

JORNAL **ECO** DE **VAGOS**

Periodicidade Mensal | Distribuição Gratuita | Diretora: Salomé Filipe



Nova Câmara quer construir mais de 40 casas em quatro anos

Rui Cruz, presidente da autarquia, assumiu que o objetivo é depois vender os fogos habitacionais a custos acessíveis

PÁG. 6

POETAS VAGUENSES HOMENAGEADOS PELAS “SAINHAS”

PÁG. 5



CONGRESSO “VIVER COM DEMÊNCIA: UM OLHAR QUE CUIDA!”

SUP. II



EXECUTIVO MUNICIPAL JÁ DISTRIBUIU PELOUROS

PÁG. 4

PS NEGA ACORDO COM PSD PARA VIABILIZAR JUNTA DE VAGOS

PÁG. 5

EDITORIAL

Recomeçar não é rápido

Recomeçar: tornar a começar; voltar ao início. Recomeçar é sempre uma tarefa exigente. Seja recomeçar a vida numa nova cidade ou país novo, seja retomar hábitos perdidos. O ponto de partida de algo raramente é simples, ágil e indolor. E, depois de umas eleições, que é o período em que nos encontramos, não é diferente. Pelo menos, quando existem mudanças na liderança das autarquias. Há um recomeço.

Obviamente, o trabalho que foi feito por quem exerceu anteriormente aqueles cargos não fica esquecido – ou, pelo menos, não deve ficar – e espera-se que quem é eleito não incorra no erro de tentar corrigir tudo o que está para trás. Mas, de certa forma, existe um recomeço. Os novos órgãos demoram a instalar-se e a colocar-se a par dos dossiers das instituições. Mesmo quando são os mesmos partidos políticos a ficarem no

poder, os agentes são outros. Até há quem peça, como o edil de um município vizinho fez há pouco tempo, um período de “estado de graça”, para quem toma posse em novas funções. O certo é que dá a sensação, muitas vezes, de que os municípios e as freguesias, quando existem essas mudanças de liderança, acabam sempre por passar um período de estagnação, que não é benéfico para quem neles vivem.

A lei da limitação de mandatos, que proíbe um presidente de Câmara ou de Junta de permanecer em funções mais do que 12 anos – três mandatos – seguidos é crucial para a saúde da nossa democracia e para impedir (mesmo que nem sempre o consiga) que se façam longas carreiras, alicerçadas na causa pública e em cargos públicos. Mas, depois, com a mudança chegam sempre períodos de aparente estagnação. Digo

aparente porque, no seio das instituições, acredito que o trabalho, nos primeiros tempos, seja árduo, principalmente quando se querem implementar alterações ao funcionamento de serviços e às metodologias utilizadas. Mas é um trabalho “invisível” – ainda que, obviamente, necessário –, que não passa para o cidadão comum.

No caso das Câmaras Municipais, ou os executivos anteriores deixaram trabalhos em marcha, ou, quem toma posse, dificilmente vai conseguir colocar na rua projetos a curto prazo. Depois, vai-se a ver e um mandato de quatro anos dá para muito pouco. Porque não é de quatro anos de “obra”, na realidade, é de menos. Com isso, a população não vê as respostas chegarem e desespera, descreditando ainda mais na classe política e nas promessas feitas em tempos eleitorais.



Carece-se de celeridade nos processos – ainda que vivamos num país em que a rapidez colide, quase sempre, com a burocracia desmedida. É essa a única conclusão a que chego. A celeridade nas instituições públicas – em vários campos – é urgente para os municípios e o país prosperarem. Ganha a classe política, com a tal credibilidade menos beliscada, ganham os munícipes. Ganhamos todos.

SALOMÉ FILIPE
DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Socorro! É impossível resistir a tanto lixo no Cardal

CAÇA NO CARDAL. Centenas de crianças no concelho de Vagos e da freguesia de Bustos (Oliveira de Bairro), desfilaram em protesto contra a possibilidade contra a possibilidade da instalação do aterro de resíduos tóxicos industriais no Cardal, entre cartazes e slogans. Como «se eu fosse peixinho e soubesse nadar mandava a lixeira para outro lugar» A realização do desfile, entre a Escola C+S de Vagos e o Largo do Município, foi uma iniciativa da Associação de Pais e encarregados de educação da Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico de Vagos. Não pretendia ser de modo «um desfile aparatoso, mas que se revestisse na sua simplicidade e simbologia de cariz pedagógico de envolvimento e sensibilização das crianças de alerta à população em geral».

O cortejo, que participaram escolas primárias e os jardins de infância do concelho de Vagos. Deslizou, compacto árduo de recados, desfraldados em cartazes pequenos e maiores; outras sujinhos da poluição as faziam gritar ou cantar slogans, acompanhados pelos seus professores - «A Lavandeira não quer a lixeira // Ouçam a criança, a sua palavra não está poluída // Preciso de um lugar para viver // Não é lixeira, deixem-nos viver na nossa terra // Somos crianças, deixem-nos viver // Resíduos tóxicos no Cardal nem pensar // Não queremos lixo, a nossa saúde não está à venda // Se a lixeira é boa que fique em Lisboa // E deixando Pedro Abrunhosa

- Socorro! É impossível resistir a tanto lixo! Estamos condenados // A nossa geração diz não à poluição.

O primeiro carro alegórico carregava um barco (numa clara alusão ao ambiente despoluído que era apanágio ao concelho de Vagos) e na frente um letreiro que dizia equilíbrio é beleza. O outro carregando igualmente outro barco e redes (a poluição tóxica mata barcos e peixes e o homem). No meio das crianças a dra. Ana Vasconcelos, que liderava a Comissão Municipal de Acompanhamento, se recentemente se avistara com a Ministra do Ambiente, juntamente com outros elementos da mesma comissão. Sensibilizada com alguns dados apresentados, a que tiraram alguma força às razões dos técnicos da Tecninvest que apontavam para a asa do avião, para a Azurveira ou Cardal...

O presidente da Câmara de Vagos, Dr. Carlos Bento e alguns vereadores,

receberam as crianças. Ao autarca foi-lhe entregue pelas crianças uma mensagem, que reza assim. «A palavra da criança não está poluída! O seu coração palpita angustiado, só de pensar que o nosso concelho, até agora virado para uma vida sadia, se poderá transformar. Nesta mensagem vai o seu grito de alerta. Oxalá a sua voz se faça ouvir!»

Realçando a presença das escolas de Bustos, que assim continua na frente da luta contra a eventual instalação do aterro no Cardal, O transporte foi-lhes assegurado pelo autocarro da Câmara, à semelhança da de Vagos que colaborou nos transportes das crianças das escolas do município e ainda na distribuição de um lanche para todas.

Eduardo Jaques

CONSULTÓRIO

SNS 24: A sua saúde mais perto, todos os dias

O SNS 24 está disponível 24 horas por dia, todos os dias, e é uma ajuda importante para quem precisa de orientação sobre a sua saúde. Pode ser usado de várias formas:

- Portal SNS 24- permite o acesso a informação de saúde fiável e a um conjunto de serviços digitais do SNS;
- Linha SNS 24 (808 24 24 24)- serviço telefónico onde profissionais de saúde fazem triagem, aconselhamento e encaminhamento de problemas de

saúde não emergentes (febre, tosse, dores ligeiras, vômitos, alterações da pele, etc).

A triagem é feita de acordo com a situação clínica e o cidadão é orientado para o nível de cuidados mais adequado: autocuidados, Cuidados de Saúde Primários, Serviço de Urgência ou INEM. Em caso de chamada, tenha consigo o número de utente, nome e data de nascimento. O SNS 24 e o INEM complementam-se: o INEM atua em situações de doença súbita ou acidente,

enquanto o SNS 24 gere problemas de menor gravidade, ajudando a evitar idas desnecessárias às urgências;



- App SNS 24- gratuita e segura, onde pode agendar consultas, consultar exames, receitas disponíveis ou boletim de vacinas e pedir renovação da medicação, evitando deslocações e tempos de espera desnecessários. Basta autenticar-se com a Chave Móvel Digital ou número de utente.

Utilizar corretamente o SNS 24 é essencial para garantir uma resposta rápida e eficaz para todos.

