

A mesa está pronta: o Vagos Sensation Gourmet serve-se em julho

Evento gastronómico decorre, mais uma vez, na praia da Vagueira, entre os dias 3 e 12 de julho. Conta com a presença de 91 chefs, sommeliers e barmen

PÁG. 4



**NO DIA DE CAMÕES
DISTINGUIU-SE O TALENTO
LITERÁRIO VAGUENSE** PÁG. 4



**PROVEDOR PAULO GRAVATO
RECEBE DISTINÇÃO DE
BENEMÉRITO** PÁG. 3 E SUP. I



**LOUÇAS COSTA NOVA
VIAJAM PARA MADRID
COM NOVA LOJA**

PÁG. 4

**“VAGOS EM AÇÃO
JÚNIOR” SOBE IDADE
MÍNIMA PARA OS 10
ANOS**

PÁG. 5

EDITORIAL

Todos à molhada

Goste-se, ou não, de futebol, é difícil passar ao largo do tema que tem dominado a atualidade nas últimas semanas. Ou não estivesse a decorrer o Campeonato do Mundo, no qual participa a seleção portuguesa - com aquela que muitos dizem ser a nossa "geração de ouro". Só que se José Esteves, interpretado por Herman José, cantava "vamos lá cambada, todos à molhada, que isto é futebol total", o que eu tenho visto é que, desta vez, a "molhada" acontece mais fora de campo do que dentro dele. Nem no apoio à seleção tem havido unanimidade.

É porque Cristiano Ronaldo já se devia ter reformado, ou porque devia entrar,

mas não jogar o jogo todo, ou ainda porque só devia entrar a 20 ou 30 minutos do fim do jogo, saído do campo. Há palpites para todos os gostos. E também as escolhas do selecionador Martinez nunca são aprovadas pela maioria. Na verdade, até a data em que a seleção viajou para os Estados Unidos, antes do início do Campeonato do Mundo, foi motivo para falatório e debate. Depois, lá chegada, a equipa foi à praia e caiu o Carmo e a Trindade. Somos muito bons a debater minudências até à exaustão, é um facto.

No meio de tudo, às vezes, parece que fica de fora aquilo que realmente interessa, que é o apoio indiscutível à

seleção nacional, que está a representar as cores do país no evento que é, por estes dias, o centro do Mundo. Perde-se mais tempo a apontar o dedo a pessoas singulares - sejam eles jogadores ou o treinador - do que a torcer pelo coletivo. Só no exato momento do jogo, naqueles 90 minutos, é que o país parece unir-se em prol de uma desejada vitória. Mas mal se ouve o apito, tenhamos ganhado ou perdido, há mais um número infinito de críticas a apontar.

Ainda assim, confesso que aprecio sempre as alturas em que há campeonatos do Mundo ou da Europa. Juntamo-nos todos "à molhada" para ver o jogo, seja em casa com família ou



amigos, seja na rua, junto a ecrãs gigantes - nas localidades que os têm, que julgo não ser o caso de Vagos, o que é pena. E lá no fundo, no fundinho, acredito que naqueles 90 minutos somos mais unidos. Gosto de achar que isso é verdade, mesmo que seja mentira.

SALOMÉ FILIPE
 DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Bombeiros de Vagos inauguram novas viaturas

SOLDADOS DA PAZ. Apesar de convidadas as principais autoridades autárquicas do concelho (presidentes da Câmara e da Assembleia Municipal), não estiveram presentes nas comemorações do 59º aniversário da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários, que este ano, e pela primeira vez celebraram a efeméride com o novo quartel-sede já em funcionamento pleno. As cerimónias que tiveram início logo pela manhã, com o hastear das bandeiras da associação e do município, desenrolaram-se na sede e contaram com a presença amiga de uma representação dos Bombeiros Privativos da Vista Alegre. Simbólica, mas sempre tocante foi a romagem aos cemitérios de Vagos e Santo António onde se encontram sepultados alguns dos benfeitores, foram depositadas coroas de flores testemunhando todo o apreço dos briosos bombeiros.

Pelas 11 horas teve lugar a missa solene rezada na Igreja Matriz, e onde

novamente a presença dos bombeiros se fez sentir. Celebrada pelo Pe. Teixeira das Neves, que na homília se referiu ao trabalho, sempre abnegado daquele corpo de voluntários. A missa foi acompanhada pelo Coral Paróquia de Santiago dirigido pelo Dr. Manuel Frade. No final procedeu-se à inauguração e bênção que quatro novas viaturas, duas das quais recentemente adquiridas pelos órgãos diretivos da associação. A cerimónia teve lugar no átrio fronteiriço ao quartel-sede, e a ele assistiu numeroso público, que no final testemunhou com estrondosa salva de palmas a "bênção" de champanhe em cada uma das viaturas.

As novas viaturas foram as seguintes: um "jeep Land Rover" totalmente recuperado pela corporação e que recebeu o nome de "corpo ativo"; um pronto-socorro de incêndio oferecido pelos bombeiros alemães, que terá de ser equipado com tanque para água; um autotanque igualmente alemão adquirido pela atual direção, e que poderá comportar cerca de 18 mil litros de água,

e por último o pronto-socorro de incêndio Renault, cujo "chassis" havia sido adquirido em dezembro de 1982, e que só agora foi carroçado - foi agraciado com o nome de "Comandante Eduardo Regalado", em respeito pelo esforço desenvolvido pelo falecido, foi inaugurada pela viúva, tendo no final das cerimónias feito algumas demonstrações das enormes potencialidades.

Com a totalidade das viaturas da corporação a percorrerem as ruas da vila, ainda Lombomeão e a freguesia de Santo António. Direção Comando e Corpo Ativo, para além dos convidados tomaram parte depois no tradicional almoço de confraternização. O alegre convívio terminaria com a leitura da mensagem do comandante António Castro, que apesar de se encontrar ausente (a frequentar um curso de comandos) não quis deixar de dirigir aos seus homens algumas palavras.

É o seguinte texto da mensagem: "Faz hoje um ano, passou esta associação e este corpo ativo de bombeiros por um

dos maiores momentos da sua história - a inauguração do quartel-sede.

Como referi na altura, começou o nosso corpo de bombeiros a ter condições para se melhorar quer o que respeita ao seu equipamento quer no que respeita ao seu pessoal. As viaturas hoje inauguradas são o melhor testemunho da preocupação dos responsáveis em melhor o equipamento do nosso corpo de bombeiros. Não que seja tudo como seria como desejo - mal do comandante que se considera satisfeito com o material que tem - mas não tenho dúvidas de que com os apoios que temos recebido, quer por parte do Serviço Nacional de Bombeiros, quer por parte da população do concelho de Vagos, quer ainda (permitam-se o realce e o destaque) por parte da Câmara Municipal de Vagos, o nosso corpo de bombeiros continuará a melhorar e a renovar o seu equipamento de modo a sempre melhor servir a todos".

Eduardo Jaques

CONSULTÓRIO

O impacto da solidão na saúde

A solidão é um sentimento subjetivo que se relaciona com a ausência de contacto, de sentimento de pertença ou com a sensação de isolamento. Pode afetar pessoas de todas as idades, apesar de ser frequentemente associada aos idosos, pode também afetar jovens, adultos e até crianças. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a solidão afeta uma em cada seis pessoas em todo o mundo.

Nos últimos anos, a solidão e o isolamento social têm sido

reconhecidos como importantes problemas de saúde pública. Ambos podem ter um impacto negativo na saúde mental e física, estando associados a um maior risco de doenças cardiovasculares, declínio cognitivo, ansiedade e depressão.

O sentimento de solidão pode ser influenciado por diversos fatores, incluindo problemas de saúde, mobilidade reduzida, perda de familiares ou amigos, viver sozinho ou mudanças significativas nas circunstâncias de vida.

É importante promover estratégias que ajudem a combater a solidão e o isolamento social. Manter contacto regular com familiares, amigos e vizinhos, participar em atividades comunitárias, grupos culturais ou desportivos e envolver-se em iniciativas de voluntariado são formas de fortalecer os laços sociais e promover a saúde e o bem-estar.

Cuidar da saúde não passa apenas pela prevenção e tratamento de doenças. As



relações humanas, o sentimento de pertença e a participação na comunidade são igualmente fundamentais para uma vida mais saudável e com melhor qualidade. Por vezes, um telefonema, uma visita ou uma conversa podem fazer a diferença na vida de alguém.

Ana Raquel Dias,
 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, Mistolín, Caixa de Crédito Agrícola, Eml e J. Prior | **Colaboraram nesta edição** Salomé Filipe, João Ferreira, José Almeida, Eduardo Jaques, Lígia Almeida, Paulo Pereira, Fernando Morgado, Ana Raquel Dias, Jorge Luís Oliveira, 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

Tributo a um Amigo

Nos idos de 1985, era ele o mesário substituto do Provedor da Misericórdia de Vagos. Estávamos em ano de eleições para os órgãos sociais que haviam de dirigir a Instituição no triénio 1986-1989. As dificuldades financeiras da Instituição, nos primeiros anos de atividade, eram bastantes e motivo de preocupação de dirigentes e trabalhadores. O rendimento médio das famílias do nosso concelho (que, na área da Infância, cobria na totalidade) era muito baixo, o que levava a que fossem cobradas participações familiares igualmente reduzidas, por serem calculadas com base na respetiva capitação.

O Centro de Dia para a Terceira Idade, entretanto criado, não colheu a esperada adesão da população, que procurava uma resposta residencial, o que, tendo em conta os encargos, colocava um problema de sustentabilidade.

