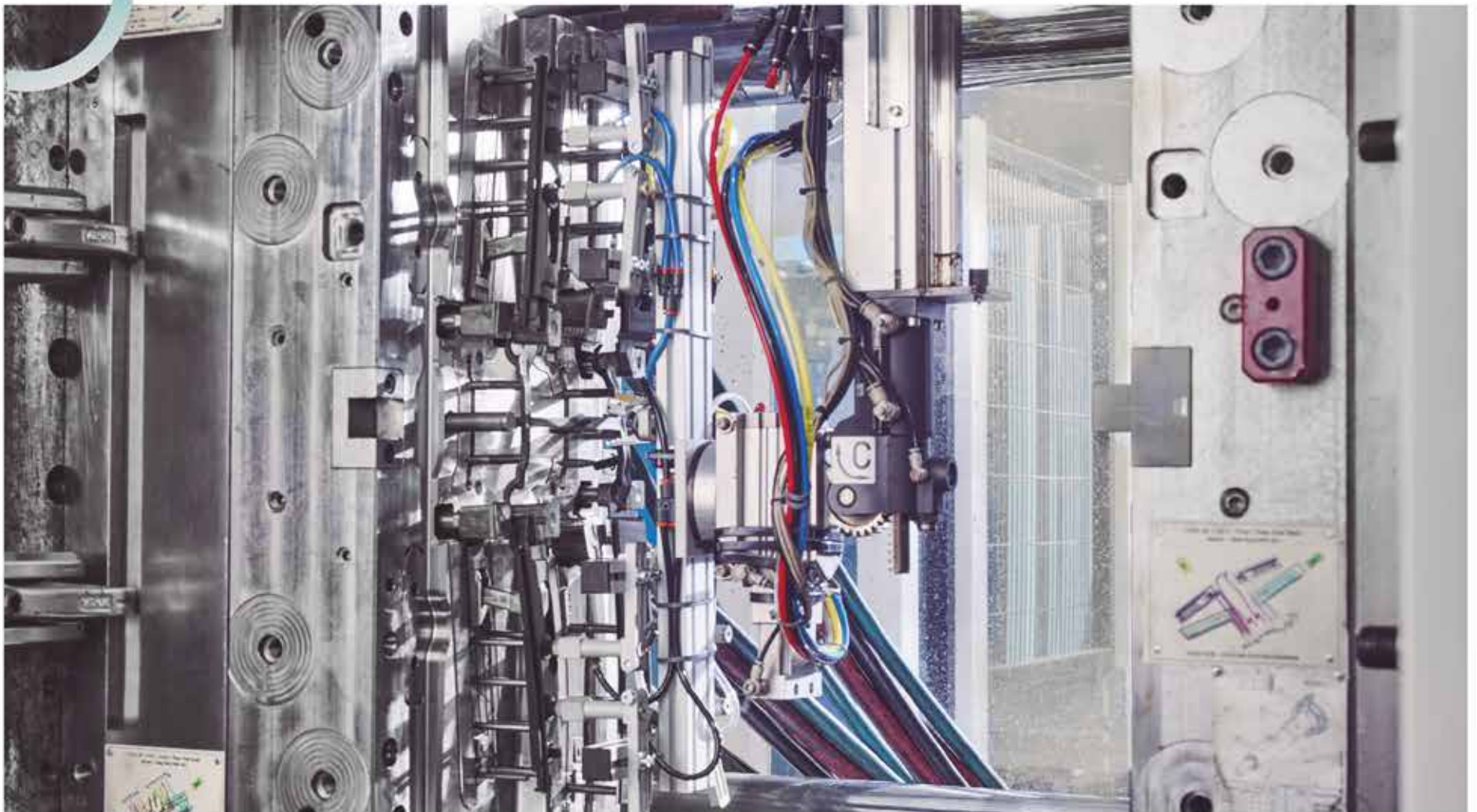


**50 ANOS DO  
25 ABRIL  
SAÚDE  
É LIBERDADE**



# INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.PRIOR



## BREVES

**DESPORTO.** O “Surf na Vila 2024”, organizado pela Associação de Surfistas de Vagos, com o apoio da Câmara Municipal, está agendado para 18 de maio, na Quinta do Ega. No já habitual evento, os participantes vão poder experimentar várias atividades desportivas, entre as quais “stand up paddle”, kayak, tiro com arco, zarabantana e “slackline”, entre outras. As inscrições são gratuitas e podem ser feitas no próprio dia.