Marta Baptista,
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, Mastolin, Caixa de Crédito Agrícola, Eml e J. Prior | **Colaboraram nesta edição** Salomé Filipe, João Ferreira, José Almeida, Eduardo Jaques, Lúcia Almeida, Filipa Pereira, Marta Batista, Maria Céu Matos, Joaquim Plácido, Guilherme Castro, 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

A escolha é nossa

Desde 2016, Portugal já gastou dezenas de milhões de euros com a Web Summit — só a Câmara de Lisboa transferiu mais de 38,7 milhões de euros desde 2019, e o Estado terá investido mais de 20 milhões nas primeiras edições. Este evento no que respeita a custo benefício tem um impacto económico estimado. O governo estima que cada edição da Web Summit gera cerca de 200 milhões de euros de impacto económico em Lisboa e Portugal, sobretudo em hotelaria, restauração, transportes e turismo. Desde 2016, o número de startups em Portugal aumentou de 1.000 para 4.700, em parte impulsionado pela visibilidade do evento. O relatório oficial do Gabinete de Estratégia e Estudos (Ministério da Economia) prevê efeitos multiplicadores até 2028. Mas do nada saiu a peregrina ideia de atribuir um tutor de IA a cada aluno, é uma ideia ambiciosa e simbólica da viragem digital na educação, mas, a mim, exige-me uma análise crítica sobre equidade, pedagogia e soberania tecnológica e impactos cognitivos e emocionais. O que queremos para Portugal, uma educação personalizada ou padronizada?

O ministro da Reforma do Estado anunciou

a intenção de “dar a cada aluno um tutor de inteligência artificial que ouve, orienta e inspira a aprendizagem”, através do modelo de linguagem português cujo nome será em memória de “Amália”. A promessa é sedutora: um assistente digital que acompanha o ritmo de cada aluno, responde às suas dúvidas e reforça a autonomia no estudo. Mas será que a IA pode substituir — ou complementar — o papel humano do professor, mentor e educador?

A personalização algorítmica corre o risco de se tornar padronização invisível. Modelos de IA, por mais sofisticados que sejam, operam com base em padrões estatísticos e não em intuições pedagógicas. A aprendizagem não é apenas transmissão de conteúdos, mas também construção de sentido, diálogo crítico e desenvolvimento emocional — dimensões que a IA ainda não domina. Outra preocupação é a equidade digital e risco de exclusão, a proposta levanta também questões de justiça social. Ter um tutor de IA pressupõe acesso a dispositivos, conectividade estável e literacia digital. Num país onde persistem desigualdades no acesso à tecnologia, como se pode garantir que este projeto

não aprofunda o fosso entre alunos de meios favorecidos e desfavorecidos?

Além disso, quem controla os dados gerados por estas interações? A promessa de um “Estado mais inteligente e responsivo” deve ser acompanhada por garantias de privacidade, transparência e soberania digital. A educação não pode ser campo de experiência tecnológica sem escrutínio democrático. E o papel dos professores e da escola pública. A introdução de tutores de IA não deve obscurecer o papel insubstituível dos professores. A IA pode ser uma ferramenta útil — mas não um substituto. O risco é que, sob o pretexto de inovação, se promova uma desvalorização da profissão docente e uma automatização da relação pedagógica. A escola pública deve ser o espaço onde se aprende a pensar, a questionar e a conviver. A IA pode apoiar, mas não pode ensinar valores, estimular o pensamento crítico ou cultivar empatia. O verdadeiro tutor continua a ser humano. Esta proposta de inovação deve ser com responsabilidade. O político responsável pela Reforma do Estado quer os “louros” de tornar Portugal num “Hub tecnológico global”. É uma ambição



legítima, principalmente por até agora não ter apresentado nada de significativo na Reforma do Estado. Mas a inovação educativa exige mais do que tecnologia: exige visão pedagógica, inclusão social e ética pública. O tutor de IA pode ser uma oportunidade — se for pensado como complemento, e não como substituto. E se for guiado por valores humanos, não apenas por algoritmos. Se este projeto for implementado com responsabilidade, poderá marcar uma nova era na educação. Mas se for guiado apenas por reforma política e entusiasmo tecnológico, corre o risco de transformar a escola num laboratório de dados e os alunos em utilizadores passivos. A escolha é nossa.

Joaquim Plácido

COP30: entre a esperança e a indiferença

Com o passar de mais um ano, chegou a altura de mais uma Conferência do Clima das Nações Unidas (COP30), desta vez em Belém do Pará, no Brasil, cidade integrada na Amazônia. A cada nova edição da COP, assistimos a uma familiar mistura de sensações?—?o entusiasmo de podermos estar na eminência de um momento histórico, contrabalançado pela habitual inércia e desencontro de vontades no combate às alterações climáticas.

A COP deste ano teve um simbolismo reforçado por se celebrarem os 10 anos desde a adoção do Acordo de Paris (COP21) para limitar o aquecimento do planeta até ao limite de 1.5°. E se é verdade que progressos importantes foram conseguidos desde então, é também verdade que a trajetória atual continua bem longe da desejável. A curto prazo, ou seja, até 2030, será necessário reduzir as emissões de carbono em 43% para que o limite de 1.5° não seja ultrapassado?—?não se trata de uma meta ou um mero objetivo mas um limite biofísico do planeta. Apesar da ciência ser inequívoca e nos apontar caminhos para evitar consequências catastróficas globais, em 2025 emitimos mais 10% de gases com efeito de estufa em relação ao ano do histórico Acordo de Paris. A este ritmo, o mundo acelera em direção aos 2.5°C de aquecimento global com implicações para todos, sem exceção.

Perante o descontentamento sobre os progressos lentos e constantemente adiados, esta edição ficou marcada pela

presença dos povos indígenas da Amazônia a exigirem o fim das explorações de petróleo, minerais e demais recursos que resultam na destruição deste ecossistema único e fundamental para o balanço do planeta. A representação expressiva destas comunidades é um grito de desespero e a mensagem que trazem consigo tem uma expressão universal. Põem a descoberto a desigualdade crescente das relações de poder que perpetuam injustiças ambientais e sociais, não só na Amazônia mas por todo o mundo. E apesar das importantes reivindicações, as suas vozes esbarram na indiferença de uma sociedade baseada num modelo económico que apenas sobrevive pelo crescimento desenfreado a troco da infraestrutura natural que nos sustenta?—?os ecossistemas. Essa indiferença não é metafórica, já que assistimos a várias indústrias, sobretudo a indústria petrolífera, a relaxarem as suas metas ambientais para sustentarem os seus recordes de lucros trimestrais com a complacência do poder político. Mas não se trata apenas de indiferença quando a maior “delegação” presente nesta COP, à exceção da delegação do país anfitrião, é composta por mais de 1.600 representantes da indústria dos combustíveis fósseis. As intenções são claras?—?influenciar, distrair e condicionar as negociações para que acordos ambiciosos e vinculativos de redução de emissões de carbono não sejam alcançados. Se a tarefa de alcançar consensos multilaterais não é fácil, permitir a interferência direta de

interesses económicos de forma tão decisiva, retira credibilidade, transparência e a possibilidade de se chegarem a acordos substanciais nas sucessivas COP. Talvez também por isso, não seja coincidência que o fim dos combustíveis fósseis não tenha sequer sido mencionado no texto do acordo final da COP30, mesmo sendo uma exigência da maioria dos países e da sociedade civil.

Apesar da crescente frustração com a falta de urgência na ação climática, a cada ano renova-se a esperança de se poderem alcançar acordos tangíveis com capacidade de responder a uma das maiores crises que a Humanidade enfrenta. O progresso que se tem conseguido, ainda que insuficiente e lento, demonstra que o combate às alterações climáticas não se trata de uma impossibilidade técnica mas de uma vontade coletiva. O multilateralismo nem sempre segue o rumo e ritmo desejados, mas foi pela capacidade de diálogo e cooperação que o Acordo de Paris foi alcançado em 2015, desviando-nos da rota desastrosa que nos levaria aos 4° de aquecimento global. A frustração com os avanços tímidos da COP30 é justificável mas desistir de um planeta justo e habitável não é. Para os mais vulneráveis perante os impactos das alterações climáticas, a indiferença não é uma opção. Num contexto global cada vez mais volátil, exigir progressos na resposta à crise climática através do diálogo, da transparência e da criatividade, é um ato de esperança.



As COP são um momento de reflexão coletiva onde os líderes políticos são relembrados da importância dos esforços conjuntos no combate às alterações climáticas. E por isso, é fundamental cultivar-se o interesse e participação pública na ação climática, bem como intensificar o escrutínio quotidiano aos governos e decisores políticos, tanto à escala nacional como no âmbito do poder local. O historial das COP ensina-nos que o progresso não se alcança por decreto mas pelo debate de ideias, pela denúncia do que tem que mudar, pela difusão de soluções e pelo aparecimento de movimentos que proponham novas realidades capazes de desafiar o status quo. Entre a esperança e a indiferença, saibamos escolher o caminho virtuoso.