Parte dos terrenos estavam ocupados pelo edifício da "Casa do Povo" que, mesmo depois de finda a atividade desta organização, ali se manteve por vários anos sob a alçada da Junta de Freguesia que, aliás, alargou a área ocupada construindo um polidesportivo descoberto, sem que para tal tivesse obtido autorização.

A Santa Casa precisava de se consolidar e desenvolver.

Enfim, tornava-se necessário revigorar a gestão da Instituição e incrementar a sua atividade.

Era tempo para ambicionar e ousar. Impunha-se uma mudança.

Afigurava-se evidente que a solução estaria no seio da própria Mesa Administrativa. O então mesário substituto do provedor reunia as condições necessárias - o conhecimento da Casa, a necessária ambição, capacidade de liderança e visão.

Falo-vos, claro, de Paulo Gravato, a quem me ligava forte amizade e uma grande "cumplicidade".

Eu era, então, secretário da Mesa da Assembleia Geral e, um dia em que juntos ouvimos uma manifestação de ansiedade do Pessoal veiculada por duas das principais responsáveis, lancei-lhe um desafio - Isto, tem que dar o "salto" e tu és a pessoa indicada para liderar a mudança. Tu é que vais ser o Provedor e contas comigo na futura Mesa Administrativa.

Ali ficou assente que a candidatura deveria ter um desígnio que criasse valor e ficou definida a reconversão do Centro de Dia em Lar de Idosos, que era aquilo que a população necessitava e procurava, proporcionando à Santa Casa um crescimento sustentável, com a captação de mais recursos.

Assim nasceu uma candidatura de alguém que é, ainda hoje (o mandato termina no final do ano) Provedor da Santa Misericórdia de Vagos e cuja Obra fala por si.

Iniciou o "consulado" com um Infantário (Creche e Jardim de Infância e ATL) com cento e poucas crianças e um Centro de Dia com uma única cliente. De então para cá, entre muitos sucessos e algumas contrariedades, o crescimento

da Santa Casa, superou todas as expectativas de quem a viu "nascer" para a ação.

As instalações do Centro de Dia, sofreram obras de ampliação com a construção de um piso superior, dando lugar ao desejado Lar de Idosos (agora chamado Estrutura Residencial para Pessoas Idosas).

Nova ampliação / remodelação foi realizada, quando foi decidido avançar para a área da Saúde, com a criação do Centro de Medicina Física e de Reabilitação, que se instalou no rés-do-chão de uma nova construção de raiz, contigua ao Lar, que se expandiu no respetivo primeiro-andar proporcionando significativa melhoria de condições de alojamento aos residentes.

Sob a liderança de Paulo Gravato, a Santa Casa diversificou as Respostas

Temporário, agora designado CAR (Centro de Acolhimento Residencial) para Crianças e Jovens, e outro, para acomodar, no andar inferior os serviços de Tratamento de Roupas e de Cozinha, constituindo o andar de cima, nova ampliação da resposta Residencial para Idosos.

No que respeita à Infância, neste período, houve várias alterações, o edifício primitivo, onde funcionava o "Pré-Escolar", foi alvo de importantes obras de requalificação e, além da citada construção da nova Creche, agora frequentada por uma centena de Crianças, foi criada uma outra Creche, na Zona Industrial de Vagos.

A intervenção na Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, iniciou-se com a criação de um Lar de Jovens (o Astrolábio), inicialmente instalado nas casas que detinha na rua da Senhora,



Tomada de Posse de 2012

Sociais, criou um Serviço de Apoio Domiciliário, instituiu o Acolhimento de Crianças e Jovens em Perigo, transitoriamente teve um ATL anexo à Escola Primária de Sanchequias. Apoiou a Segurança Social no combate à pobreza e à exclusão e o Instituto de Emprego no acesso ao Mercado de Trabalho, com estágios profissionais, Empresa de Inserção e, mais tarde, o GIP- Gabinete de Inserção Profissional, prosseguiu como Coordenadora do POAPMC (Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas), participou e coordenou a Comissão Executiva local do RMG, depois RSI, tendo desenvolvido um projeto RLIS, seguido de um Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS), colaborou com o Estado no acolhimento de Refugiados, participou no Programa Escolhas e nas Cantinas Sociais.

O apoio à Infância foi melhorado e incrementado, com a construção de novo edifício para a Creche, aliás, na sequência da aprovação de três candidaturas distintas a fundos Comunitários, para a construção de outras tantas estruturas - além daquele edifício, o do Centro de Acolhimento

oportunamente adaptadas para o efeito, posteriormente substituído pelo novo CAR, já acima citado.

Quanto à Saúde, ficou um "amargo de boca", visto que, o Provedor e a sua equipa tudo fizeram para conseguir honrar o propósito fundador da Santa Casa, que era, como sabido, a construção de um hospital. Chegou a ver aprovado o projeto e o financiamento de uma Unidade de Cuidados Continuados; mas, uma reviravolta na política nacional, impediu a materialização desse desiderato. No entanto, também nesta área, houve concretizações importantes, um moderno e bem equipado Centro de Medicina Física e de Reabilitação e, o Projeto Memorizar destinado a apoiar os pacientes e respetivos cuidadores informais, no campo da saúde mental.

A Cultura também marca o tempo de expansão sob o comando deste Provedor. Editaram-se livros, fizeram-se exposições, seminários, foi acolhido um grupo de jovens dedicados ao Teatro, estabelecendo-se uma Mordomia - O FANTASTICO - G T da SCM, de Vagos, foi adquirido e "ressuscitado" o Jornal

Eco de Vagos e muitas outras ações que aqui não caberiam.

Do enorme desenvolvimento da Misericórdia de Vagos (que, entretanto, conquistou a simpatia das populações e atraiu a generosidade de benfeitores) durante os mandatos deste Provedor, muito fica por dizer, por não caber neste espaço.

No entanto, acrescento ao menos, alguns organismos em que ele representou a Instituição e parcerias que integrou - Conselho Local de Ação Social, CLA do RSI, Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, Conselho Municipal de Educação, Comissão Municipal de Saúde, Grupo de Ação Costeira da Região de Aveiro.

Paulo Gravato, foi Presidente do Secretariado Regional de Aveiro da União das Misericórdias Portuguesas. Foi um dos doze Provedores condecorados por aquela União, na Sessão de encerramento do respetivo XI Congresso Nacional, realizado em maio de 2014, em Évora.

Em 2016, passou a integrar o Secretariado Nacional da UMP e, em representação desta, foi Presidente do Conselho Fiscal da CASES - Cooperativa António Sérgio para a Economia Social.

No último Congresso Nacional, que ocorreu em Bragã de 4 a 7 deste mês de junho, a UMP atribuiu-lhe a **"Medalha de Benemérito, pelos relevantes serviços prestados às Misericórdias Portuguesas"**. Justa e bem merecida distinção, em reconhecimento da sua dedicação à Causa e do seu longo, gratuito e proficiente desempenho ao Serviço da sua e nossa Misericórdia e das Misericórdias no seu todo.

E vem mesmo a calhar. Este ano comemorou-se já o 35º aniversário da ERPI (o Lar de Idosos, o tal desígnio); em outubro, celebram-se as Bodas de Ouro do Centro Infantil (o Infantário) que foi, afinal, a primeira Resposta Social e o início da atividade (em 1976) desta Associação criada em 1959.

Os Irmãos, Trabalhadores e outros Colaboradores da Santa Casa da Misericórdia de Vagos têm todas as razões para se orgulharem de servir com este Provedor. Estou certo, estão gratos e orgulhosos.

Eu, que acompanhei todo este percurso do Provedor Paulo Gravato, primeiro como Mesário, depois como Diretor Delegado, naqueles que foram os melhores (mais vinte e dois) anos da minha vida profissional, não posso deixar de sentir, por isso, um enorme orgulho e satisfação.

A nossa convivência na Santa Casa não foi feita só de abraços e salamalegues, discutimos muito. Pois, como diz o ditado, "casa que não é ralhada, não é governada". Mas, prevaleceu sempre o superior interesse da Instituição e a nossa Amizade.

Agora, dirijo-me diretamente a ti, Paulo (ou, Paulito, como antigamente te chamávamos todos): Obrigado, muito. Obrigado, por me teres permitido fazer contigo tanto desta enorme caminhada. Foi, para mim um enorme privilégio meu Amigo e eterno Provedor.

Jorge Luís Oliveira



Rua Direita, S/Nº

VAGOS - 3840-346 SALGUEIRO - SOSA

Telefone 234 942 719 / 20 | Fax 234 942 679

(Chamada para a rede fixa nacional)

Escrita e talento celebrados no Concurso Literário João Grave

Câmara aproveitou o feriado de 10 de junho para entregar os prémios aos alunos distinguidos, numa cerimónia que reuniu familiares e população em geral

O Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas foi a data escolhida pela Câmara de Vagos para entregar os prémios da edição deste ano do Concurso Literário João Grave. No total, 15 alunos foram distinguidos na competição, que tinha como mote o tema “O Mundo é a minha casa”. A cerimónia de celebração decorreu no largo da Biblioteca Municipal, com a presença dos familiares dos premiados e da população em geral.

Os participantes foram desafiados a refletir, através da escrita, sobre conceitos como pertença, comunidade e lugar no Mundo, nas modalidades de prosa e de poesia. A adequação ao tema, a originalidade, a criatividade e a qualidade de construção textual foram os aspetos considerados pelo júri para atribuir as distinções.

“É com enorme satisfação que felicitamos todos os concorrentes pela coragem e dedicação demonstradas. A qualidade dos textos apresentados nesta edição foi notável e revela o talento, a sensibilidade e a riqueza criativa da nossa comunidade. Deixamos a todos uma palavra de incentivo, para que continuem a



escrever”, atestou Graça Gadelho, vereadora da Câmara de Vagos.