**POLÍTICA.** Silvério Regalado, presidente da Câmara de Vagos que suspendeu o mandato autárquico para assumir funções como deputado na Assembleia da República, foi eleito vice-presidente

da bancada parlamentar do PSD. O vaguense é, assim, um dos 12 vice-presidentes que coadjuvam o líder parlamentar do partido, Hugo Soares.

**VIAGEM.** A Câmara de Vagos está a organizar uma visita ao Santuário de Fátima, para dia 4 de maio e destinada a maiores de 65 anos, no âmbito do Plano Municipal Sénior 2024. As inscrições são gratuitas e podem ser feitas até 24 de abril, na Biblioteca Municipal João Grave, por telefone (através do 924 463 307) ou via e-mail (acao.social@cm-vagos.pt).

**CULTURA.** A FaaVa – Feira de Artesanato e Antiguidades de Vagos regressa à Pérgola de Vagos, no centro da vila, no

dia 5 de maio, entre as 9 e as 18 horas. E, desta vez, a 17ª edição vai ter enfoque especial no Dia da Mãe. O programa é composto por pinturas faciais, animação itinerante, jogos tradicionais, hora do conto, oficinas de artes e, também pelas atuações dos artistas da Bolsa de Talentos Artísticos de Vagos “Revela-te!” e a pela participação dos Cavaquinhos do Areão e das Cabeças e Cavaquinhos de Soza.

**DESPORTO.** A praia da Vagueira vai receber, nos dias 27 e 28 de abril, a terceira etapa do Circuito Regional de Surf do Norte, com organização da Federação Portuguesa de Surf e da Associação de Surfistas de Vagos, em parceria com a Câmara. Preparam-se para competir,

nesses dois dias, os melhores surfistas das categorias sub-14, sub-16 e sub-18.

**FORMAÇÃO.** “Serviço de bar e cocktails inspiradores – Princípios e técnicas” é o nome da formação que vai ter lugar, nos dias 29 de abril e 6 de maio, na Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos, no âmbito do programa da Turismo de Portugal intitulada “Formação+Próxima”. Destinado a profissionais das áreas de bar e de restaurante, assim como a outros interessados no tema, o curso tem inscrições abertas, é de frequência gratuita e confere certificado de participação.

S.F.

## A prática desportiva, segurança, a saúde e o suporte básico de vida

O senso comum associa a prática desportiva à saúde, à longevidade e ao bem-estar. Praticar-se desporto para ter saúde, para se viver mais tempo e ter melhor qualidade de vida. Mas será isto verdade?

Com a informação científica disponível, poderemos dizer que sim, que será verdade, mas só será parcialmente verdade: existem os acidentes desportivos, que podem conduzir a lesões graves e até à morte; existem situações de lesões orgânicas graves por mau doseamento das cargas de esforço, designadamente pelo uso de substâncias dopantes que levam à ultrapassagem dos limites fisiológicos; existem também práticas físicas inadequadas feitas sem controlo médico prévio (ou que escapam ao controlo médico) e existe, por fim, a morte súbita em desporto, com causas específicas e determinadas.