Guilherme Castro
Doutorando na Royal Holloway Universidade de Londres
e membro da Associação Charcos & Companhia

Rui Cruz fica com os principais pelouros

António Castro assegura a vice-presidência da Câmara. Oposição defende mais transparência, fiscalização e controlo financeiro

Rui Cruz, presidente da Câmara de Vagos, vai assumir os principais pelouros do município: Administração Geral, Planeamento e Urbanismo, Ação e Proteção Social, Saúde e Desenvolvimento Económico. A distribuição foi feita na primeira reunião do executivo, que decorreu a 5 de novembro. A oposição – composta por dois vereadores do CDS-PP e um do Chega – absteve-se da votação. Mas os democratas-cristãos fizeram questão de, numa declaração de voto, frisar a importância de haver mais transparência, fiscalização e controlo financeiro, além de mostrarem preocupação com a concentração de demasiadas áreas “num número reduzido de eleitos”.

Além das pastas que vão ficar sob alçada de Rui Cruz, António Castro, que assume funções de vice-presidente da Câmara, viu serem-lhe atribuídos os pelouros de Obras Públicas, Recursos Humanos, Gestão Financeira, Ambiente, Serviços Operacionais e Gestão das Redes de TICE (Tecnologias de Informação, Comunicação e Eletrónica). Por outro lado, a Educação, o Desporto e a Juventude ficam nas mãos da vereadora Isabel Capela, com os pelouros da Cultura e do Turismo a serem assumidos por Maria da Graça Gadelho.

Hugo Santos e Óscar Francisco, eleitos pelo CDS-PP, assim como Olavo Rosa, do Chega, integram o executivo municipal, mas sem pelouros atribuídos. “Não podemos deixar de manifestar preocupação com o nível de concentração de funções em áreas estratégicas num número reduzido de eleitos, designadamente nas áreas da Ação Social, Saúde, Desenvolvimento Económico e Urbanismo, essenciais para o futuro do concelho”, frisaram os vereadores democratas-cristãos, após a votação.

Para Hugo Santos e Óscar Francisco, a abstenção no ponto da distribuição de pelouros foi a opção tomada por ambos tendo por base a “defesa da transparência e equilíbrio institucional”, a “garantia de fiscalização democrática”

e o “compromisso com a proximidade e boa governação”. Os vereadores do CDS também se abstiveram na votação de outro ponto, referente à delegação de competência para a autorização de despesa e para a realização de obras por administração direta. E fundamentaram a decisão alegando que existe uma “necessidade de controlo rigoroso da despesa pública, com reporte regular ao executivo e aos vereadores sem pelouros”.



Reunião pública

“Com esta nova configuração estratégica, o executivo municipal confirma o seu compromisso com uma governação íntegra e eficaz, reforçando a coordenação entre diversas áreas-chave da atuação municipal. Esta reestruturação pretende impulsionar uma visão estratégica e determinada para o concelho de Vagos, preparando-o para enfrentar com ambição e resiliência os desafios do próximo ciclo autárquico”, assegurou, por seu turno, a equipa liderada por Rui Cruz.

No primeiro encontro de trabalho, o novo executivo deliberou, também, a calendarização das reuniões ordinárias, que terão lugar, já a partir de setembro, às primeiras e às terceiras quintas-feiras de cada mês, com início às 9.30 horas, na sala de reunião da Câmara de Vagos. A primeira reunião mensal, contudo, é aberta ao público.

S.F.

Susana Gravato homenageada na tomada de posse dos novos órgãos

Novos eleitos para a Assembleia e para a Câmara Municipal iniciaram exercício de funções a 30 de outubro. Vereadora que foi vítima de homicídio não foi esquecida

Susana Gravato, a vereadora da Câmara de Vagos que morreu, a 21 de outubro, no fim do seu mandato como autarca, assassinada alegadamente pelo filho, foi homenageada aquando da tomada de posse dos novos órgãos municipais. O momento aconteceu no dia 30 de outubro, no Centro de Educação e Recreio, com uma atuação musical ao piano, enquanto a fotografia de Susana Gravato era exibida.

pública”, deixou claro Rui Santos, que integra, atualmente, o executivo da Câmara de Aveiro, onde é vice-presidente. Antes da despedida, agradeceu ainda aos vaguenses “pela confiança depositada” em si ao longo dos dois últimos mandatos.

“Lugar onde fui feliz”

Também após tomar posse, Rui Cruz



Após a atuação, seguiu-se uma salva de palmas, de pé, por parte de todos os presentes, com Rui Santos, presidente cessante da Assembleia Municipal, a deixar uma mensagem: “A sala está cheia, mas falta aqui alguém, que queria e merecia cá estar. Que a sua perda sirva para todos refletirmos sobre o mundo em que vivemos e o que andamos a construir enquanto sociedade.

Após a tomada de posse dos novos membros, Rui Santos “passou a pasta” a Juan Martins, que se apresentou à presidência da Assembleia Municipal, com a composição da Mesa a ser aprovada por larga maioria. “Espero que faça melhor do que eu fiz, porque é sinal de que estamos a melhorar a nossa vivência democrática em Vagos. E só assim podemos combater o abstencionismo e o desinteresse e convidar para que haja uma maior e melhor participação cívica. Só assim conseguimos atrair os jovens para a causa

discursou pela primeira vez como novo presidente de Câmara – ele que regressou, assim, ao ao cargo que exerceu ao longo de 12 anos, entre 2011 e 2013. “Regresso ao lugar onde fui feliz e voltarei a ser. Temos obrigação, recursos e competências e temos mais experiência para fazer diferente. Fazer muito mais, mais simples e mais célere”, assumiu o edil, frisando que as prioridades que a sua equipa escolheu são “cuidar das pessoas e das famílias, cativar os jovens e promover a sua emancipação, apoiar as empresas e valorizar o emprego e salários, aproximar e diversificar os serviços municipais e servir bem contribuintes e investidores”.

Rui Cruz assegurou, ainda, que pretende “aprofundar a transformação socioeconómica e cultural do nosso concelho, iniciada nos anos 90 do século passado, e garantir melhor qualidade de vida, segurança e saúde para quem cá vive, trabalha, investe e visita”.

S.F.

BREVES

LITERATURA. Professora e explicadora, a vaguense Paula Frade apresentou, na FNAC de Aveiro, a 26 de outubro, o seu novo livro “DescomplicadaMente”. Segundo a sinopse, a obra “conduz-nos pela voz de uma jovem órfã que tenta sobreviver à solidão, aos rótulos e ao peso da diferença”. “Mas quando um ‘deus grego’ cruza o seu caminho, o mundo que parecia um antro de snobs transforma-se num labirinto de emoções: amor, perda, coragem e renascimento”, pode ler-se.

FRAVA. As inscrições para os artesãos – incluindo gastronómicos – que queiram participar na edição especial de Natal da FaaVa – Feira de Artesanato e Antiguidades de Vagos estão abertas até dia 28 de novembro. O evento acontece, a 7 de dezembro, entre as 9 e as 17 horas, no Jardim de São Sebastião. Segundo a Câmara, promotora do evento, a edição terá como destaque compotas caseiras, bolachas natalícias e embalagens temáticas, entre outros.

CULTURA. A Casa-Museu Gandaresa de Santo António recebeu, no dia 22 de novembro, o “Magusto Gandarês”. Com entrada livre, o evento contou com rojões, papas de abóbora, pão quentinho, jeropiga e castanhas, numa viagem ao passado. A organização ficou a cargo do Grupo Folclórico de Santo António de Vagos, com apoio da Câmara.

DESPORTO. Mais de 400 pessoas inscreveram-se no evento desportivo “Por Terras de Fontes e Lobos”, que vai decorrer a 30 de novembro, em Fonte de Angeão e Covão do Lobo. Os participantes participarão em três modalidades: caminhada de oito quilómetros, “trail” curto de 12 quilómetros e “trail” longo de 22 quilómetros. A iniciativa é organizada pela associação Ruralidades e Memórias.

S.F.

“As Sainhas” celebraram poetas vaguenses

Jantar da confraria teve a poesia como destaque e decorreu no restaurante “O Barracão”, a 14 de novembro

João Grave, Sílvia Gavina de Oliveira, Maria da Conceição de Jesus Gil, Maria Alice Sarabando e João Pedrogam. Esses cinco poetas vaguenses foram homenageados no evento “Sainhas com Poesia”, organizado anualmente pela Confraria “As Sainhas”, que decorreu, a 14 de novembro, no restaurante “O Barracão”, e no qual estiveram presentes cerca de uma centena de pessoas.

A Confraria decidiu celebrar, com o jantar – que teve inscrições abertas previamente–,

“as vozes que dão alma às palavras e à identidade da nossa terra”. E frisou o facto de as obras dos autores em causa continuarem a “inspirar leitores e a enriquecer o património cultural da região”.