Cinco das categorias a concurso - de A a E - destinavam-se a alunos do concelho,

com apenas uma, F, a ser dirigida à população em geral, para maiores de 18 anos. Das categorias escolares, o primeiro prémio no valor de 200 euros, foi financiado pelo Crédito Agrícola -

Caixa de Vagos, com o segundo e o terceiro lugares - no montante de 150 e de 50 euros, respetivamente - a serem patrocinados pela Câmara. A autarquia também financiou o prémio do vencedor da categoria F, ao qual foram atribuídos 300 euros. Segundo o Município, este ano, pela primeira vez, também a empresa Costa Verde se associou ao concurso, atribuindo prémios de honra a todas as escolas participantes.

No que aos primeiros lugares diz respeito, Sofia Pires Simões, do Centro Escolar da Boa-Hora, venceu a categoria A (1º ciclo do ensino básico), com Luísa Marques Cartaxo, da EB 2,3 Dr. João Rocha Pai, a ganhar a categoria B (2º ciclo) e Leonor Augusto Rosete, do Colégio Nossa Senhora da Apresentação, a categoria C (3º ciclo). Da categoria D (ensino secundário, incluindo profissional) saiu vitoriosa Bárbara Alexa Silva Costa, da Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural, e da E (Currículo Específico Individual), Daniela Sofia Seabra Santos. João Paulo Pedrosa venceu a categoria F, para municípios maiores de 18 anos.

S.F.

Vagos Sensation Gourmet conta com 81 momentos em 10 dias

Evento gastronómico acontece de 3 a 12 de julho, na praia da Vagueira e conta com a presença de chefs de renome

“Há ingredientes que se veem no prato. E há outros, invisíveis, que dão sentido a tudo o resto”. É dessa forma que o Vagos Sensation Gourmet (VSG) apresenta “o tempo” como o ingrediente que, este ano, dá mote a mais uma edição do evento gastronómico, agendado para acontecer entre os dias 3 e 12 de julho, na praia da Vagueira. No total, haverá 81 momentos distintos, ao longo de 10 dias. E os restantes ingredientes serão os mesmos de sempre: chefs, cozinheiros, sommeliers, bartenders, pescadores e peixeiras locais, acompanhados por música.

“Em 2026, o VSG celebra o tempo - o lento, o que fermenta, o que cura, o que recorda”, frisou a organização, acrescentando que, este ano, “o convite é para parar, abrandar, sentir e estar”.

Entre chefs, sommeliers e bartenders, 96 profissionais integram o cartaz do VSG. Entre eles destacam-se, por exemplo, as estreias de Diogo Prego, conhecido por confeccionar refeições para jogadores da seleção nacional de futebol, Noélia Jerónimo, jurada do MasterChef Portugal, ou Gastão Reis (Do it Gastro). Também os internacionais Enzo Ceccin (Brasil) e Diogo Gallegos (Espanha) participam pela primeira vez no evento. De resto, haverá regressos, como é o caso de Angélica Salvador - vencedora, este ano, da sua primeira estrela Michelin - e de Carlos Duarte Afonso.

O VSG vai contar, também, com a presença de sommeliers e de bartenders nacionais e internacionais. O primeiro sommelier internacional a marcar presença no evento será Arytom Mkrtychyan, de França, ao lado de João Dória (Largo do Paço).



Como sempre, o evento integra workshops e showcookings, além de momentos musicais, com todas as atrações a serem gratuitas, mas sujeitas à lotação do espaço. “Tenho o hábito de convidar os meus amigos para dois sítios em particular. Um deles é a casa da minha mãe, porque sei que ela vai cozinhar bem e eles vão ficar fascinados com aquilo. O segundo é o VSG”, contou João Paulo Sousa, apresentador de televisão e padrinho do evento, na apresentação da edição deste ano, que aconteceu a 19 de junho, nas instalações da MistolinPro.

S.F.

Costa Nova expande-se com loja em Madrid

É a primeira da marca de louça fora de Portugal. Abriu a 9 de junho

A Costa Nova, marca do grupo Grestel - Produtos Cerâmicos com sede e fábrica em Vagos, abriu a sua primeira loja fora de Portugal, no dia 9 de junho. O local escolhido foi o emblemático edifício Girasol, na Calle Lagasca, em Madrid, Espanha.

O novo espaço, segundo a Costa Nova, “convida à descoberta da marca e da sua visão do universo contemporâneo da mesa”. O projeto da loja foi desenhado por Mariana Torrão e, segundo a arquiteta, a ideia era conceber um espaço que destacasse as peças da marca como elemento central, “através da luz, dos materiais e do diálogo com a rua e o bairro”. As características do edifício Girasol, uma referência da arquitetura moderna projetada nos anos 60 por Antonio Cordech e Manuel Valls Vergés, inspiraram a loja da Costa Nova. “Os seus pátios e jardins, paredes curvas e materiais naturais definem a linguagem do projeto desde a origem. O objetivo foi recuperar a essência original do espaço, devolvendo protagonismo à estrutura, à luz e à continuidade espacial”, referiu Mariana Torrão, citada numa nota de imprensa.

A nova loja da Costa Nova situa-se numa das zonas mais dinâmicas de Madrid, repleta de lojas ligadas à moda e ao design de luxo. E, no seu interior, conta com um showroom dedicado ao setor da



hotelaria, que, de acordo com a empresa, foi “concebido como um ponto de encontro para chefs, profissionais da hotelaria, designers, arquitetos e parceiros internacionais”. No piso superior, por seu turno, existe uma cozinha funcional, pensada para workshops, demonstrações e encontros onde os produtos da marca serão utilizados em contexto real.

S.F.

Estádio municipal foi palco da Taça de Portugal de Atletismo

Sporting Clube de Portugal foi a equipa que conquistou o maior número de vitórias

O Estádio Municipal de Vagos recebeu, a 13 de junho, a Taça de Portugal de Atletismo, com oito clubes, oriundos de vários pontos do país, a disputarem o título nacional. No final, o Sporting Clube de Portugal acabou por ser a equipa que conquistou o maior número de vitórias. Foi a primeira vez que a competição aconteceu em território vaguense, o que se vai repetir nos próximos dois anos, na sequência de um protocolo de coorganização firmado entre a Câmara e a Federação Portuguesa de Atletismo.

A Taça de Portugal é a única prova nacional de atletismo que é disputada entre clubes, ao contrário daquelas que premeiam os atletas individualmente. Sporting Clube de Portugal (região de Lisboa), A.C.D. Jardim da Serra (Madeira), G.D. Estreito (Madeira), Juventude Vidigalense (Leiria), A.C. Póvoa de Varzim (Porto), Maia A.C. (Porto), Sporting Clube de Braga (Braga) e A.D.R. Agua de Pena

(Madeira) foram as equipas em prova.

Mas, no final, o Sporting Clube de Portugal acabaria por se sagrar campeão, ao ter-se tornado o clube que somou mais pontos no total das diversas provas.

Para Rui Cruz, presidente da Câmara de Vagos, o facto de a Taça de Portugal se realizar no concelho traz retorno. “O número de atletas e o número de pessoas que aderem ao evento é suficientemente expressivo para que haja um ganho económico na organização do evento para o município de Vagos, para a restauração e para o comércio”, adiantou o edil. O Autarca deixou claro, também, que a escolha do concelho como palco da Taça não foi feita ao acaso: “O nosso Estádio Municipal é o que reúne as melhores condições na Região Centro e é o preferido pelos atletas, por circunstâncias específicas do próprio estádio”.

S.F.



Crianças e jovens convocados a entrarem em “ação” no verão

Programa municipal para ocupar as férias escolares destina-se a jovens dos 10 aos 15 anos e decorre em cinco semanas distintas

Surf, ida ao Vagasplash, minigolf, uma visita à Fábrica de Ciência e outra ao Centro de Alto Rendimento, minigolfe, “bubble soccer”, paintball e um passeio de barco moliceiro. A essas atividades juntam-se outras, integrando todas o programa do “Vagos em Ação Júnior”, que regressa para ocupar de forma saudável os tempos livres dos mais novos no verão. Destina-se a crianças e jovens, entre os 10 e os 15 anos, decorre em três momentos diferentes – no período compreendido entre 29 de junho e 31 de julho – e as inscrições estão abertas.



Este ano, a idade mínima de participação subiu dos seis para os 10 anos. “Trata-se de uma opção tomada em articulação com as instituições particulares de solidariedade social e as associações de pais do concelho, que asseguram a resposta para as crianças mais novas”, explicou a Câmara, em comunicado. Ainda assim, a autarquia disse estar disponível para que nenhuma criança fique sem resposta: “as famílias cujos educandos com idade inferior a 10 anos não consigam vaga nas instituições ou associações de pais poderão contactar os serviços municipais, que procurarão acolher essas crianças”.

No total, foram abertas 100 vagas para crianças e jovens que queiram participar do programa municipal, que tem um custo de 60 euros por semana e de 270 para quem se inscrever nas cinco semanas. “O objetivo é simples e mantém-se ano após ano: apoiar as famílias e oferecer aos mais novos um verão seguro, saudável e cheio de boas experiências”, frisou a Câmara.

Para quem se queria inscrever para a 1ª e 2ª semanas, as inscrições terminaram a 18 de junho. Mas o prazo para a 3ª e 4ª semanas só terminam a 2 de julho e, no caso da 5ª, a 16 de julho. A prioridade, segundo a autarquia, vai para as crianças e jovens residentes no concelho que estejam matriculados em estabelecimentos de ensino da mesma área.

S.F.