Coisas inesperadas, mas que acontecem e que nos deixam surpreendidos, porque nunca as julgaríamos possíveis. No entanto, as notícias trazem-nos com alguma frequência situações destas, seja por parte de atletas de alta competição, seja por atletas de baixa-média competição, seja por praticantes de lazer ou, até, por crianças e jovens, em aulas de Educação Física. Muitos de nós assistiram em direto pela TV à morte do Miklós Fehér, há 20 anos, num jogo de Futebol Guimarães-Benfica e eu assisti pessoalmente, horrorizado, à morte do basquetebolista internacional Paulo Pinto, (que era médico) num jogo Aveiro Basket-Benfica, realizado em Aveiro, em março de 2002.

Vamos, então, tomar consciência desta importante questão e tentar teorizá-la, fornecendo elementos que permitam ter o controlo possível destas questões.

A primeira questão tem a ver com o exame médico dos praticantes: é

obrigatório para praticantes federados, tem a validade de um ano, encontra-se regulamentado pelo Decreto-Lei nº. 169/2007 e tem um formulário publicado no DR nº. 238, de 13/12/2007, incidindo as dimensões biométrica, ectoscópica, oftalmológica, otorino, estomatológica, génito-urinária, cardiovascular e respiratória. Todos os praticantes desportivos de lazer deverão ter também este cuidado prévio, seguindo o protocolo estabelecido para os praticantes de competição.

A segunda recomendação, prende-se com a segurança durante a prática, antecipando possíveis situações de risco e tomando medidas preventivas adequadas. Dada a enorme variedade de modalidades e de contextos de prática, torna-se impossível estabelecer um padrão comum, mas diremos que as modalidades náuticas (canoagem, surf, vela, remo) colocam problemas diferentes, relativamente ao ciclismo e esta modalidade, também colocará situações diferentes das da ginástica, ou dos desportos coletivos.

A terceira questão tem a ver com o doseamento das cargas de esforço, que deverá ser adequado ao praticante: nem superior à sua capacidade funcional, porque provoca a exaustão, nem inferior, porque não provoca efeitos ao nível da melhoria da capacidade funcional do praticante.

A quarta questão tem a ver com a morte súbita em desporto, por parte de praticantes de todas as idades e de todos os níveis de prática, incluindo os praticantes de alta competição, com elevados níveis de controlo médico. Entre jovens, a prevalência é de 1/300.000 (ou seja, muito reduzida) e as causas estão normalmente associadas a doenças cardíacas não detetadas no exame médico. Resta acrescentar que há um número incontável de artigos científicos sobre esta temática, bem revelador de preocupação e de interesse.

A quinta questão, tem a ver já com medidas



corretivas: e se acontecer qualquer acidente? O que fazer? Como intervir? A primeira resposta é óbvia: pedir auxílio, através da linha de emergência 112, ativando a emergência médica e o INEM. De facto, sabemos por experiência que o apoio médico no local é quase sempre inexistente quer nos treinos, quer nas centenas ou milhares de provas de competição, que se realizam no País todos os fins-de-semana, nas várias modalidades. Daí que seja muito importante que os agentes desportivos (treinadores, praticantes, dirigentes) saibam atuar adequadamente nos momentos imediatos ao acidente, antes da chegada de meios de socorro mais especializados.

### A paragem cardiorrespiratória e a reanimação

A paragem cardiorrespiratória (PCR) é um acontecimento repentino, que consiste na interrupção ou falência súbita das funções cardíaca e respiratória, ficando a pessoa inconsciente e sendo as causas mais frequentes as doenças cardíacas e a insuficiência respiratória, outras podendo existir como o choque hipovolémico, o AVC, afogamentos.

Um tempo de paragem de alguns minutos poderá provocar uma situação irreversível (ou seja, a morte) ou, em alternativa, sequelas irreversíveis provocadas pela falta de oxigenação cerebral. Daí, a necessidade de aplicação imediata do suporte básico de vida.

### O Suporte básico de Vida

O suporte básico de vida (SBV) é um conjunto de procedimentos que têm como objetivo a recuperação da vítima de uma PCR, até à chamada de ajuda especializada,

ou seja, pretende-se que as funções cardíaca e respiratória não sejam interrompidas, através de ações mecânicas de compressões cardíacas ritmadas e insuflações de ar, também ritmadas. Muitas das PCR conseguem ser revertidas através da aplicação do SBV, mas isso, obviamente, exige conhecimentos e domínio de técnicas.