Além dos momentos de poesia, o evento contou com uma surpresa proporcionada pela família de João Pedrogam, que ofereceu aos presentes várias obras do autor, de forma a eternizar o legado do poeta.

S.F.



PS viabiliza Junta de Vagos mas nega acordo com o PSD

Socialistas abstiveram-se, na reunião de instalação da Assembleia de Freguesia. Dizem que não querem ser “força de bloqueio”

Ainda que o PSD não tenha maioria absoluta na Junta de Freguesia de Vagos, o executivo foi viabilizado, com a abstenção dos eleitos pelo PS. Contudo, os socialistas asseguraram, em declaração e voto, que o fizeram “não para apoiar, mas para não bloquear o início de funções de uma nova equipa democraticamente legitimada”. Mais tarde, num esclarecimento que tornou público, o PS negou, ainda, que tenha existido “qualquer acordo formal ou informal com o PSD”.

Na declaração de voto, a equipa socialista frisou que o “o PSD não dispõe de maioria absoluta na Junta de Freguesia de Vagos, o que exige uma governação assente no diálogo, no respeito institucional e na cooperação com todas as forças políticas representadas”. “O PS não será força de bloqueio, mas também não trairá quem em nós confiou o seu voto. Seremos uma

oposição responsável, exigente e construtiva, defendendo que as propostas apresentadas pelo PS devem ter expressão no orçamento e no plano de atividades da Junta”, alertaram os socialistas, advertindo que, “sem essa abertura e compromisso”, não poderão “dar o seu voto favorável a tais documentos”.

Posteriormente, em comunicado, o partido esclareceu de novo a sua abstenção aquando da instalação da Assembleia de Freguesia, garantindo que não o fez por ter feito um acordo com o PSD, mas sim “apenas por respeito à lei e à vontade popular”. Já na declaração de voto, os socialistas haviam referido a Lei Eleitoral dos Órgãos das Autarquias Locais, mediante a qual “a presidência da Junta de Freguesia deve refletir o resultado eleitoral, cabendo a sua liderança à lista mais votada”.

S.F.

Rede para captura ilegal de aves apreendida na Boa Hora

GNR encontrou o artefacto num campo de girassóis, no dia 3 de novembro, e libertou uma dezena de animais

Uma rede de neblina, também conhecida por rede invisível, ferramenta destinada a captar aves, foi encontrada e apreendida pela GNR, a 3 de novembro, na freguesia da Gafanha da Boa Hora. Por o método de caça em questão ser proibido, o artefacto foi retirado do local.

De acordo com uma nota divulgada pela GNR, uma patrulha encontrou a rede de neblina num campo de girassóis, no decorrer de uma ação de policiamento de proximidade, inserida na atividade diária daquela força policial. De imediato, os militares removeram a ferramenta do local, apreendendo-a. Conseguiram, ainda, proceder à libertação de cerca de uma dezena de aves, todas sem ferimentos visíveis.

“Este método de caça é proibido, uma vez que não permite distinguir a espécie, o porte ou a idade das aves”, explicou a GNR.

S.F.



Mais conforto nas paragens de autocarro



A Junta da Gafanha da Boa Hora anunciou, a meio de novembro, a colocação de novas cabines de paragem de autocarro, em vários pontos da freguesia. “Estas estruturas oferecem abrigo contra a chuva, o vento e o sol, tornando a espera pelo transporte público muito mais confortável”, adiantou o executivo, ao mesmo tempo que agradeceu a colaboração da Câmara.

S.F.

Câmara quer construir mais de 40 casas em quatro anos

Rui Cruz assume intenção de apostar em habitação a custos controlados, em dois lotes que são propriedade da autarquia

Rui Cruz, presidente da Câmara de Vagos, pretende construir, ao longo do atual mandato, mais de 40 fogos habitacionais, para venda a custos controlados. De modo a tornar a ideia possível, pretende ocupar dois lotes de terreno – um na Gafanha da Boa Hora e outro em Vagos –, que são pertença da autarquia. A intenção foi assumida pelo autarca, recentemente, em declarações à agência Lusa.

o autarca, o projeto de arquitetura dos fogos em causa pode mesmo vir a ser desenvolvido pelos técnicos da autarquia.

O investimento necessário para a construção das habitações, ainda não está definido, mas essa não parece ser uma preocupação para Rui Cruz. “O Banco Europeu de Investimento tem uma linha específica para habitação municipal e o município tem capacidade



“A Câmara é proprietária de dois loteamentos que têm espaço para dezenas de fogos. Provavelmente, mais de quatro dezenas. Mais para venda a custos controlados do que propriamente para arrendamento acessível. Penso que isso é possível nos próximos quatro anos”, avançou Rui Cruz, àquela agência noticiosa.

Nas mesmas declarações, o edil vagueense frisou que, no seu entender, Vagos não tem carências em termos de habitação social. Aquilo de que o concelho precisa, frisou, é de “entrar numa nova geração de políticas de habitação”, a que chama de “habitação municipal, para distinguir da habitação social”. “Falo de construção de habitação para venda a custos acessíveis ou a custos controlados e de arrendamento acessível, mas mais venda a custos controlados do que propriamente arrendamento”, concretizou.

Segundo Rui Cruz, a resposta que a Câmara tem em mente é destinada especialmente a jovens casais que trabalham, mas que não conseguem comprar casa, devido à situação atual do mercado imobiliário, muitos dos quais têm de regressar a casa dos pais. E, para de endividamento. Por isso, acho que é

possível realizar ao longo do mandato. Então, se for na modalidade de venda a custos controlados, é mesmo possível”, assegurou, citado pela Lusa. O edil tem em vista, também, os instrumentos financeiros que venham a ser disponibilizados pela Comissão Europeia. “Existirão medidas, provavelmente a fundo perdido, para esse efeito, o que vai facilitar a vida aos munícipes que queiram avançar com esta modalidade de construção de habitação municipal, a custos controlados ou arrendamento acessível”, frisou.

Para responder aos problemas de habitação em Vagos, além da construção dos fogos em causa, Rui Cruz defende também que passe a haver mais celeridade nos licenciamentos, assim como a redução de custos dos mesmos. “Andámos 14 anos a rever o PDM [Plano Diretor Municipal]. Aumentámos os perímetros urbanos para 98 mil habitantes e não soubemos potenciar. Há terrenos que têm valor, mas que continuam a não ser vendíveis para construção, porque não há acessibilidades: é preciso abrir caminhos nos perímetros urbanos”, constatou, ainda, o líder do município.

S.F.

Notas...Soltas Banda Vagueense Filarmónica Vagueense



1860 – 2025: 165 anos de Música, por Vagos

BANDA VAGUENSE - ENCERRAMENTO DOS SERVIÇOS CONTRATADOS DO ANO

Este ano de 2025 foi mais uma página importante na história muito profícua e variada no que à Banda Vagueense diz respeito.

Durante este ano, a nossa Banda foi muito solicitada para animar e dignificar inúmeras festas e romarias, para além de outros serviços em prol das comunidades e associações locais e regionais.

Sendo uma atividade que exige dos principais intervenientes (maestro e músicos) um grande espírito de sacrifício, também requer muita disponibilidade às famílias dos músicos, pois é a estas que incumbe assegurar a maioria das deslocações da Banda em território nacional.

Não é em vão que se afirma categórica e reiteradamente que a cultura ligada às bandas só é possível graças não só ao gosto que os músicos amadores nutrem pela música, mas também ao empenho e ao compromisso que os agregados familiares dedicam a esta causa.

Não pudemos esquecer que o frio intenso ou o calor demasiado contudem negativamente com o bom desempenho das atividades ao ar livre dos agrupamentos musicais. No entanto, e apesar dessas contrariedades, os mesmos empenham-se a fundo para que o público destinatário não se sinta defraudado nas suas expectativas.

No que diz respeito aos serviços contratados, este ano vamos encerrar com a participação da nossa Banda na festa anual de Santo André de Vagos, já no dia 30 deste mês de Novembro, a partir das 13h00.

O serviço constará de arruada e procissão em honra de S. André, a quem se pede que nos ajude com um dia favorável aos seus festejos.

A todas as entidades e comissões de festas que anualmente recorrem aos serviços musicais da Banda Vagueense para abrilhantar as festas que organizam, a Direção da Filarmónica, maestro e músicos que compõem a BV - a Banda de todos nós - agradecem pela confiança renovada.

A cultura vagueense precisa do apoio de todos.

Entretanto está em preparação a realização de um Concerto de Natal, no próximo mês, do qual a seu tempo será dada a merecida informação e respetivo destaque.