Alunos vaguenses participaram no Concurso Intermunicipal de Leitura



A Fábrica das Ideias, na Gafanha da Nazaré, em Ílhavo, acolheu a 12ª edição do Concurso Intermunicipal de Leitura da Região de Aveiro, no qual participaram quatro alunos vaguenses. Maya Pereira, do Centro Escolar da Boa Hora, Adriana Vidal, da EB 2,3 Dr. João Rocha Pai, Inês Julião, do Colégio Diocesano de Nossa Senhora da Apresentação, e Vera Novo, também do colégio, representaram o concelho, numa iniciativa na qual prestaram provas 41 alunos, oriundos dos onze municípios da região.

S.F.

Fotografias de aranhas em exposição na biblioteca

Iniciativa do Departamento de Biologia da Universidade de Aveiro estará patente entre 1 de julho e 31 de agosto

Frequentemente associadas a medos e a mitos culturais, as aranhas têm desempenhado um papel de destaque ao longo da história, desde a mitologia grega. Para os amantes da espécie, ou para quem deseja conhecer mais sobre ela, a Biblioteca Municipal João Grave vai inaugurar, a 1 de julho, a exposição itinerante de fotografia “Um Mundo Colorido de Aranhas”, uma iniciativa do Departamento de Biologia da Universidade de Aveiro (UA), com curadoria de Aldiro Pereira.

Em exposição, até 31 de agosto, vão estar trabalhos fotográficos de Aldiro Pereira, António Vieira e Fábio Gomes. “Cada fotografia constitui um testemunho da sensibilidade e do rigor científico dos fotógrafos, captando

pormenores dificilmente perceptíveis a olho nu e convidando os visitantes a descobrir um mundo fascinante, repleto de formas, cores e texturas únicas”, revelou a Câmara de Vagos.

Jorge Henriques e Cristóvão Belperi, ambos do Centro de Estudos do Ambiente e do Mar da UA, foram os responsáveis pela identificação das espécies fotografadas e pela elaboração das respetivas legendas, o que, frisou a autarquia, reforça “o caráter educativo da iniciativa”. “Com esta proposta, pretende-se promover uma maior compreensão e valorização destes importantes organismos, contribuindo para desmistificar preconceitos e reforçar a importância da biodiversidade”, realçou o município.

S.F.

Santo André acolheu o primeiro Festival do Morango



A recém-fundada Associação Terras do Morango realizou o primeiro Festival do Morango – Vagos Fest, a 14 de junho, no Parque de Merendas de Santo André. Ao longo do dia, estiveram em destaque gastronomia regional, produtores locais de morango, artesanato e produtos regionais, sempre com morango como fruto de eleição.

S.F.

Caminho Português de Santiago à Vela passou por Vagos

A ria de Aveiro foi um dos percursos percorridos pelos 21 peregrinos

A região de Aveiro acolheu, entre os dias 4 e 6 de junho, os participantes da iniciativa Caminhos de Santiago à Vela. Vagos, Ílhavo, Aveiro, Estarreja, Ovar e Murtosa foram os concelhos por onde os participantes passaram e, no caso de Vagos, o grupo foi recebido por Graça Gadelho, vereadora da Câmara com o pelouro do Turismo e da Cultura, tendo tido oportunidade de conhecer alguns dos locais mais emblemáticos do concelho.

Numa visita guiada ao Museu do Brincar, os 21 participantes puderam reavivar memórias dos brinquedos do seu tempo. E, logo a seguir, ingressaram numa visita às Azenhas do Boco, desfrutando da natureza e aprendendo técnicas de um novo ofício, junto de Mário, da Azenha do Barreto, e de Alfredo, da Azenha da Ti Luísa. Não faltou, no fim do dia, um brinde à gastronomia local.

A iniciativa Caminhos de Santiago à Vela foi promovida pela Associação Nacional



de Cruzeiros, com o apoio do Fórum Oceano e das Estações Náuticas de Portugal, como forma de, segundo a Câmara de Vagos, reforçar “a ligação entre a náutica de recreio, o património cultural e os territórios associados aos Caminhos de Santiago”.

S.F.

BREVES

ASTRONOMIA. Depois de a primeira data ter dito adiada, devido à previsão de condições climatéricas adversas, a iniciativa “Entre Estrelas”, com observação de estrelas e de pirilampos, aconteceu no dia 27 de junho, às 21.30 horas, no Santuário de Nossa Senhora de Vagos. Como habitual, a observação de estrelas fica a cargo da Associação de Física da Universidade de Aveiro e a descoberta de pirilampos é responsabilidade da Associação Charcos

e Companhia. A participação na iniciativa é gratuita, mas carece de inscrição prévia, através do site da Câmara de Vagos.

ARTESANATO. A Câmara de Vagos tem abertas as inscrições para as próximas datas da Feira de Artesanato e Antiguidades (FaaVa). Uma acontece a 9 de agosto, no Jardim de São Sebastião, e a seguinte a 4 de outubro, na Pérgola do centro da vila, junto ao tribunal. Podem inscrever-se artesãos, colecionadores ou

entusiastas por artesanato ou por antiguidades. A organização do evento está a cargo da autarquia, em colaboração com o Núcleo Empresarial de Vagos.

ASSOCIATIVISMO. A Confraria Gastronómica “As Sainhas” elegeu, a 1 de junho, uma nova presidente. Rute Fernandes passa, agora, a liderar a direção da confraria, sucedendo a Albina Rocha, que exerceu funções durante o último mandato.

DESPORTO. A iniciativa “Manhãs Náuticas” está marcada para o dia 5 de junho, pelas 10 horas, na Marina da Vagueira. Numa manhã dedicada aos desportos náuticos, os participantes poderão praticar canoagem, vela e stand up paddle, sendo as atividades de acesso livre. A iniciativa integra a agenda da Estação Náutica de Vagos, no âmbito da certificação das Estações Náuticas de Portugal pela Fórum Oceano – Associação da Economia do Mar.

S.F.



Notas...Soltas

Banda Vaguense Filarmónica Vaguense

1860 – 2026: 166 anos de Música, por Vagos

FESTAS DO MUNICÍPIO DE VAGOS 2026

As várias valências da Filarmónica Vaguense estiveram envolvidas nas Festas de Vagos, conforme as condições que estavam acordadas com o Município.

E, como sempre, fizeram-no com enorme gosto e todo o garbo com que usualmente se apresentam a público.

A FV agradece a confiança depositada nos seus agrupamentos pela Autarquia vaguense, bem como toda a atenção que nos foi dispensada por todos os vaguenses e forasteiros que nos seguiram nos vários dias da festa.

ANIVERSÁRIO DA FILARMÓNICA EM JUNHO

Assinalando a passagem efetiva do 166º aniversário da FV, as comemorações iniciam-se no dia 27 com a **Audição Final da Escola de Música** da Associação, no auditório do CER.

No dia 28, a partir das 15h, realiza-se o **V ENCONTRO DE BANDAS**, que terá lugar na Praça da Corredoura, em Vagos.

Este ano, as Bandas convidadas são a **Sociedade Boa União Alhadense**, de Alhadadas (F. da Foz) e a **União de Músicos de Mira**.

As bandas desfilarão pelo centro da vila até ao recinto do palco.

Aí chegadas, cada uma interpretará o respetivo hino, após o que receberão as fitas comemorativas do evento.

De seguida, em conjunto, tocarão a peça **“João Grave”**, em honra do ilustre escritor Vaguense falecido em 11 de janeiro de 1934. Esta peça (de que se desconhece o seu autor) é oriunda do arquivo da Filarmónica Vaguense, e foi recuperada e harmonizada pelo nosso Maestro e Diretor Artístico Leonel Ruivo.

No seguimento do programa, cada uma das bandas apresentará o repertório que escolheu para este concerto.

Acreditamos -face ao valor dos grupos intervenientes - que vai ser mais um grandioso espetáculo musical.

ATUAÇÕES DA BANDA VAGUENSE EM JULHO

No dia 5, a BV desloca-se a **Eixo** (Aveiro) a fim de participar como convidada para o Encontro de Bandas que a Banda Eixense levará a efeito, a partir das 15h.

No dia 19, a BV vai até **Águas Boas** (Oiã), a fim de abrilhantar as Festas locais. O serviço de arruada e procissão inicia-se pelas 09h.

PAGAMENTO DE COTAS DE ASSOCIADO

Os nossos associados devem continuar a proceder ao pagamento das cotas de sócio, devendo fazê-lo por transferência pelo valor de 10€, para o iban a seguir anotado, indicando na referência o nome e motivo do pagamento, ou dando-nos conta desses elementos para o endereço também mencionado.

Obrigado a todos.

Iban: PT50 0045 3340 4006 9619 80304
Endereço de email: filarmónicavaguense@gmail.com

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

José A. Almeida

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 99 . JUNHO 2026

Tem a Palavra a Mesa

Fantástico

Fantástico é o nome do grupo de teatro fundado em 1996 na vila de Vagos e que ao longo destes quase 30 anos de existência tem primado por oferecer a todos os cidadãos, Vaguenses ou não, uma oferta cultural de qualidade no campo das artes de palco.

Com uma regularidade só interrompida por motivos de força maior, como foi o caso da pandemia COVID-19, o grupo tem mantido estreias de novas peças de teatro numa base anual com estreias quase sempre feitas durante as festas anuais do município de Vagos.

Vem esta crónica a propósito de ser este grupo de teatro uma mordomia da Santa

Casa da Misericórdia de Vagos e nesse sentido ter total apoio da sua Mesa Administrativa para prossecução das suas atividades. Por este grupo já passaram centenas de pessoas que deram o seu melhor, quer em palco quer fora dele, de uma forma totalmente voluntária. Não esquecer aqui o Município de Vagos que também tem apoiado as atividades de uma forma regular.