### A atividade do Agrupamento de Escolas de Vagos

Face a estes pressupostos (todos podemos ser vítimas e/ou todos podemos ajudar a salvar), entendeu o Agrupamento de Escolas proporcionar uma ação de formação sobre esta temática, dirigida a todos os alunos do 9º ano – cerca de 140. Tem uma periodicidade mensal, são dinamizadas pelos Bombeiros de Vagos (existe um protocolo AEV/AHBVV) e incide sobre Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida.

O Agrupamento de Escolas de Vagos pretendeu promover a literacia em saúde, na área do Suporte Básico de Vida, a capacitação dos alunos em Primeiros Socorros e a sua preparação na intervenção precoce na ajuda à vítima. Desta forma, pretendeu-se que todos os alunos do 9º ano tivessem formação mensal nestas áreas. Como se pensa que só uma estimulação frequente e regular, em relação a estes assuntos, poderá vir a trazer a resposta que se pretende e que poderá ser determinante, solicitou-se a colaboração dos Bombeiros, estando a implementar em conjunto um projeto, em que todas as turmas do 9º ano usufruem de sessões mensais de 1ºs Socorros e SBV. Este trabalho de formação tem sido realizado em articulação com as disciplinas de Educação Física, Ciências Naturais, CIDES e, também, nas horas de VAL.

Os Bombeiros, além das sessões que estão a dar às turmas, também estão a oferecer algumas sessões para os professores.

Paulo Branco

**MISTOLIN SOLUTIONS**

Visita a loja online

+500 PRODUTOS

**Soluções de A-Z para a limpeza e desinfeção profissional!**

Algarve Açores Coimbra Famalicão Lisboa

Madeira O. do Hospital Paredes Peniche Viseu Vagos

VISITA-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS @MISTOLINSOLUTIONS f in

**Procura o parceiro ideal para instalação e manutenção de equipamentos?**

A **m.assistance** é especialista na venda, renting, instalação e manutenção de equipamentos de doseamento, lavagem e desinfeção.

Cozinha Lavandaria

Dosagem e Diluição Indoor

DEMA dosim. GIBAUD SYSTEM CLEANERS MAGNUS

**m.assistance premiada com Prémio Gazela 2022**

Supremacia GAZELA 2022

André Francisco a receber o Prémio Gazela 2022 Diretor Executivo M-Assistance

**TSM** The human side of cleaning

**Representação Exclusiva em Portugal!**

www.m-assistance.pt

## Associação Betel - Ponte de Vagos

A Branca de Neve e os sete anões é um conto de fadas clássico originário da tradição oral alemã, que foi compilado pelos Irmãos Grimm e publicado entre os anos de 1817 e 1822, num livro com várias outras fábulas, intitulado "Kinder- und Hausmärchen" ("Contos de Fada para Crianças e Adultos").

A dramatização deste conto, esteve inserido no Plano de Atividades do Pré-escolar e aos utentes do Centro de Dia chegou um convite de colaboração e participação nesta peça. O papel que iriam representar era nem mais nem menos, os sete anões, papel este que se enquadra na perfeição aos nossos idosos pela experiência e resiliência nesta fase da vida.

Os ensaios foram repletos de improvisos e de controvérsias mas com muita Sabedoria (o Mestre), algumas Zangas (o Zangado) e repletos de muita

felicidade (o Feliz) e por vezes com alguma sonolência (o Soneca). O resultado final foi digno de atores da mais alta classe!!

Foi um teatro muito interessante, visto por um público exigente, as crianças e com um resultado incomparável de prazer que ensina, diverte e encanta dos mais pequenos aos mais velhos.