PAGAMENTO DE COTAS DE ASSOCIADO

Os nossos associados devem continuar a proceder ao pagamento das cotas de sócio, podendo fazê-lo junto dos nossos diretores, ou optando pela transferência do valor de 10€/cada 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: filarmonicavagueense@gmail.com

ANGARIAÇÃO DE FUNDOS PARA AQUISIÇÃO DE UMA CARRINHA

Quando a Banda Vagueense tem de fazer um Concerto, transportamos os nossos instrumentos caros e sensíveis em carros emprestados, pelo que precisamos do seu apoio para comprar uma carrinha, que nos permita fazer esses transportes em segurança e comodidade.

Os donativos devem ser efetuados para o Iban acima referido ou através do MBWAY 928 306 092

Ao apoiar a Filarmónica poderá ter acesso a benefícios fiscais, ao abrigo da Lei do Mecenato.

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

José A. Almeida

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 92 . NOVEMBRO 2025

Tem a Palavra a Mesa

Novembro é mês de ANIVERSÁRIO

O FANTÁSTICO comemorou a sua génese no 1.º dia deste mês.

E as outras valências? Já alguma vez parou a apreciar as potencialidades desta *marca /símbolo ?

Hoje apeteceu-me revisitar todas as lutas, desafios, vitórias de uma forma diferente: no papel, o texto que o jornal possibilita, através do que a apresentação online da nossa SCMV nos proporciona - o desfilar de todos os grandes momentos, projetos que dão a dimensão atual da nossa instituição - talvez a maior empregadora do nosso concelho!

Proponho que se instalem para esta longa mas inspiradora viagem longa, por haver tanto a (re)descobrir, (re)lembrar.

Parti da página oficial - *SCMV - Imagem animada, inspiradora, agregando todos os que fazem parte da nossa existência: utentes e colaboradores nas mais variadas idades. A mensagem aparece aí flutuante, fragmentada, tão inspiradora! Merece ser lida num todo, por ser mote de uma história única de valentia. É, deve ser um HINO para todos os que entram, todos os dias, nas diferentes valências que representam os nossos espaços:

Porque cada um conta...

Porque cada um faz a diferença
Porque todos somos grandes

Santa Casa da Misericórdia de Vagos... Juntos, por si!

Logo se explicitam as finalidades "... IPSS(...) aberta à comunidade envolvente, que promove respostas sociais qualificadas no âmbito da ação social, educação, saúde e cultura, sendo o seu foco principal o combate à exclusão social e pobreza..." Assim, seguem-se um sem número de valências / áreas de intervenção se apresentam:

- Infância - Creches - Pré-Escolar
- Juventude-CAR - Casa de Acolhimento Residencial
- Idosos-ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
- SAD-Serviço de Apoio Domiciliário
- Intervenção Comunitária
- REMO-Projeto Memorizar - Programa Privação Material - Pessoas 2030 - RM4HEALTH
- Saúde-Análises e Eletrocardiogramas
- Centro de Medicina Física e de Reabilitação
- CULTURA-Teatro-Santa Casa da Misericórdia Vagos -
- Publicações-Publicações - Santa Casa da Misericórdia Vagos
- ECO DE VAGOS-Santa Casa da Misericórdia Vagos

O meu maior orgulho é a razão de fazer esta resenha.

Não resisti a visitar o separador "QUEM SOMOS" - um pouco da história - do nascimento e crescimento das diferentes valências...



1959-Um grupo de Vaguenses, tendo como objetivo primordial a instalação de um Hospital ("...não concretizado", ... será?)

1976-Primeira resposta social, em casa emprestada (- um ano que me diz algo de MUITO especial, e a muitas pessoas cuja história de vida passou por aqui)

1984-(CENTRO DE DIA - descontinuado em 2023)

• ATL-Atividades de Tempos Livres (e 1997, também em Sanchequias)

1991-Lar de Idosos

1996-Grupo FANTÁSTICO - Teatro da Santa Casa da Misericórdia de Vagos

2000-SAD-Serviço de Apoio Domiciliário (até 2013 - ADI)

-Empresa de Inserção na resposta à integração ou reintegração socioprofissional de pessoas desempregadas

2003-Lar de Crianças e Jovens, que viria a designar-se por "O Astrolábio".

-Centro de Medicina Física e de Reabilitação.

2004-Aprovação do projeto CAT (Centro de Acolhimento Temporário)

-Atualmente, CAR (Centro de Acolhimento com caráter residencial)

2007-Creche na Zona Industrial de Vagos

2013-Cantina Social (até 2018)

2014-RLIS - Rede Local de Inserção Social (até 2019)

2015-Gabinete de Inserção Profissional (até 2018)

2016-Acolhimento de refugiados - apoiados até se autonomizarem.

2017-POAPMC - Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas

2018-janeiro - Jornal ECO DE VAGOS - 1.ª edição da responsabilidade da SCMV

2019-Projeto Memorizar (- até 2021)

-Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social - SAAS (até 2023)

2020-CLDS - Vagos ConVida CLDS 4G (até 2023)

2024-Remodelação dos espaços Cantina - Creche / Zona Administrativa

-ESCOLA DE TEATRO FANTÁSTICO

Está assim mais um ano a chegar ao fim e chegada é a hora dos balanços que estarão na base de novos projetos de um ciclo positivo que nos traz energias, sempre mais e melhores, e podermos apreciar o enorme trabalho realizado - é assim que podemos dizer:estamos no caminho certo! E isso é dizer: estamos de parabéns e merecemos todos os melhores augúrios.

Os nossos parabéns a tod@s @s noss@s colaborador@s, são a razão, principio e fim de todo o trabalho revisitado ao longo deste anos.

Para visitar online e saborear:
Santa Casa da Misericórdia de Vagos / misericordiadevagos

Maria Céu Matos
Mesária

A criança que fomos/somos...

O nosso projeto partilha de emoções, neste seu primeiro momento, proporcionou-os várias sessões de encontro com a nossa criança interior...

Estivemos muito perto do nosso ventre materno, sentimos a ligação de cordão umbilical...

Um doce chocolate quente, ajudou-nos a estabelecer a ligação maternal, de leite materno, de afeto, de aconchego... Todos tivemos/temos, por ordem da natureza, um contacto privilegiado com o chuchar, da mama, da chupeta, do dedo, de algo que nos aquietasse/aquiete, e nos proporcionasse/proporcionasse, prazer de ternura e meiguice feito...

Um dia, numa das nossas práticas, usamos chupa chupas...devemos confessar...o efeito produzido, foi muito mais positivo do que o esperado...superou, em muito, as

expetativas...não há, sequer, palavras para descrever o que foi vivenciado...foi, simplesmente, maravilhoso!

Uma vivência de espelho, feita com uma foto, antiga, de um bebé, fez-nos sentir, a presença viva, da criança que há em cada um de nós...

À tona, a consciência de que somos um todo, a criança de ontem é, também ela, o velho de hoje...por isso fomos/somos crianças!

Estivemos cara a cara, olho no olho, abraçamos-nos, sentimo-nos, sorrimo-nos, conversamos, foi um momento muito intenso, mas muito prazeroso...

Esta vivência, particularmente forte e impactante, trouxe-nos, no final, uma leveza inexplicável, uma sensação de profunda paz, serenidade, bem-estar...



algumas lágrimas de libertação e felicidade caíram...

A caminhada leva consigo a força gerada no grupo, nesta nossa família, no entanto, todo este percurso é

absolutamente individual, cada um trilha o seu caminho, cada um enfrenta o seu(s) processo(s)...

A prática de reikiôga tem técnicas específicas, e que atuam de forma muito interessante, neste tipo de trabalho interior...

O topo dos objetivos...a PAZ!

O estabelecer de um patamar, cada vez maior, dessa paz interior, a cada sessão, a cada prática, a cada vivência...

E sim, o objetivo é cumprido, sentimo-lo, de facto!

Nesta partilha temos, para si que nos lê, um brilho, uma luz da paz que aqui geramos!

Na CAR já estamos (intensamente) a viver o Natal!

Na CAR, somos quase como os centros comerciais acaba o Halloween e começamos a preparar o Natal. Já começamos as decorações que vão crescendo até noite de ceia que por cá acontece também em dois momentos, primeiro num jantar especial onde todas as jovens estão reunidas e depois no jantar do dia 24 de dezembro só com aquelas meninas que ficam connosco nessa noite...

Desta vez não é para falar de preparativos, de festas, de prendinhas ou do frenesim do amigo invisível. Queremos partilhar uma das atividades que costumamos fazer, o calendário do advento! Até ao natal, a cada dia que passa é aberto um envelope onde para além do chocolate que adoça a boca de cada uma delas, existe sempre um



desafio para cumprir. No primeiro dia do calendário o desafio foi construir um poema de Natal com algumas palavras obrigatórias. Divididas em grupos, muito envolvidas a magia aconteceu e fez surgir mensagens bonitas, engraçadas ou sentimentais

Deixamos um desses poemas...