Cumprindo o seu desígnio, o grupo estreou este ano mais uma peça de teatro à qual foi dado o título "A Entrevista". Foi mais um período de 4 meses de intenso trabalho desde a tradução para português da peça escolhida até à sua estreia, passando pelo trabalho de encenação, construção de

cenário, preparação de meios técnicos de luz e som, não esquecendo todos os apoios logísticos necessários para levar o "barco a bom porto". E como vem sendo hábito deu-se a conhecer o trabalho em primeira mão aos funcionários desta casa numa antestreia alguns dias antes da estreia oficial.

Entre antestreia, estreia e 3 reposições ter-se-á atingido um público a rondar as 800 pessoas, que passaram pelo auditório do Centro de Educação e Recreio de Vagos (CER). Até ao final da temporada o Grupo de Teatro Fantástico continuará a divulgação deste trabalho nas freguesias do concelho estando também previstas algumas atuações

em salas fora do concelho de Vagos.

Mencionar também o facto de o grupo ter em atividade uma escola de teatro que vai preparando aqueles que virão eventualmente a ser os atores das produções anuais. Esta escola está a fazer o seu percurso e tem vindo a ser solicitada pelo município para atividades culturais dentro e fora do concelho de Vagos. O talento dos nossos jovens existe e o grupo Fantástico tem aqui a função de o descobrir e orientá-lo.

E já que estamos no tempo delas, umas boas férias para quem tem a oportunidade de as gozar neste período de verão.

Fernando Morgado
Mesário da SCMV

Provedor distinguido com a categoria de Benemérito pela União das Misericórdias Portuguesas

A União das Misericórdias Portuguesas distinguiu o Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, Paulo Gravato, com a atribuição da categoria de Benemérito, uma homenagem que reconhece um percurso marcado pela dedicação, pelo serviço à comunidade e pelo compromisso com os valores que orientam a missão das Misericórdias.

Esta distinção representa o reconhecimento do trabalho desenvolvido ao longo dos anos em prol do bem comum, da solidariedade e da promoção da dignidade humana, princípios fundamentais da ação misericordiosa. Através da sua liderança, empenho e sentido de responsabilidade, o Provedor tem contribuído de forma significativa

para o fortalecimento da missão da instituição e para a resposta às necessidades das pessoas mais vulneráveis.

Mais do que uma distinção individual, esta homenagem valoriza o espírito de serviço e a entrega a uma causa que coloca a pessoa no centro da sua ação, refletindo os valores de proximidade, humanidade e compromisso social que caracterizam as Misericórdias.

Esta Santa Casa congratula-se com esta merecida distinção, que constitui motivo de orgulho para toda a instituição, e endereça ao seu Provedor as mais sinceras felicitações por este importante reconhecimento.



Dia da Criança: Celebrar a Alegria, os Direitos e o Futuro

O Dia da Criança é uma data especial dedicada à valorização da infância e à reflexão sobre a importância de garantir às crianças um ambiente seguro, saudável e repleto de oportunidades para crescerem para e desenvolverem todo o seu potencial.

Mais do que uma ocasião para oferecer presentes ou promover atividades recreativas, este dia recorda-nos que todas as crianças têm direitos fundamentais, como o acesso à educação, à saúde, à proteção e ao lazer. Estes direitos são essenciais para a construção de uma sociedade mais justa e equilibrada.

As crianças representam o futuro. São elas que irão dar continuidade aos valores, conhecimentos e conquistas das gerações atuais. Por isso, investir



no seu bem-estar e desenvolvimento é uma responsabilidade partilhada entre famílias, escolas, comunidades e governos.

Neste Dia da Criança, celebramos a alegria, a criatividade e a imaginação que caracterizam a infância com brincadeiras na areia e um piquenique. Ao mesmo tempo, devemos reforçar o compromisso de proteger todas as crianças, garantindo que cresçam num ambiente de respeito, carinho e igualdade de oportunidades.

Que esta data não seja só um momento de diversão e felicidade, mas também de consciencialização sobre o papel de cada um na construção de um futuro melhor para todas as crianças.



CENTRO INFANTIL

Na CAR estamos de férias! Ou quase...

Há dias que anunciam o verão antes mesmo de ele chegar. Na CAR, esses dias já começaram a aparecer. As férias grandes andam há muito tempo a ser desejadas por estas bandas, provavelmente com a mesma intensidade com que são aguardadas em tantas outras casas de família.



Mas, como acontece frequentemente na vida, o fim das aulas não significa exatamente o início das férias. O calendário escolar já fechou as portas, é verdade, mas ainda há muito caminho para percorrer. Algumas das nossas jovens continuam em modo maratona académica, entre exames do 9.º, 11.º e 12.º anos. Outras preparam apresentações de PAP ou PAF, momentos decisivos dos seus percursos formativos. E há ainda quem esteja a cumprir estágios profissionais que se prolongam até agosto.

Por isso, o tão desejado "dormir até ao meio-dia" continua, para muitas, a ser uma meta em construção.

Para aquelas que já conseguiram encerrar o ano letivo, com mais ou menos entusiasmo perante as notas finais, iniciou-se outra missão igualmente desafiante: encontrar atividades capazes de competir com o telemóvel. E quem conhece adolescentes sabe que esta é uma verdadeira prova olímpica.



Numa casa de acolhimento como a nossa, o verão nunca é sinónimo de monotonia. Algumas jovens passam períodos alternados com as suas famílias, outras permanecem connosco, mas uma coisa é certa, há sempre agitação, risos, planos e, claro, opiniões diferentes sobre o que fazer a seguir. Afinal, agradar a todas ao mesmo tempo continua a ser um dos maiores desafios da CAR.

Ainda assim, esta é uma época especialmente bonita. Um tempo mais descontraído, onde se criam oportunidades para crescer, experimentar coisas novas e construir memórias felizes. Para muitas das nossas jovens, as férias representam muito mais do que ocupar os dias livres, são momentos de inclusão, descoberta, bem-estar e partilha. É precisamente para isso que a educadora social da CAR prepara, todos os anos, um programa recheado de propostas para gregos e troianos! E quando dizemos recheado, não estamos a exagerar. Há piscina, praias fluviais, praias da nossa costa, passeios de dia inteiro, piqueniques, espaços verdes para explorar, monumentos para descobrir e eventos culturais para visitar. E depois existem aqueles dias especiais em que ninguém tem vontade de sair. Nesses dias, a receita é simples: oficinas de culinária, trabalhos manuais, banhos de sol, sextas estratégicas, muita conversa, utilização intensiva do jardim interior e da famosa mangueira que, todos os verões, ganha inesperadamente um protagonismo digno de estrela principal. Pelo meio, o telemóvel e a rede Wi-Fi da casa continuam a desempenhar um papel fundamental e muito apreciado.



Num ambiente seguro, acolhedor e, admitamos, por vezes tão imprevisível quanto qualquer casa cheia de adolescentes, o riso e a partilha continuam a fazer parte do quotidiano.

Por cá, continuaremos à procura do melhor lugar ao sol, a colecionar momentos felizes e a enfrentar com serenidade os pequenos e grandes desafios que, como bem sabemos, nunca tiram férias.

Desejamos a todos umas excelentes férias.

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

A Pessoa com Demência no Verão

Já dizia a música...

"No verão os dias ficam maiores
No verão as roupas ficam menores
No verão o calor bate recordes
E os corpos libertam seus suores..."
Para muitas pessoas o verão significa férias, encontros com familiares que já não veem há algum tempo, dias mais longos e horários menos rígidos. Para uma pessoa com demência, a previsibilidade é uma âncora e as mudanças na rotina, muito calor, ajustes de comida, necessidade de hidratação mais frequente, ou troca de roupa, podem aumentar a confusão e a desorientação, ter implicações no sono, gerar ansiedade, agitação ou maior irritabilidade. A demência afeta a capacidade de interpretar o ambiente. Quando o quotidiano muda seja por causa de uma viagem, da casa estar cheia, da mudança de horários, do calor... o cérebro pode ter dificuldade em adaptar-se. Os dias longos e o calor noturno podem perturbar o ciclo sono-vigília. Muitas pessoas com demência já vivem alterações do ritmo circadiano e, no verão, isso pode intensificar-se. Consequências comuns: maior inquietação ao fim do dia, despertares noturnos, sonolência diurna, maior desgaste do cuidador (que também não descansa).

No fundo, basta uns dias seguidos de calor para o sono piorar e quem dorme mal pode viver um dia(s) mais difícil(eis). Algumas dicas que servem a toda a população como, no verão usar pijama (mais largo) e roupa de cama de algodão, manter cortinas e janelas fechadas durante a tarde e abertas ao fim do dia para arejar, podem fazer a diferença a uma pessoa com demência.

As mudanças de roupa podem ser um problema e tendo em conta que devemos efetuar ajustes por causa das temperaturas serem mais altas, devemos ter em atenção que o nosso familiar também quer andar confortável e mudar a "roupa habitual" é, por vezes, muito "desconcertante" e, por isso, sinónimo de resistência. Fazer os ajustes, ou seja, tirar as peças de inverno do alcance e deixar à mão as de verão, sem argumentar, às vezes resulta. O calor extremo é então especialmente exigente para pessoas com demência. Muitas vezes não reconhecem que têm sede, esquecem-se de beber água, vestem a já falada roupa inadequada para a temperatura e sobretudo, podem não conseguir comunicar que se sentem mal ou de onde vem o desconforto.