## Centro Social da Freguesia de Soza

### Chegou a primavera!

Com a primavera chegaram os dias solarengos, mais quentinhos, cheios de luz, sons e cheiros característicos desta linda estação do ano! As brincadeiras no exterior ganham, por isso, outra riqueza e importância, outro significado e conteúdo!

As risadas são mais espontâneas, o som dos passarinhos não passa despercebido, o esvoaçar das borboletas pincela as flores de cores alegres, e o sol quentinho aquece os corações das nossas crianças!

Eles vibram com a ida para o exterior em qualquer estação do ano, mas a primavera torna estes momentos ainda mais especiais! Obrigada primavera!



## Associação Boa Hora

### Mês de comemorações!

Os idosos de Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário viveram a Páscoa com todo o seu simbolismo, importância e devoção. A via-sacra foi o momento auge da vivência da Quaresma, os idosos das respostas sociais da terceira idade puderam percorrer na Igreja da Gafanha da Boa Hora os momentos vividos por Jesus desde a sua condenação, morte e Ressurreição. Proporcionar estes momentos aos mais idosos é oferecer-lhes recordações de tempos passados onde mesmo nas suas vidas árduas de trabalho havia espaço para a vivência da Quaresma, Semana Santa e espaço de reconciliação que também foi possível proporcionar-lhes graças à disponibilidade e colaboração do nosso Pároco.

Neste clima de comemoração continuamos a explorar temas de verdadeiro significado para os nossos idosos como o 25 de abril. Nesta temática houve partilha de vivências de sentimentos, transmitidos em verdadeiras histórias de vida. Tornando-se num momento de passagem de testemunho, dos que lutaram contra a ditadura e construíram a Democracia aos que nasceram em Liberdade.



As crianças viveram este mês com a elaboração de decorações alusivas, com muitos doces, gulodices e brincadeiras. Com a colaboração dos encarregados de educação disfrutaram da visita à Tradicional Feira de março onde não faltou a energia e alegria de quem tão feliz fica de dar uma volta no carrocel. Aqui a imaginação transborda nas personagens que encaram traduzindo-se em gargalhadas e rostos felizes.

## Centro Social Paroquial de Santo António

### Março chegou cheio de encanto, energia e alegrias!

Mimos para a Mulher no seu dia especial!



Festejou-se o dia de S. José com a celebração da Eucaristia e oferta de uma pequena lembrança a todos os Pais.



Com fé renovada em Cristo Ressuscitado vivenciamos e refletimos o caminho de Jesus até ao Calvário, com o exercício da via-sacra.



O Domingo de Ramos foi vivenciado de forma especial, em comunidade, com o início da Bênção do Ramo no largo do nosso lar.

Demos as boas-vindas á Primavera plantando uma nova árvore no nosso jardim, comemorando assim o Dia da Árvore.



Um mês de muita luz e paz!

## CASD Santa Catarina

### A maior árvore nasce de uma pequena semente

No dia 21 de março plantámos uma árvore em Santa Catarina, dia da Floresta, dia para a Eliminação da Discriminação Racial, dia da Síndrome de Down, equinócio da Primavera; e fazemos questão, de em todos os outros dias do ano, acarinharmos todas as pequenas sementes e todas as maiores árvores.



**CA AGRICULTURA**

# Desde sempre a apoiar o Sector Agrícola

**I** No Crédito Agrícola temos o apoio, o conhecimento e produtos inovadores para o futuro do sector agrícola.



**Desconto de 50% nas Comissões de Abertura e de Análise em Empréstimos**

**Isenção da 1ª Comissão de disponibilização do Cartão de Crédito**

**Descontos em Seguros**

**Parceria Wisecrop**

Condições de elegibilidade para a Campanha: Ser Cliente de uma conta de depósito à ordem no CA, com código CAE do sector de actividade Agricultura de produção vegetal, com Créditos aprovados e formalizados no periodo da campanha de valor igual ou superior a € 10.000. Cartões de Crédito Corporate e Corporate Premium, com data de emissão no periodo da Campanha e desde que a facturação de compras realizadas no primeiro ano seja de € 3.500/€ 4.700 respectivamente. Sujeito a decisão de risco de crédito. Campanha válida de 25 de Março a 17 de Maio de 2024.