No brilho doce do Natal
Ouve-se ao longe o som do trenó
Guiado pelo gordinho pai natal
Que espalha amor por onde vai



Nas ruas nasce a união
Entre gestos simples a amizade
E cada abraço trás a emoção
Da verdadeira partilha e bondade

Autoras: (M+L + MI)

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Congresso “Viver com Demência: Um Olhar que Cuida”

Realizou-se no passado dia 20 de novembro, no Quartel das Artes Dr. Alípio Sol, em Oliveira do Bairro, o congresso “Viver com Demência: Um Olhar que Cuida!”, uma iniciativa promovida pelo Projeto Memorizar e pelo Centro Rainha D. Leonor, que reuniu especialistas e comunidade em Oliveira do Bairro.

O evento contou com o apoio dos Municípios de Oliveira do Bairro e Vagos, bem como de diversos patrocinadores locais e nacionais, cujo contributo foi essencial para a concretização de um encontro dedicado à reflexão, partilha e atualização de conhecimento sobre a problemática das demências.

Ao longo do dia, especialistas de várias áreas debateram temas que vão desde o diagnóstico e intervenção precoce, às novas abordagens terapêuticas não farmacológicas, passando ainda pelos desafios dos cuidadores e pela necessidade de reorganizar papéis numa realidade cada vez mais exigente.

O programa integrou múltiplos painéis dedicados à compreensão da demência numa perspetiva multidisciplinar, destacando-se comunicações sobre novas metodologias de intervenção com pessoas com demência. Estas abordagens, já aplicadas em vários contextos clínicos e comunitários, têm vindo a demonstrar benefícios significativos na qualidade de vida de pessoas com demência e respetivas famílias.

A jornada culminou com a sessão de encerramento, que contou com a presença do Secretário de Estado da



Administração Local e Ordenamento do Território, Dr. Silvério Regalado, cuja intervenção sublinhou a relevância do tema e o papel das autarquias na promoção de respostas sociais inovadoras e humanizadas.

O Congresso “Viver com Demência: Um Olhar que Cuida!” confirmou a importância de unir profissionais, instituições, cuidadores e comunidade numa reflexão conjunta. Num momento em que o envelhecimento populacional coloca novos desafios ao país, iniciativas como esta assumem um papel fundamental ao promover o debate público, disseminar boas práticas e reforçar o compromisso coletivo para um cuidado mais digno e consciente.



O Projeto Memorizar agradece a todos os participantes, oradores e entidades envolvidas, renovando o compromisso de continuar a criar momentos de aprendizagem, proximidade e sensibilização sobre a problemática das demências, uma realidade que exige conhecimento, dedicação e, acima de tudo, humanidade.

PROJETO MEMORIZAR



A música na infância

A música é crucial na infância por promover o desenvolvimento cognitivo, psicomotor, socioemocional e linguístico da criança. Ela aperfeiçoa a coordenação motora, a percepção sonora e o raciocínio lógico, além de ajudar a criança a expressar as suas emoções e a interagir melhor com os outros.

Se a criança é estimulada com música desde cedo desenvolve a área frontal do cérebro de forma a ter um melhor raciocínio lógico e abstrato.

Através da música podemos estimular: **Concentração** - A música tem o poder de sensibilizar e envolver a criança na sua melodia e isso faz com que se concentre no que está a ouvir. Essa atenção ao som

potencializa a sua capacidade de concentração. Se juntarmos os instrumentos musicais ainda se torna mais benéfica, pois aumenta os níveis de concentração.

Raciocínio e memória - a música ajuda a ativar algumas áreas do cérebro, que possibilitam um raciocínio e uma memória bem desenvolvidos. Estas ferramentas são importantes para o futuro. A música ajuda a desenvolver a percepção espacial e a ativar a memória.

Expressão corporal - a música é uma fonte de estímulos para o desenvolvimento da expressão corporal. Facilita a comunicação e a consciência do corpo, conseguindo fazer-nos expressar sentimentos através dele. Ajuda a melhorar comportamentos como a timidez e a aperfeiçoar a coordenação motora.

Segurança emocional - a música ajuda a desenvolver a afetividade e a confiança. Muitas vezes é através da música que conseguimos acalmar uma criança ou mudar o foco de uma birra. Ela traz conforto e segurança emocional, facilita a socialização, a cooperação e a empatia entre os pares.



Linguagem - tanto a cantar como a ouvir música, as palavras são ditas, ouvidas, os seus significados são percebidos e os sons produzidos são muito importantes para a aquisição de novo vocabulário.

Em suma o contacto com a música desde cedo é muito importante e benéfico para o desenvolvimento da criança, pois estimula diferentes áreas.

CENTRO INFANTIL

Confrarias da nossa terra

Confraria é uma irmandade composta por um grupo de pessoas que se associa em redor de interesses ou objetivos comuns, no mesmo ofício ou mesma profissão, modo de vida ou ainda crenças espirituais.

A Confraria dos Sabores da Abóbora de Soza, fundada em 2011, tem como tradição divulgar sobretudo as “papas de São Sebastião”. Em Vagos, a Confraria das Sainhas, fundada em março de 2009, tem como missão dignificar a gastronomia tradicional vaguense. No nosso concelho ainda existe a Confraria dos Sabores da Fava, fundada em outubro de 2013, com sede em Fonte Angeão e Covão do Lobo.

Bem-haja a todas as confrarias do nosso concelho por divulgarem e dignificarem as tradições vaguenses.

J.S., cliente de SAD

a farmácia giro
deseja-lhe
boas festas

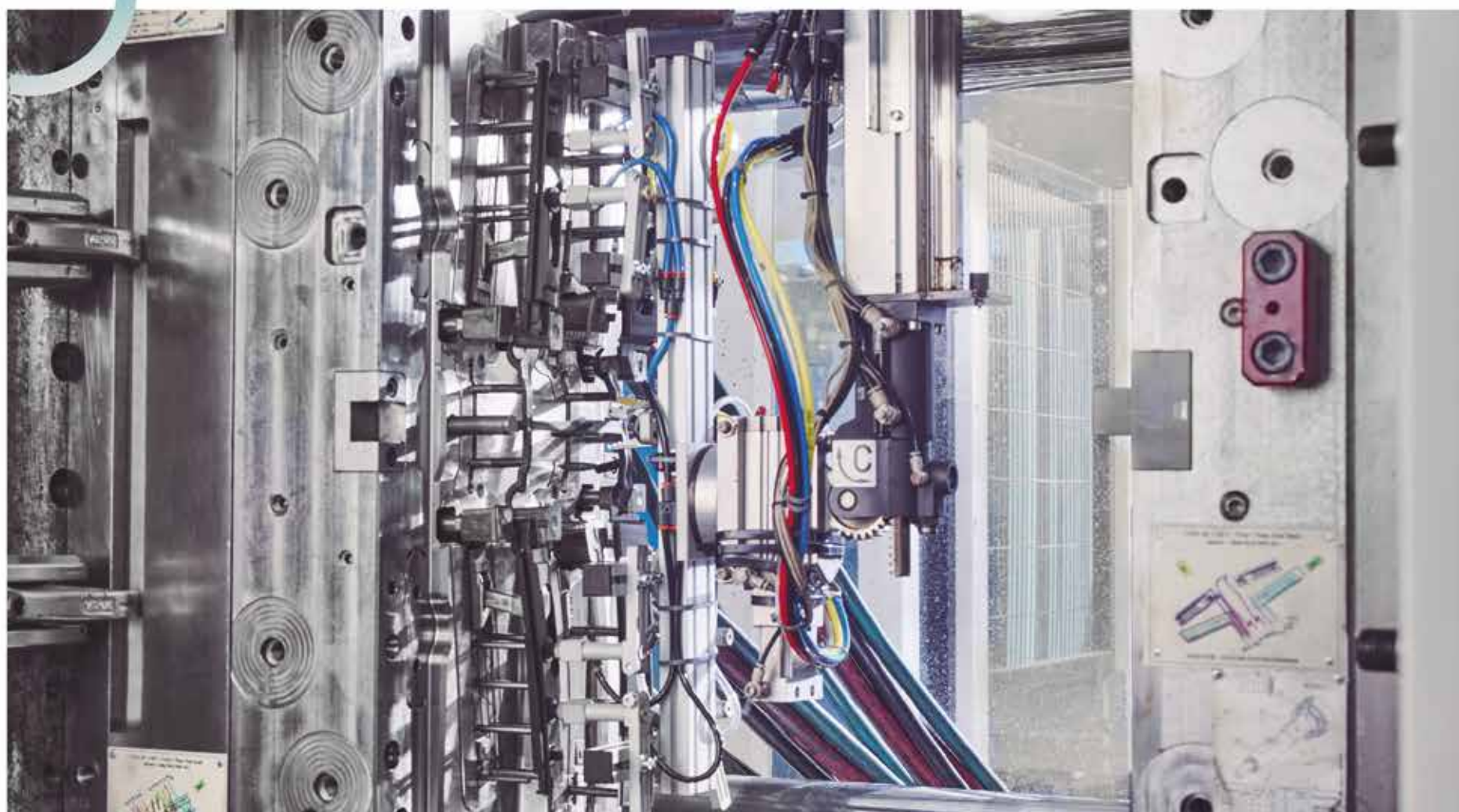


farmácia
giro

1977

INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.P. PRIOR

DESPORTO

Equilíbrio Emocional no Desporto: um requisito estrutural para a performance

No debate sobre rendimento desportivo, continua a existir uma tendência para privilegiar indicadores físicos e dados de desempenho. Esta visão, apesar de necessária, permanece incompleta. A realidade atual do treino e da competição mostra que o desempenho não é determinado apenas por força, velocidade ou capacidade tática, mas também — e de forma decisiva — pela forma como os atletas gerem pressão, adversidade e emoção.