Mandar beber água não resulta (as ordens quase nunca resultam!) porque a pessoa com demência pode não ter sede, não perceber que tem sede, nem a necessidade/urgência de se hidratar. Podem resultar águas com sabor sem açúcar, os batidos, a gelatina ou a melancia. Pode ajudar também deixar um copo sempre cheio e à vista.

Férias em família ou idas à praia podem parecer simples, mas um ambiente desconhecido aumenta o risco de desorientação. O risco da pessoa se perder ou ficar muito agitada cresce significativamente em locais movimentados ou pouco familiares. Além disso, o verão é festa atrás de festa, arraiais, família reunida... Para um cérebro que já não filtra tantos estímulos, torna-se como uma panela de pressão. Pode levar a pessoa de férias, mas deve planear as coisas atempadamente, nomeadamente o local, dando preferência a lugares conhecidos, com boas memórias. Levar objetos significativos, ou decoração da casa habitual, podem fazer a diferença para as alturas de maior desorientação/confusão.

É importante: manter horários consistentes; ir oferecendo água um pouco de cada vez, muitas vezes ao dia; evitar a exposição ao calor nas horas de maior risco; privilegiar ambientes tranquilos e familiares; organizar grupos de convívio mais pequenos; usar identificação pessoal em saídas; evitar dar ordens, nem argumentar as mudanças; simplificar estímulos; usar a estratégia de apresentar uma necessidade como uma prenda; fazer comida mais leve (mantendo quantidade de proteína); descortinar se está perante um sinal de alarme ou perante consequências de mais um dia de calor.

"E ao fim do dia, bem abraçados
A ver o pôr do sol..."

EQUIPA PROJETO MEMORIZAR



Dos trajes de banho aos fatos de banho

A praia, o mar, a areia branca, sempre nos trouxeram prazer, alegria e paz.

Pessoalmente, gostaria de voltar à elegância dos anos 20. Como eram lindos os trajes de banho dessa época: umas ceroulas às riscas verdes Sporting, azuis Porto e vermelhas Benfica. Tinham folhinhos nos joelhos, no pescoço e nos punhos. O traje completo ainda incluía uma touca para poupar o penteado.

Imagino-me assim vestida nos dias de hoje, nas praias. Com certeza, iria ficar famosa no Instagram, Tik Tok, Facebook, X, etc.

Com a evolução dos tempos, os trajes masculinos reduziram as mangas das camisolas e os calções ficaram mais curtos. As senhoras, das ceroulas passaram a usar uma saia larguinha e confortável. Não foi a crise económica do pós-guerra que nos fez poupar no tecido dos trajes de banho, mas sim os estudos científicos que apontavam para os benefícios da luz do sol para estimular a produção da vitamina D (vital para a

saúde dos ossos e a imunidade). Além disso, a exposição solar regula o relógio biológico, aumenta a serotonina (a hormona do bem-estar) e melhora a saúde cardiovascular.



O tempo foi passando e fomos tirando tecido aqui e acolá. E agora? Só restou uma linha com muitas curvas... Mas o prazer de pisar a areia e molhar os pezinhos do mar continua intato.

Desejamos a todos uma boa época banhear, muito sol e alegria!

Cidália Barreira
(familiar cliente SAD)

Orgulho de sermos portugueses

A ERPI da SCMV juntou-se recentemente a uma das mais populares tendências do TikTok inspiradas na Seleção Nacional Portuguesa, demonstrando que a alegria, o entusiasmo e o amor pelo país não têm idade.

A iniciativa serviu de pretexto para celebrar o carinho e o orgulho que os nossos idosos sentem por Portugal. Para muitos deles, acompanhar a Seleção Nacional é reviver memórias, emoções e momentos marcantes que atravessaram diferentes gerações.

Com a aproximação das grandes competições internacionais, como o Mundial, renova-se o entusiasmo de apoiar Portugal. O futebol tem a capacidade única de unir pessoas de diferentes idades, origens e histórias de vida em torno de um objetivo comum: torcer pelo nosso país. É um momento em que as diferenças ficam para segundo plano e prevalecem o espírito de equipa, a esperança e o orgulho nacional.

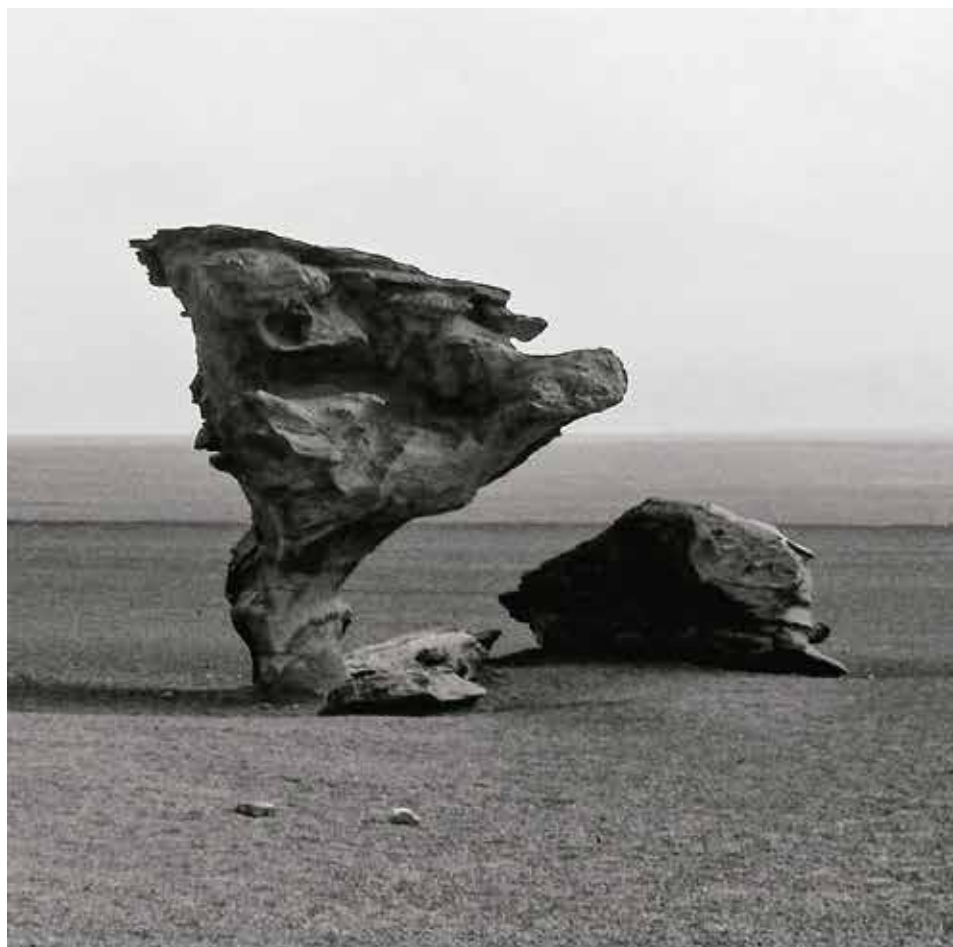
Nos nossos idosos, este sentimento é vivido de forma muito especial. Muitos acompanharam décadas da história do

futebol português e continuam a vibrar com cada conquista da Seleção. O carinho que demonstram por Portugal é um reflexo dos valores, das memórias e do amor à sua terra que transportam consigo ao longo da vida.



Foi um momento simples, mas significativo, que reforçou o sentimento de comunidade e permitiu celebrar aquilo que nos une: o orgulho de sermos portugueses.

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS



O RESTO DO QUE FICA

JOSÉ REGO

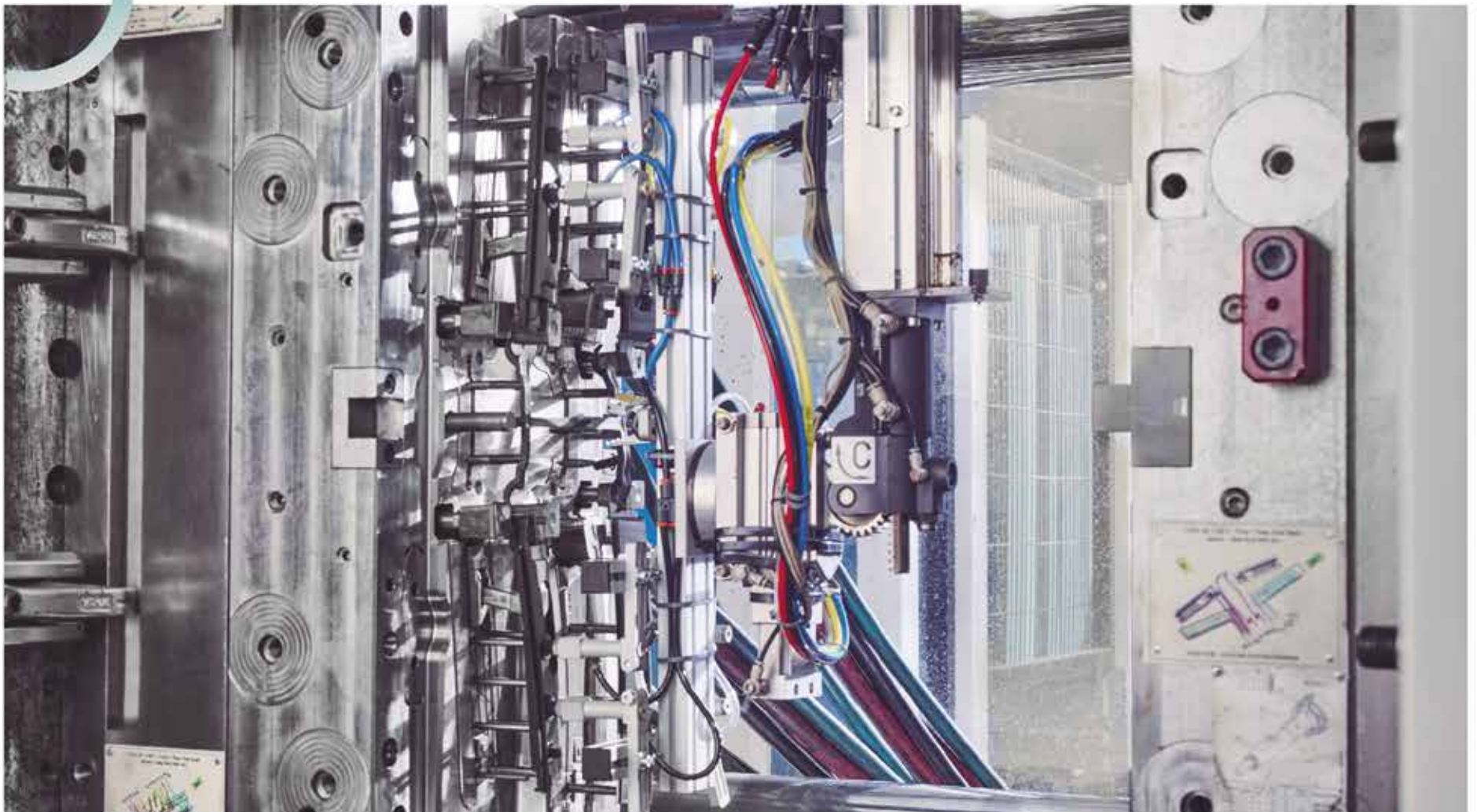
EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA

A Farmácia Giro convida-o a visitar a exposição de fotografia de José Rego, "O resto do que fica", na galeria micro arte.



INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.PRIOR



DESPORTO

Mundial: a festa que atravessa fronteiras

O futebol é a principal modalidade. Confesso que cheguei a este Mundial com dúvidas. Não sobre o futebol, que esse continua a ser um idioma universal, falado com sotaques diferentes, mas compreendido em qualquer canto do planeta. As dúvidas eram outras. Num país onde a política de imigração tem ocupado manchetes, onde as operações do ICE geraram polémicas e onde o debate sobre fronteiras parece mais aceso do que nunca, como iria coexistir uma invasão pacífica de milhares de adeptos vindos dos quatro cantos do mundo? Como se conciliaria a lógica dos controlos apertados com a espontaneidade caótica que acompanha sempre uma competição desta dimensão?

A resposta tem sido dada nas ruas.

Dentro de campo, até agora, houve bons jogos, surpresas, golos memoráveis e algumas histórias

improváveis. Mas, para já, o Mundial está a ser ganho fora das quatro linhas.

Nas praças, nos bares, nas fan zones e nas avenidas das cidades anfitriãs, multiplicam-se imagens que nenhum realizador conseguiria escrever sem parecer excessivamente otimista. Mexicanos e sul-coreanos a dançarem juntos pela noite dentro. Adeptos de países separados por milhares de quilómetros a partilharem mesas, canções e fotografias. Desconhecidos que, durante noventa minutos, discutem futebol com a intensidade de velhos amigos.

Entre as muitas histórias que o torneio já produziu, poucas ilustram melhor este espírito do que a passagem do Tartan Army por Boston, a claque organizada dos escoceses. Os homens e mulheres de kilts e espírito bonacheirão conseguiram uma proeza que parecia impossível: secaram literalmente todos os pubs locais, esgotando reservas de cerveja a um ritmo industrial. Mas deixaram uma marca ainda mais

relevante fora do balcão. Organizaram recolhas de fundos e entregaram os donativos a um hospital pediátrico da cidade, demonstrando que a paixão pelo futebol pode perfeitamente coexistir com responsabilidade social.

Talvez seja essa a maior vitória deste Mundial. Num tempo em que os algoritmos vivem para nos convencer que tudo nos divide — política, religião, nacionalidade, cultura ou ideologia — o futebol continua a produzir momentos desconfortavelmente simples. Pessoas diferentes a descobrirem que têm mais em comum do que imaginavam.

O torneio ainda vai a meio. Haverá polémicas, erros de arbitragem, teorias da conspiração e discussões intermináveis nas redes sociais. Faz parte da tradição.

Mas, por agora, o Mundial está a lembrarnos de uma verdade antiga: por vezes, a melhor diplomacia internacional não acontece em cimeiras. Acontece numa mesa de bar, entre dois adeptos que não



falam a mesma língua, mas percebem perfeitamente o significado de um golo. E talvez seja essa a mais bela vitória deste torneio. A demonstração de que, por vezes, o futebol consegue fazer aquilo que a política, a diplomacia e as redes sociais passam anos a tentar sem sucesso: lembrar-nos de que, antes de sermos países, bandeiras ou passaportes, somos apenas pessoas à procura de uma boa história para contar quando regressarmos a casa.

Paulo Pereira

IPSS

Associação de Solidariedade Social de Santo André de Vagos

No passado dia 21 de maio realizou-se a atividade do MasterChef Sénior Interinstitucional. E um evento culinário que reúne os utentes provenientes das instituições do Concelho de Vagos. Esta iniciativa teve como dinamizadoras a CASCD da Santa Catarina e a Associação de Santo André. Mais do que uma competição gastronómica, trata-se de um espaço de partilha de saberes, valorização da experiência de vida e promoção do convívio intergeracional. Este ano tivemos como tema da atividade “Sabores do Mundo”, onde pudemos confeccionar receitas de diversos países.



A gastronomia é uma linguagem universal que conecta pessoas, culturas e memórias. No contexto do envelhecimento ativo, atividades que estimulam a criatividade, a socialização e a autoestima são fundamentais. O MasterChef Sénior Interinstitucional surge como uma resposta inovadora, unindo instituições e comunidades em torno da cozinha.

Desde já agradecemos a participação do chefe Mário Oliveira (Do restaurante Barracão), e aos júris D. Dulcília Sereno e à Dra. Sílvia Lagoa.



Centro Social Paroquial de Santo António

O coração dos nossos utentes e responsáveis pelo seu bem-estar voltou a bater mais forte com as celebrações em honra do padroeiro Santo António. Num ambiente de enorme alegria e partilha a nossa praqueta encheu-se de cor e sorrisos. Não há festa de Santo António sem o perfume do carvão e o estalar da gordura nas brasas. A tradicional sardinhada funcionou como o grande motor de convívio deste ano. Os utentes de ERPI, os utentes de SAD, colaboradoras, técnicas e os elementos de Direção partilharam a broa, o vinho, salada, pimentos assados e a icónica sardinha assada. A nossa praqueta tornou-se uma grande sala de jantar, onde a conversa fluiu e a alegria foi o ingrediente principal.

A tarde ganhou uma elevação artística única com a participação do Orfeão de Vagos, encantando todos os presentes no salão com a sua habitual energia e dinâmica.



A vertente religiosa abriu o caminho das festividades com momentos de profunda devoção. Santo António, o guardião e protetor do povo, juntamente com a Nossa Senhora dos Remédios deram início ao momento solene unindo utentes e comunidade no espaço exterior do nosso lar.

Entre a devoção e o bailarico, o estalar da sardinha e o aplauso sentido à animação presente, despedimo-nos de mais um Santo António com orgulho renovado e a promessa de manter viva esta linda chama para o próximo ano.





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 desinfecção.

- Indoor
- Cozinha
- Lavandaria
- Dosagem e Diluição



Equipamentos para aumentar o rendimento da sua cozinha.

Nos momentos de maior afluência a louça limpa e pronta pode fazer toda a diferença. Descubra a nossa gama de máquinas de lavar a louça e escolha a que melhor se adapta ao seu negócio.



Soluções profissionais para uma lavandaria mais eficiente

Oferecemos **calandras, lavadoras e secadoras** de alto desempenho, com menor consumo de água e energia.



Representação Exclusiva em Portugal!

www.m-assistance.pt

Associação Boa Hora

Atividades do mês de junho

O mês de junho trouxe consigo dias mais quentes e luminosos, que permitiram realizar diversas saídas ao exterior. As crianças tiveram oportunidade de observar as transformações do meio ambiente e de visitar a tradicional Feira dos 5, fortalecendo o contacto com a comunidade e com o espaço envolvente.

A celebração do Dia da Criança foi vivida com grande entusiasmo em todas as respostas sociais. Tal como as crianças da Creche, também as crianças do CATL e da AAÁF desfrutaram de um dia verdadeiramente especial, marcado pela alegria, pela brincadeira e por um sentimento genuíno de satisfação. O habitual insuflável voltou a ser o centro das atenções, proporcionando momentos de diversão inesquecíveis, acompanhados de um lanche festivo, com direito a algodão doce, pipocas doces, bolo, cachorros-quentes, batatas fritas e gelados.

Também os utentes do Centro de Dia se envolveram no ambiente festivo dos Santos Populares, dedicando-se à preparação da tradicional marcha e dos seus adereços. As colaboradoras desta resposta social desenvolveram ainda uma música original de marcha popular, cuja letra retrata, com sensibilidade e verdade, a vida difícil que muitos idosos enfrentam, agravada pelos sucessivos aumentos dos produtos essenciais. Apesar das dificuldades, a mensagem final é de esperança: tudo se torna mais leve graças ao amor, ao cuidado e à dedicação diária das colaboradoras do Centro de Dia, que acompanham e apoiam cada utente com proximidade e humanidade.