Para mais informações:  
[creditoagricola.pt](https://creditoagricola.pt) | [f](#) [i](#) [d](#) [v](#) [in](#)



Caixa Central - Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo, C.R.L. registada junto do Banco de Portugal sob o nº 9000 - M.C.R.C de Lisboa e Pessoa Colectiva nº 501 464 301  
Capital Social € 314.938.565,00 (variável) - Rua Castilho nº 233, 233 A, Lisboa.

## Centro Social e Paroquial de Calvão

Com a chegada da Primavera vemos flores a desabrochar, folhas a brotar e pássaros a cantar. Esta estação do ano promove uma visão artística no processo de aprendizagem das crianças, na medida em que exteriorizam o seu mundo interno e a sua personalidade e criam uma conexão mais profunda com a Natureza.



Neste sentido, o CSPC promove diversas atividades no espaço exterior, dentro e fora da Instituição. Um dos locais privilegiados para a realização destas atividades é o Parque da Lagoa de Calvão, mais conhecida pelos habitantes locais por Parque do Barreiro. É um local calmo e tranquilo, com uma grande área de relvado onde as crianças podem brincar e divertirem-se livremente, tendo ainda a oportunidade de observar os patos que habitam no Lago e alimentá-los.

Tirando proveito do bom tempo que a Primavera traz, as crianças almoçam e lancham no Parque e, por vezes, também realizam a sua sesta no local, o que resulta num momento harmonioso com a natureza.

É importante envolver os espaços da comunidade nas atividades das crianças, de modo a favorecer o seu bem-estar e alegria, para além de momentos ricos de aprendizagem.



## Centro Social e Bem Estar de Ouca

Neste mês de Abril além de darmos continuidade às nossas atividades do dia a dia, temos dado especial importância e aproveitar-mos o bom tempo de primavera para sairmos de “casa” e passear pela comunidade e desta forma também terem a oportunidade de ver as mudanças que ocorrem na Natureza.



Durante este mês também cumprimos com a tradição da visita à tradicional Feira de Março, onde os idosos lancham as “famosas” farturas que tanto gostam.



Estes momentos dão para espairecer e apanhar outros ares!

Momentos de convívio que fazem tão bem aos nossos “MAIORES”.



## O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

### Falando sobre o 25 de abril e como era antes

Eu, João dos Santos Ferreira, nasci no tempo antes do 25 de abril, que era o tempo do fascismo. Desta forma posso abordar o antes, o depois, as fases mais tristes, e as mais alegres. Pelos meus 22 anos, em 1954, era o tempo mais tenebroso do fascismo, do qual vou aqui recordar quatro momentos dos mais tristes e que nunca poderei esquecer.

Em primeiro lugar, estava num lugar que não tem interesse mencionar, quando chegou a “rusga”. Essa “rusga”, que era formada por dois P.I.D.E.’s, obrigou-me a esvaziar os bolsos das calças para lhes mostrar os pertences. Algo que trazia comigo, era uma navalha de debulhar batatas, objeto ao qual torceram o nariz dizendo:

- Tens sorte que a navalha é de ponta redonda, se assim não fosse partia-a a meio com este alicate! - Era a navalha com que aprontava as minhas magras refeições.

Num segundo momento, cara-a-cara com os fachos, eu trabalhava em Cascais como pintor da construção civil. Fui abordado, novamente por um P.I.D.E. que me forçou a dar-lhe uma bisnaga de brincar que havia custado quase uma

hora de trabalho. Estando com um colega oriundo de Viana do Castelo, que à mesma questão não queria aceder, o P.I.D.E. ameaçou-o logo de prisão. O rapaz, ameaçado de prisão e à pistola, tal como eu, teve de se desfazer do pertence. Tenho a ressaltar que era domingo gordo de Carnaval.