Não se trata de moralizar o discurso, mas de o tornar mais preciso: a autorregulação emocional é um requisito estrutural para a performance.

A pressão competitiva é real e assume múltiplas formas

É incorreto assumir que todos os atletas vivem sob a mesma intensidade de pressão. Nos contextos profissionais, ela é contínua e pública; nas formações, é intermitente, mas igualmente significativa; nos clubes de menor dimensão, soma-se frequentemente à instabilidade estrutural.

A variabilidade é grande, mas o princípio mantém-se: a forma como o atleta interpreta e regula essa

pressão influencia diretamente o seu rendimento. Não por questões emocionais vagas, mas por mecanismos concretos: aumento da tensão muscular; alterações na atenção seletiva; perturbações no “timing” motor; redução da eficiência cognitiva sob stress. O impacto é mensurável, objetivo e amplamente documentado.

A gestão emocional não é complementar — é operacional

Os efeitos das emoções na performance não são abstratos. São observáveis no campo e mensuráveis nos dados: a ansiedade competitiva aumenta o erro técnico; a perda de autoconfiança altera a tomada de decisão; a fadiga emocional intensifica a perceção de esforço; a instabilidade emocional reduz consistência e disponibilidade competitiva.

Estes fenómenos têm base neurofisiológica e comportamental — e não são exclusividade de atletas “sensíveis”, mas padrão natural da resposta humana à pressão.

As equipas técnicas já trabalham fatores psicológicos, mesmo sem o nomearem assim

Ao contrário de algumas narrativas simplistas, a intervenção psicológica não se resume à presença de um psicólogo na equipa técnica. Está presente,

diariamente, em elementos estruturais do treino: a forma como o treinador dá feedback; o modo como a equipa técnica gere erros e correções; a comunicação interna nos momentos de instabilidade; a coerência entre exigência, objetivos e recursos; os mecanismos de recuperação, descanso e regulação.

Sem estes fatores, não há consistência competitiva. Com eles, mesmo equipas com poucos recursos conseguem criar contextos emocionalmente estáveis e competitivamente eficazes.

O grande desafio não é a falta de conhecimento, é a falta de coerência

Os clubes conhecem a importância do bem-estar emocional. Os treinadores reconhecem o impacto das emoções no rendimento. Os atletas verbalizam cada vez mais as suas necessidades. Mas entre saber e operacionalizar existe um intervalo crítico: coerência.

A incoerência manifesta-se quando: se exige tranquilidade, mas se comunica com tensão; se fala em desenvolvimento global, mas se avalia apenas o resultado; se defende o erro como parte do processo, mas se pune quem erra; se valoriza a recuperação, mas se disponibiliza pouco tempo para ela. Quando discurso, prática e expectativas se alinham, surge aquilo que a literatura chama de ambiente emocionalmente estável — e é neste

ambiente que o rendimento atinge níveis sustentáveis.

Integrar a dimensão emocional não reduz exigência — potencia-a

Integrar a dimensão emocional não significa diminuir a exigência, significa qualificá-la. O objetivo não é proteger o atleta de todas as pressões, mas capacitá-lo para lidar com elas sem comprometer a performance ou a saúde.

No desporto moderno, exigência e regulação emocional não se opõem: coexistem e reforçam-se mutuamente. A estabilidade emocional não é uma tendência, nem uma moda. É uma condição estrutural do rendimento. E quem trabalha no terreno sabe: quando a emoção está regulada, o jogo flui; quando não está, o jogo quebra — independentemente do talento.

Filipa Pereira
 Doutoranda em Ciências do Desporto,
 Universidade de Coimbra



Centro Social Paroquial de Santo António

No Lar de Santo António a vida é uma comemoração contínua e a partilha de saberes faz parte do nosso dia a dia. Novembro começou da melhor maneira, com um novo projeto de música. A musicoterapia melhora as capacidades cognitivas, físicas e emocionais. Todas as sextas-feiras a nossa manhã tem outro ritmo.



As atividades manuais durante este mês tiveram uma maior importância, pois avizinha-se uma época festiva de grande envolvimento emocional e a decoração da nossa casa é um momento de grande dedicação e alegria.



Ainda a decorrer o mês celebrámos em conjunto com outras instituições, no âmbito do plano de atividades interinstitucionais, o magusto com uma tarde animada pelo Grupo Cavaquinhos de Sosa e Areão. Partilhamos risadas, partilhamos de um delicioso lanche onde as castanhas e papas de aboboras foram a prata da casa.

É sem dúvida um mês muito intenso, de muito trabalho e empenho para continuarmos a alcançar os nossos objetivos. Mas com amor tudo se faz!





SUJOU, LIMPOU!

**COMO UM DESAFIO
IMPROVÁVEL REVELOU
O VERDADEIRO VALOR
QUE OS PORTUGUESES
DÃO À LIMPEZA.**

**Faz scan
e surpreende-te**



Associação Boa Hora



Finalizamos o mês de outubro e demos início ao mês de novembro, dando continuidade ao tema da cultura anglo-saxónica - Halloween.

À semelhança dos anos anteriores explorámos esta temática com a habitual decoração de espaços, seguido de um desfile temático para os idosos do Centro de Dia. Dando seguimento a este convívio intergeracional prosseguimos com a comemoração do Magusto, que pelas condições meteorológicas foi dinamizado no interior da Instituição, não faltando, porém, a alegria e a animação de idosos e crianças estarem juntos, contribuindo ambos para o crescimento e valorização das diferentes faixas etárias.

Através de atividades lúdicas, durante este mês iremos juntamente com as famílias, divulgar a iniciativa MUNDOS DE VIDA, que desde 2012 nos desafia para a comemoração do Dia Nacional do Pijama, sensibilizando-nos para o "direito de uma criança crescer numa família", tentando reduzir o número de crianças institucionalizadas.

É neste clima de convívio, aprendizagens e trocas de experiências que a cada dia que passa vamos avançando no calendário com a premissa de cuidarmos com respeito e amor todos aqueles que fazem parte desta família da Associação Boa Hora!

Centro Social e Paroquial de Calvão

Entre Tradições, Fantasias e Conversas

Novembro chegou com novas cores, novas conversas e novas descobertas.

O mês foi marcado pelas celebrações do Halloween, momento que trouxe muita animação, fantasias criativas e partilha de histórias assustadoramente divertidas. As crianças aproveitaram para decorar a sala, criar desenhos temáticos e viver um ambiente mágico e descontraído.

Com a chegada do frio e da chuva, os dias tornaram-se mais acolhedores dentro da sala, proporcionando tempo para atividades mais tranquilas e conversas em grupo. Nestes momentos, aproveitámos para explorar temas ligados à identidade e ao ambiente cultural.

Um dos destaques deste mês foi a conversa sobre as famosas casinhas da Costa Nova, símbolo da região e parte da história de muitas das crianças. Através da expressão plástica, cada



criança teve oportunidade de falar sobre o seu próprio ambiente familiar e cultural, fortalecendo a autoestima, o sentido de pertença e o respeito pela diversidade. Entre brincadeiras dentro de portas, partilhas de experiências e descobertas sobre as tradições locais. Novembro nas AAAF foi vivido com entusiasmo e curiosidade.

Centro Social da Freguesia de Soza

"Dia do Pijama: Um Dia de Sonhos, Sorrisos e Direitos!"



No passado dia 20 de novembro, a Creche de Soza assinalou com alegria e dedicação o Dia do Pijama, uma data especial que tem como objetivo sensibilizar para os direitos das crianças, especialmente o direito a crescer em família.