Por fim, aproxima-se a Festa de Final de Ano, que já se encontra em fase de preparação e mobiliza o empenho e dedicação de todas as equipas. Este momento tão aguardado terá lugar no



Em sala de creche, continuou-se a explorar os valores e os direitos da criança, através de atividades simples, acessíveis e significativas. Com a chegada dos Santos Populares, os mais pequenos tiveram contacto com um manjerico autêntico, observando-o e sentindo o seu aroma característico. Cada grupo decorou o seu próprio manjerico e a respetiva sardinha, numa atividade que uniu tradição e criatividade. No espírito das atividades de verão, as crianças saborearam gelados e vestiram

dia 4 de julho, sábado, e promete celebrar de forma especial o percurso realizado ao longo de todo o ano letivo.

Aguardamos a presença de todos aqueles que, juntamente com a equipa da Associação Boa Hora, viveram connosco um ano inesquecível de vivências, aprendizagens e crescimento, contribuindo diariamente para o bem estar e desenvolvimento das nossas crianças e utentes.

CASD Santa Catarina

VI Festival de Sopas da CASDSC foi um grande sucesso

No dia 30 de maio, a CASDSC realizou a 6.ª edição do Festival de Sopas, um evento que reuniu cerca de 250 pessoas numa noite marcada pela boa disposição, convívio e excelentes sabores.

O festival contou com 19 sopas a concurso, preparadas com dedicação e criatividade, proporcionando aos participantes uma experiência gastronómica rica e diversificada. Para complementar a oferta, houve ainda barraquinhas de comida rápida, artesanato, um insuflável para as



crianças e uma vasta seleção de deliciosas

Associação Betel – Ponte de Vagos

Os Animais da Quinta fazem a delícia de qualquer criança.

Sempre que surge oportunidade de contactar com os animais domésticos ou animais da quinta é sempre uma experiência gratificante para todas as crianças. Durante o ano letivo estes momentos acontecem com frequência ou quando as crianças trazem de casa alguns animais de pequeno porte para mostrar aos seus amigos ou quando surge a oportunidade de sairmos ao exterior para visitar os cavalos dos vizinhos. Este contacto permite à criança divertir-se enquanto aprende mais sobre a natureza e os animais.



Momentos como estes, também podem ser proporcionados e explorados em família quer em casa ou nas proximidades dentro da nossa localidade rural ou mesmo quando se visita algumas quintas pedagógicas, que oferecem experiências educativas muito enriquecedoras e são também autênticas fontes de conhecimento do meio rural, que nos dias de hoje para muitas crianças é contexto desconhecido.

De norte a sul do país, na cidade ou no campo, há várias quintas pedagógicas que prometem uma experiência única e inesquecível para as crianças.



Centro Social e Bem Estar de Ouca

Festas de Vagos 2026

O Centro Social e Bem Estar de Ouca participou nas Festas de Vagos, nos passados dias 23 e 24 de maio de 2026, promovendo o convívio e a solidariedade através de uma tasquinha de comes e bebes.

Com um menu recheado de petiscos tradicionais e bebidas frescas, o espaço foi dinamizado inteiramente por colaboradores e voluntários da Instituição.

O valor angariado ao longo dos dois dias de festa reverte para o apoio às valências da instituição, permitindo continuar e melhorar o trabalho diário junto de quem mais precisa.

Um agradecimento aos fornecedores, comércios e particulares pelas generosas doações, bem como aos colaboradores, aos voluntários e visitantes que tornaram este momento possível com o seu tempo e presença.

Este apoio é o motor que nos permite continuar a fazer a diferença na nossa comunidade.



utentes, colaboradores, sócios, corpos sociais e Toda a Família CASDSC. O apoio, a colaboração e a disponibilidade de cada um foram essenciais para tornar possível mais uma edição memorável do Festival de Sopas.

A todos os que participaram, colaboraram e marcaram presença no evento, o nosso mais sincero obrigado. Foi graças ao empenho e à união de todos que esta iniciativa voltou a superar as expectativas e a fortalecer os laços da nossa comunidade.



CA Associados

Saiba mais em
creditoagricola.pt



Associe-se a algo bom

Junte-se a nós e descubra as vantagens para a sua empresa

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 Coletiva n.º 501 464 301 | Capital Social: € 331.744.155,00 (variável) | Rua Castilho, n.º 233, 233A, Lisboa.

Centro Social e Paroquial de Calvão

Idosos Trabalham Arduamente para Manter Viva a Tradição das Marchas

Durante o mês de junho, os idosos do Centro Social e Paroquial de Calvão dedicam grande parte do seu tempo à preparação das marchas populares, contribuindo de forma decisiva para o sucesso destas celebrações tão enraizadas na cultura portuguesa. Entre ensaios, confecção de trajes, decoração de espaços e organização de atividades, o seu empenho é visível em cada detalhe. Apesar das exigências físicas que estas tarefas podem implicar, a motivação e o orgulho de participar mantêm-se fortes. Para muitos destes participantes, as marchas representam mais do que uma festa. São uma oportunidade de convívio, de partilha de memórias e de reforço dos laços sociais. O trabalho desenvolvido ao longo de várias semanas culmina em momentos de alegria e celebração, recompensando o esforço investido.



No dia 24 de junho as instituições do concelho de Vagos juntaram-se, mais uma vez, este ano na “Quinta da Caneira”, para dar cumprimento ao plano anual de atividades delineado pelas animadoras no início de cada ano civil. Este encontro, que já se tornou uma referência entre os participantes, representa muito mais do que uma simples atividade recreativa: é um momento de partilha, convívio e fortalecimento dos laços entre instituições. Cada encontro é preparado com dedicação e cuidado, resultando em jornadas repletas de alegria, animação e momentos inesquecíveis. O sucesso destas atividades reflete-se nos sorrisos dos participantes e na expectativa com que aguardam cada novo evento. Mais do que cumprir um plano de atividades, estas iniciativas promovem o bem-estar, combatem o isolamento e reforçam o sentimento de pertença. A cada edição confirma-se a importância destes momentos, que deixam recordações felizes e reforçam a certeza de que, quando há dedicação, colaboração e vontade de fazer acontecer, o resultado só pode ser um: vai ser mais um dia memorável para todos os participantes.

Fica também um pequeno registo fotográfico do trabalho, da dedicação e do entusiasmo dos nossos idosos ao longo dos preparativos.



O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

Sobre a obra do Dr. Júlio Dantas “A Severa” e outros filmes

É com agrado que recordo os versos de Amália Rodrigues :“Ó rua do Capelão / Juncada de rosmarinho / Se o meu amor vier cedinho / Eu beijo as pedras do chão / Que ele pisar no caminho // Tenho o destino marcado / Desde a hora em que te vi / Ó meu cigano adorado / Viver abraçada ao fado / Morrer abraçada a ti”. A verdade é que quando o modesto autor deste artigo tinha dez anos, morava numa casa sem soalho nem teto, na rua do Porto Gonçalves (aí a cinquenta metros da rua da Fonte Nova, em Vagos) e as pessoas cantavam versos d’“A Severa”: “Chorai, fadistas, chorai, / Que a Severa já morreu. / Fadistas como a Severa / Nunca o fado conheceu. // Trinai, guitarras de pinho, / Sinos nas torres, dobrai! / Chorai, pedras do caminho, / Chorai, fadistas, chorai. // Ponham em todas as velas / Cruzes viradas ao céu, / Digam às próprias estrelas // Que a Severa já morreu. / Viveu e amou em pecado / Mas sempre de alma sincera; / Jamais cantarão o fado / Fadistas como a Severa. // A desgraça foi a graça / Em que sempre se envolveu. / Mas fadista de tal raça / Nunca o fado conheceu!”. Três

anos mais tarde, fui com um grupo de seis rapazes ver o filme d’“A Severa” num salão em Soza, onde até representei duas peças de teatro com outros atores amadores. Do grupo de seis, hoje sobram dois: eu e o meu irmão Armando “Duque” Ferreira.

No filme representava a artista principal Dina Tereza, que só vi a atuar mesmo nesse filme. A mesma cantava uma melodia que recordo: “Nesse domingo de agosto / Foi linda a espera de gado / Desde manhã ao sol posto / Houve alma, Toiros e Fado”. O Dr. Júlio Dantas escreveu também uma peça de teatro “A Ceia dos Cardeais”, da qual, na edição que vi, atuava Ruy de Carvalho, ainda hoje vivo e trabalhador. Este conhecido nonagenário, é famoso também pela frase “Só quando morrer é que paro de trabalhar”.

Passando aos outros filmes, Curado Ribeiro foi um dos atores principais no filme Costa do Castelo, bem como Milú que contracenava como seu par; António



Silva e Maria Matos nos outros dois papeis principais. Havia também outros filmes de Arthur Duarte como “A Menina da Rádio” de 1944; “O Leão da Estrela” de 1947; “O Grande Elias” de 1950; e “O Pai Tirano” de 1941. Todos estes filmes vi por duas vezes ou mais: a primeira nos cinemas de Vagos, e a última na

casa do meu neto, por que ele os tem na televisão.

O Manuel Freire, por exemplo, nasceu em Vagos e era filho do Sr. Prof. Freire que ensinou a escola primária ao meu irmão. Gostei sempre de ver cinema, muito mais que assistir teatro, nesta segunda arte, sempre preferi representar com amigos que ainda hoje recordo: Sr. João Carlos Regalado e Sra. Joana Fontes, por exemplo.

É com grande agrado que faço término de mais um artigo neste tão caro periódico, com um fervoroso abraço,

João dos Santos Ferreira



Vagos Sensation Gourmets



3-12
Julho
PRAIA DA
VAGUEIRA



Neste Vagos Sensation Gourmet 2026,
celebramos o tempo
como ingrediente invisível.

O tempo que cura,
que amadurece,
que afina,
que ensina.