O terceiro gesto que presenciei, foi junto à “Adega Machado”, no Bairro Alto: um colega de trabalho, a quem lhe era pedido para se mexer dali para fora não quis, sendo que a resposta à inatividade do mesmo, foi a quebra da cana do nariz a cassetete, tendo ficado o mesmo, logo ali num mar de sangue.

O quarto e último episódio, foi quando estava na avenida Almirante dos Reis e tinha uma mala com roupa de trabalho e ferramenta. Um agente inquiriu sobre o que a mesma levava, ao que respondi que era material de pintura e roupa também para o efeito. O P.I.D.E. disse que não era necessário abrir a mala, nem desconchavar os pertences. Foi o único dos cinco com educação, que mostrou respeito e inteligência. Este tipo de problemas, só escalaram em número até o povo se fartar e se dar o 25 de abril:



esse dia maravilhoso! Já de 42 anos feitos, recordo estar a retirar as telhas e madeiras de uma vivenda para a mandar abaixo e reconstruir outra no seu lugar.

Uma vizinha chegou-se a mim e disse: - O governo de Marcelo já caiu. - E aí inspirei um grande alívio e senti a nação a libertar-se e a renascer. O mais lindo de se presenciar, foram os cânticos de Paulo de Carvalho: o “E Depois do Adeus”, com a resposta “Grândola Vila Morena”, esta da autoria e voz de José Afonso.

Em modo resumido, dois presidentes que não foram votados: António de Spínola e Costa Gomes, viram passar seis governos que não singraram. Assim, já

no tempo de Álvaro Cunhal, que foi “ministro sem pasta”, conhecemos o primeiro primeiro-ministro deste arco, novo e constitucional, Mário Soares, filiado ao Partido Socialista. Daí até à data, houve, contando também com Marcelo Rebelo de Sousa, ao todo, cinco Presidentes da República, tendo todos cumprido dois mandatos por inteiro.

Esta ano cumprem-se, em especial, 50 anos da “Revolução dos Cravos”, momento que em mais de nove décadas da minha vida não vi igual. Despeço-me dos meus leitores, com a esperança de conseguir passar um testemunho e este cravo de Abril.

João dos Santos Ferreira





município de **Vagos**

ABRIL '24  
**24**  
a  
**28**

**24 abril - Quarta-feira**

18h00 - ABERTURA

18h30 - Inauguração "Entre Ler e Brincar, as Artes Têm Lugar"

Discurso de Abertura - Presidente da CMVagos  
Grupo Coral Santa Cecília de Calvão |  
Concerto

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

19h00 > 21h00 - Pinturas Faciais

Largo do Museu do Brincar

19h30 - Abril Celebrações Mil | Performance Musical

Largo do Museu do Brincar

20h15 - Brincar é o que está a dar! | Teatro

Largo do Museu do Brincar

21h00 - Combo de Jazz - Conservatório de Música de Coimbra | Concerto

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

**25 abril - Quinta-feira**

10h00 > 13h00 - Pinturas Faciais

Largo do Museu do Brincar

10h00 - Comemorações do 50º Aniversário de 25 de Abril

Mastrear da Bandeira - Hino Nacional  
Sessão Solene - Momentos artísticos

Praça da República, Praça do Município e  
Largo da Biblioteca Munic. João Grave

14h00 - 18h00 - Pinturas Faciais

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

14h30 - Brincar é o que está a dar! | Teatro

Largo do Museu do Brincar

15h00 - Teatro TuK TuK | Teatro de Marionetas

Largo do Museu do Brincar

16h00 - "Dançar a Liberdade" | Academia de Arte Primeira Posição | Espetáculo de Dança

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

17h30 - Teatro TuK TuK | Teatro de Marionetas

Largo do Museu do Brincar

18h30 - Abril Celebrações Mil | Performance Musical

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

19h00 > 21h00 - Pinturas Faciais

Largo do Museu do Brincar

19h00 - Vizinhos 100 Liberdade | Teatro

Largo do Museu do Brincar

20h15 - Abril Celebrações Mil | Performance Musical

Largo do Museu do Brincar

21h00 - Cristiana Conde | Concerto Revela-te!

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

**26 abril - Sexta-feira**

10h00 > 13h00 - Pinturas Faciais

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

10h30 - Contos & Histórias

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

11h15 - Cravos de Abril | Atelier

Largo do Museu do Brincar

11h45 - Brincar é o que está a dar! | Teatro

Largo do Museu do Brincar

12h30 - Vizinhos 100 Liberdade | Teatro

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

14h00 > 18h00 - Pinturas Faciais

Largo do Museu do Brincar

14h30 - Abril Celebrações Mil | Performance Musical

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

15h30 - Abril Celebrações Mil | Performance Musical

Largo do Museu do Brincar

16h30 - Cravos de Abril | Atelier

Largo do Museu do Brincar

17h30 - Música para não músicos | Oficina Musical

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

19h00 - Vizinhos 100 Liberdade | Teatro

Largo do Museu do Brincar

20h00 - Brincar é o que está a dar! | Teatro

Largo do Museu do Brincar

19h00 > 21h00 - Pinturas Faciais

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

21h00 - Projeto "Cantar Abril" - Emídio Rodrigues | Concerto

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

**27 abril - Sábado**

10h00 > 13h00 - Pinturas Faciais

Largo do Museu do Brincar

10h00 - Waka | Performance Interativa

Largo do Museu do Brincar

11h00 - Leituras Mil - Ana Luísa Carrola

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

11h30 - Palavras de Abril | Apresentação Oficina de Teatro BMV

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

12h00 - Waka | Performance Interativa

Largo do Museu do Brincar

12h45 - Abril Celebrações Mil | Performance Musical

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

14h00 > 18h00 - Pinturas Faciais

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

14h15 - Vizinhos 100 Liberdade | Teatro

Largo do Museu do Brincar

15h00 - Sarau Cultural "A Liberdade da Não Violência" | Espetáculo Multidisciplinar

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

16h45 - Abril Celebrações Mil | Performance Musical

Largo do Museu do Brincar

18h30 - Trigo Roxo | Concerto

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

19h00 > 21h00 - Pinturas Faciais

Largo do Museu do Brincar

19h30 - Improvisa! | Oficina de Teatro

Largo do Museu do Brincar

21h00 - Pure Engano | Teatro

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

**28 abril - Domingo**

10h00 > 13h00 - Pinturas Faciais

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

10h00 - As Histórias do Madaleno

Largo do Museu do Brincar

11h00 - Leituras Mil - Ana Luísa Carrola

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

12h00 - Brigada Splash | Performance Itinerante Itinerância

12h45 - Vizinhos 100 Liberdade | Teatro

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

14h00 > 18h00 - Pinturas Faciais

Largo do Museu do Brincar

14h15 - Vizinhos 100 Liberdade | Teatro

Largo do Museu do Brincar

15h00 - As Histórias do Madaleno

Largo da Biblioteca Munic. João Grave

16h00 - Brigada Splash | Performance Itinerante Itinerância

17h00 - Vagos Tem Dança! | Mostra Cultural

Jardim S. Sebastião

19h00 - ENCERRAMENTO

**DIARIAMENTE**

Insufláveis

10h00 > 13h00 | 14h30 > 19h30

Jogos Tradicionais

10h00 > 13h00 | 14h00 > 21h00

Animação de Rua

Gastronomia



**ENTRE  
E BRINCAR**  
As artes têm lugar



PROGRAMA:



O programa poderá sofrer alterações por motivos de força maior nomeadamente caso se verifiquem condições climáticas adversas.

As entradas no Museu do Brincar serão gratuitas, para visitas individuais, durante todo o evento (de 24 a 28 de abril no respetivo horário de funcionamento).