Para celebrar este dia, as nossas crianças vieram vestidas de pijama e trouxeram consigo adereços alusivos ao tema, criando um ambiente acolhedor, divertido e muito especial. Realizámos várias atividades ao longo do dia, que envolveram a criatividade, a expressão plástica e a participação ativa de todos.

Pintámos com as mãos e tintas um pijama colorido, fizemos um animado desfile onde todos mostraram com orgulho os

seus pijamas e partilhámos momentos de verdadeira festa! Montámos ainda um cenário temático onde cada criança teve oportunidade de tirar fotos individuais e em grupo, registando assim este dia de forma especial.

Os jogos com lençóis, peluches e fraldas animaram a manhã e promoveram a partilha, o riso e o trabalho em equipa. A mensagem que quisemos deixar é clara e importante: os direitos das crianças devem ser lembrados, respeitados e protegidos todos os dias. Este foi um dia vivido com entusiasmo por todos, crianças e adultos, e que, certamente, ficará guardado na memória como um momento de alegria, ternura e consciencialização.

CASD Santa Catarina

Seniores - Magusto 2025

A Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina e o Centro Social e Bem Estar de Ouca organizaram um fantástico magusto para os seniores do Concelho de Vagos.

Cerca de 250 seniores de 10 IPSS's do concelho de Vagos reuniram-se no dia 19 de novembro para celebrar o magusto cheio de alegria, tradição e convívio!

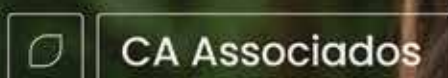
A tarde contou com a fantástica atuação do Grupo Cabaças e Cavaquinhos do Soza e do Grupo de Cavaquinhos do

Areão, que animaram todos com muita música e boa disposição.

Castanhas, papas, sorrisos e partilha fizeram deste encontro um momento especial para toda a comunidade sénior de Vagos.

Um agradecimento muito especial a todos quantos tornaram esta iniciativa possível, e à junta de freguesia de Santo André e ao Município de Vagos, pelo espaço e som respetivamente.





Associe-se a algo bom

**Junte-se a nós e aceda a condições preferenciais
ao contratar o seu Crédito Habitação**



Saiba mais em
creditoagricola.pt

Para se tornar Associado CA, deve pedir a sua adesão junto da sua Caixa de Crédito Agrícola e subscrever um mínimo de 100 títulos de capital social, com valor unitário de 5 €. Não dispensa a consulta dos requisitos de admissão.

Caixa Central - Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo, C.R.L. registada junto do Banco de Portugal sob o n.º 9000 | M.C.R.C de Lisboa e Pessoa Colectiva n.º 501 464 301 | Capital Social € 331.744.155,00 (variável) | Rua Castilho n.º 233, 233A, Lisboa.

Centro Social e Bem Estar de Ouca

Quando a solidariedade vem ao lume!

O nosso Festival de Sopas foi um verdadeiro sucesso!

Graças ao empenho e espírito solidário de todos, vivemos um momento de convívio, partilha e união em torno de um objetivo comum.

Um agradecimento sincero a todos os que tornaram possível esta noite tão especial!

Festa de São Martinho com os nossos idosos



Celebrámos o São Martinho com uma tarde cheia de alegria, boa disposição e sabor!

A animação musical ficou a cargo do grupo "Lions Clube de Vagos", que encheu o nosso espaço de música, sorrisos e energia!

Mais do que uma festa, foi um momento de amor, união, partilha e alegria!



O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

Sobre o Dr. Francisco Pinto Balsemão: um homem como poucos

Dado o recente falecimento do ex-Primeiro-Ministro Dr. Francisco Pinto Balsemão, parece-me oportuno fazer um memorando sobre esta pessoa extraordinária que muito o admirei, e durante todos estes anos foi figura de referencia para mim: Primeiro-Ministro pela cor da nossa terra (Partido Social Democrata à data Partido Popular Democrático); fundador do jornal Expresso, que ainda hoje, como muitos, leio; fundador também do "terceiro canal" melhor conhecido por SIC, cuja sigla representa Sociedade Independente de Comunicação; acima de tudo um grande homem. Talvez poucos saibam, mas a par com o Dr. Francisco Sá Carneiro, o Dr. Pinto Balsemão fez parte da Ala Liberal, um grupo de deputados que lutaram pela liberdade de imprensa e pela abertura democrática do regime.

Era a década de 80, e junto ao campo de futebol do Sporting Club da Vista Alegre havia um restaurante espécie taberna (hoje nem a casa sobra). O vosso articulista, João dos Santos Ferreira, à data proprietário do jornal que aqui leem

(hoje pertença da Santa Casa da Misericórdia de Vagos), parava nessa casa de repasto para saudar o proprietário que era seu grande amigo, entregar exemplares do periódico e estar em contacto assinantes, ao fim de contas, tratar da expansão do jornal.

Ora quis o destino que uma curiosa história se desenrolasse: num dia em que a figura pública em questão, Dr. Francisco Pinto parou com a comitiva na Vista Alegre à vinda de Aveiro direção a Lisboa, o Primeiro-Ministro reparou nuns velhinhos a jogar às cartas com baralhos muito "coçados". Assim, o Doutor, prometeu enviar de Lisboa, diretamente para a taberna, baralhos de cartas novos. E nada disto seria digno de evocar, se Dr. Pinto Balsemão não tivesse de facto enviado cerca de dez baralhos de cartas para os clientes do meu grande amigo taberneiro jogarem.

Mais de interesse ainda, foi eu ter publicado a história neste jornal Eco de Vagos, quando o jornal mais próximo "Ilhavoense" não o fez. Os mandatários



devido respeito, ora doutra forma, eu não teria feito o artigo de um Primeiro-Ministro doar cartas a uma humilde taberna de um meio quase rural.

Fica uma foto deste homem extraordinário datada de 1982 como ilustração do artigo e os votos de boas leituras pela parte do vosso modesto colaborador João dos Santos Ferreira. Na próxima edição, pelo Natal, tenciono falar da história da Linda de Suze bem como de colaboradores da terceira edição do Eco de Vagos: pessoas caras que me ajudaram bastante e com certeza os leitores irão gostar de saber.

João dos Santos Ferreira



desse periódico, ao que relembro, até se aborreceram um pouco com o taberneiro, mas o mesmo retorquiu que eles não passavam tempo na sua casa, não faziam despesa e não se importavam. Daqui surge uma importante lição de que é importante falarmos com todos e com o



Rua Direita, S/Nº
VAGOS - 3840-346 SALGUEIRO - SOSA
Telefone 234 942 719 / 20 | Fax 234 942 679
(Chamada para a rede fixa nacional)



RADAR SOCIAL

VAGOS

O QUE É?

O **Radar Social** é um projeto que assenta na identificação de pessoas, famílias e grupos em situação de vulnerabilidade social e/ou em risco de pobreza e exclusão social, em articulação com as entidades da Rede Social do concelho. Pretende ainda georreferenciar recursos, respostas e soluções, a nível local/regional, promovendo a participação e a sustentabilidade das comunidades.

A QUEM SE DESTINA?

Os destinatários do **Radar Social** são todas as pessoas, famílias e grupos em situação de vulnerabilidade social (risco de pobreza, exclusão social ou discriminação).

QUAIS SÃO OS OBJETIVOS?

1. Referenciar a pessoa ou a família em situação de vulnerabilidade social;
2. Realizar uma avaliação social preliminar e prospetiva da situação sociofamiliar, registando o seu resultado no sistema integrado de georreferenciação;
3. Informar/orientar a pessoa/família assegurando o seu encaminhamento para a rede dos serviços de atendimento e acompanhamento social ou dos parceiros da Rede Social;
4. Ativar diretamente a rede de recursos locais da Rede Social sempre que da referenciação resultar a necessidade de uma intervenção social emergencial.

QUEM PODE SINALIZAR?

Todas as pessoas singulares e entidades.

COMO SINALIZAR?

- Presencialmente na Biblioteca Municipal João Grave ou nas juntas de freguesia;
- On-line através da ficha de sinalização que se encontra em www.cm-vagos.pt/viver/acao-social/radar-social.

CONTACTOS

- 🏠 Morada: Biblioteca Municipal João Grave
- ☎ Tel.: 234 799 607 (Chamada para a rede fixa nacional)
- ✉ E-mail: radarsocial@cm-vagos.pt

SE TEM CONHECIMENTO DE SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE OU EXCLUSÃO SOCIAL, **SINALIZE**.



+ INFO

UMA COMUNIDADE ONDE **TODOS** CONTAM E TODOS PARTICIPAM



PRR
Plano de Recuperação
e Resiliência



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU