

JORNAL

ECO DE VAGOS

Periodicidade Mensal | Distribuição Gratuita | Diretora: Salomé Filipe

VAGOS FOI A CAPITAL DA DANÇA DESPORTIVA

RF Vagos Open encheu de talento o Pavilhão Municipal Dr. João Rocha, com mais de mil dançarinos oriundos de vários países

PÁG. 5



JÁ TODOS PODEM OUVIR O ACERVO DA BANDA VAGUENSE

PÁG. 4



SEMINÁRIO “A MEMORIZAR” A DEMÊNCIA EM PERSPECTIVA

SUP. II



VOUCHERS DE NATAL REGRESSAM AO COMÉRCIO DA VILA

PÁG. 4

GRESTEL PIONEIRA NA COZEDURA A HIDROGÉNIO

PÁG. 4

EDITORIAL

Não digam que não há diferenças

Quando, num destes dias, vi que o Vagos Sport Clube tinha eleito Dalila Ferreira para ficar à frente da direção, durante os próximos dois anos, o meu primeiro pensamento foi “olha que bom, é uma mulher”. E este facto, tratar-se de uma mulher, não devia ser alvo de qualquer comentário ou pensamento – positivo ou negativo –, muito menos sendo eu própria também mulher. Mas ainda é objeto de espanto, porque ainda é necessário sê-lo. E escrevo isto dias depois de se ter sabido que existe um canal português na aplicação Telegram, onde 70 mil homens portugueses partilham imagens íntimas de mulheres, sem o consentimento das mesmas. Por isso, não me digam que já não há diferenças entre homens e mulheres. Há. Há muitas.

E não é com felicidade ou orgulho que o digo.

Sim, já existem mulheres em cargos de chefia – algo que até há alguns anos seria quase uma miragem. Sim, já existem mulheres a liderar países e instituições mundiais. Sim, as mulheres podem chegar onde quiserem. Mas chegam lá com a mesma facilidade do que os homens? Não chegam.

Ser mulher ainda está longe de se igualar a ser homem. As estatísticas mostram-nos isso mesmo, ainda que muitos queiram acenar com bandeiras contrárias. Aponta-se o dedo ao feminismo, diz-se que já não é necessário e que se resume a uma tentativa de

alegar a superioridade do sexo feminino. Nada mais errado, na verdade.

Vou ao dicionário Priberam e pesquiso “feminismo”. O significado da palavra diz-nos que se trata de um “movimento ideológico que preconiza a ampliação dos direitos civis e políticos da mulher ou a igualdade dos direitos dela aos do homem”. E di-lo bem.

O feminismo ainda é necessário. É imperativo, aliás. Enquanto houver mais mulheres do que homens em situação de desigualdade, enquanto as mulheres forem mais vulneráveis a atos bárbaros do que os homens, o feminismo faz sentido.



Num país onde 70 mil homens se juntam atrás da capa da internet para tratarem as mulheres como objetos, lutar pela dignidade do sexo feminino mantém-se na ordem do dia. E ainda é normal – mesmo que seja lamentável – ficarmos felizes por vermos mulheres a vencer. Como poderia não ser?

SALOMÉ FILIPE
DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Vagos no Guinness com maior pão de chouriço

CANDIDATURA. Foi visto por uma romaria de gente, que tomou de assalto a estrada florestal que liga Vagos à Vagueira. Aqui se desenrolou, em Julho de 2005, a «Festa dos Padeiros e do Pão», no troço da ciclovia entre a Zona Industrial e a chamada rotunda do barco, junto ao parque de merendas. A iniciativa, de âmbito nacional e internacional, foi da responsabilidade da Câmara Municipal, Comissão de Festas, duas empresas sediadas em Vagos (Fernet e Mistolín), e ainda a DSM, Gérmen, Ramalhos e Nobre.

Em causa estava, a confeção do maior pão com chouriço do Mundo, cujo recorde pertencia a Viseu, que detinha 974 metros, e viria a ser facilmente superado.

Envolvendo mais de 400 profissionais, ligados ao setor da panificação, o pão gigante saído do forno acabaria por atingir 1.211,60 metros. Devidamente certificado pelo aferidor oficial da autarquia, na presença do presidente Rui Cruz e demais elementos ligados à organização. Condições necessárias para a confirmação, pelo Guinness do novo recorde, conforme deu conta o júri, nomeado para o efeito - Custódio Ramos, chefe do gabinete do Governador Civil, Artur, Jorge em representação da Região de Turismo Rota da Luz, e ainda Manuel Bogalho, presidente da Junta de Freguesia da Gafanha da Boa Hora.

VAGOS À FRENTE. Dezenas de voluntários montaram a estrutura, durante uma semana. Segundo a organização, foram precisas 52 horas de cozedura

ininterrupta, em forno elétrico de túnel com 10 metros de comprimento, para confeccionar os cerca de 1.250 metros de pão com chouriço. Feito de acordo com a receita tradicional portuguesa, por cada metro de pão com cerca de 120 mm de largura, foram utilizados os seguintes ingredientes: 4 kg de farinha de trigo, 2.5 litros de água, 200 gr de fermento, 100 gr de sal e 2.2 kg de chouriço.

O produto final acabaria por ser partido às fatias, a todos os presentes, tendo as receitas sido revertidas a favor dos Bombeiros Voluntários de Vagos e Cruz Vermelha Portuguesa de Aveiro.

Entusiasmado com a iniciativa, que ficaria mundialmente conhecida como a «Festa do Padeiro e do Pão», o presidente da Câmara considerou que a excelência da

pastelaria vaguense foi posta à prova, pela primeira vez. «A tradição é muito forte, e estende-se um pouco por todo o país e pelo mundo», reconheceu Rui Cruz.

Com um custo aproximado de 250 mil euros, dos quais 90 mil assumidos pelas duas empresas de Vagos, através de patrocínios das principais marcas nacionais ligadas ao ramo alimentar, especialmente farinha, fermento e chouriço. A ausência da cobertura televisiva, como sucedeu em Viseu. Um alegado «boicote», que terá sido «comandando à distância por Viseu», acusou um sócio da empresa Fernet. A que não seria alheio o facto do edil viseuense, Fernando Ruas, ser «também presidente da Associação Nacional de Municípios Portugueses (ANMP)», acrescentou.

Eduardo Jaques

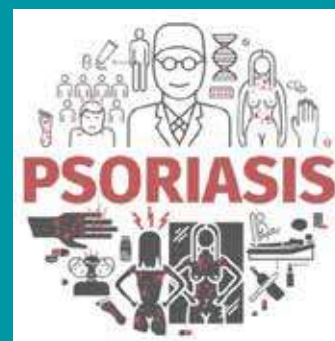
CONSULTÓRIO

Psoríase: compreender e controlar

No dia 29 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Psoríase, uma doença crónica inflamatória da pele que afeta 2,6% da população portuguesa. Na maioria dos doentes, a pele é o único órgão afetado, com placas vermelhas, escamas brancas e brilhantes, geralmente nos cotovelos, joelhos e couro cabeludo. As unhas podem sofrer deformidades, e em um terço dos casos, as articulações são afetadas. Em situações graves, há um risco aumentado de diabetes, obesidade, doenças pulmonares e depressão.

A qualidade de vida dos doentes é afetada, influenciando relações sociais e autoimagem. A falta de conhecimento pode gerar comportamentos de repulsa. A psoríase não é contagiosa, resultando de uma interação entre fatores genéticos e ambientais, com agravantes como certos medicamentos, infeções, álcool, tabaco e stress.

O diagnóstico é clínico, baseado nas lesões e na história clínica. O tratamento, conforme a gravidade, inclui terapias tópicas, fototerapia e medicamentos sistémicos. Hidratantes e cuidados com



a pele são fundamentais. É essencial manter um estilo de vida saudável,

evitar fatores conhecidos e consultar regularmente o seu médico assistente.

Com os diversos tratamentos disponíveis, a maioria dos casos de psoríase pode ser controlada, permitindo que os doentes levem uma vida plena. Embora a psoríase seja uma condição crónica, o tratamento adequado e o suporte médico oferecem alívio significativo.

Márcia Moreira Costa, médica interna
na USF Senhora de Vagos



FICHA TÉCNICA

Proprietário e Editor Santa Casa da Misericórdia de Vagos | **Sede de redação / Sede do Editor / Morada / Contactos** Rua Padre Vicente Maria da Rocha n.º 555 . 3840 - 453 Vagos
Telefone 234 799 180 . **Email** misericordiadevagos@scmvagos.eu | **N.º de contribuinte** 501 181 164 | **N.º de registo na ERC** 126 915
Depósito legal 436462/18 | **Diretora** Salomé Filipe | **Tiragem** 1500 exemplares | **Preço** Distribuição gratuita | **Patrocinaram esta edição** Câmara Municipal de Vagos, Farmácia Giro, Mistolín, Caixa de Crédito Agrícola, Eml e J. Prior | **Colaboraram nesta edição** Salomé Filipe, João Ferreira, José Almeida, Paulo Branco, Eduardo Jaques, Lígia Almeida, Márcia Moreira Costa, João Domingues, Silvério Regalado, Eurico Brilhante Dias, 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, n.º 161 . 3020-265 Coimbra

Orçamento de Estado para 2025 – Um Marco Crucial para Portugal

A aprovação do Orçamento de Estado para 2025 é um passo determinante para o futuro de Portugal. Não apenas por ser um instrumento financeiro que garante o funcionamento do Estado, mas, sobretudo, porque se constitui como base sólida para assegurar a execução eficaz dos fundos do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). Estes fundos constituem uma oportunidade única para a modernização do nosso país. O debate sobre o Orçamento é, por isso, mais do que uma questão técnica ou política; trata-se do futuro da nossa economia, das nossas infraestruturas e, mais importante que tudo o resto, do bem-estar dos cidadãos.

Não nos podemos esquecer que o PRR que foi desenhado para responder aos desafios resultantes da crise pandémica, que tem como principal objetivo a transformação estrutural do país e que tem o fim da sua execução prevista para 2026.

A sua execução bem-sucedida depende, em grande parte, de um quadro orçamental robusto que permita mobilizar e gerir de forma eficaz estes fundos. O Orçamento de Estado para 2025 não é, portanto, apenas um conjunto de previsões e contas; é o plano que permitirá concretizar as reformas e os investimentos necessários para que Portugal possa crescer de forma sustentável, moderna e competitiva.

No PSD, reconhecemos a importância de garantir a execução plena e eficaz

dos fundos do PRR, e, por isso, defendemos um Orçamento que promova a estabilidade financeira e a transparência na gestão dos recursos públicos. Portugal não pode dar-se ao luxo de falhar na aplicação deste financiamento extraordinário, sob pena de perder uma oportunidade histórica para melhorar a qualidade de vida dos seus cidadãos e reforçar a posição do país no contexto europeu.

No entanto, a aprovação do Orçamento de Estado para 2025 não deve ser vista apenas como uma formalidade necessária para a receção dos fundos europeus. O Orçamento tem de ser, antes de mais, um compromisso com o futuro de Portugal, orientado para resolver os problemas estruturais do país, que há muito tempo têm sido negligenciados. Precisamos de um orçamento que estimule o crescimento económico, promova a criação de emprego qualificado, invista na educação e na formação profissional e apoie as pequenas e médias empresas, que são a espinha dorsal da nossa economia.

Além disso, o Orçamento deve criar condições para que as administrações regionais e locais possam desempenhar o seu papel na execução do PRR. Muitas das transformações previstas, nomeadamente no que diz respeito à descentralização e à coesão territorial, dependem da capacidade das autarquias em aplicar os fundos que lhes são destinados. Para tal, é necessário garantir que o Orçamento contemple

mecanismos de apoio técnico e financeiro para estas entidades, de modo que possam executar eficazmente os projetos previstos.

O PRR representa também uma oportunidade para fortalecer os serviços públicos, nomeadamente a saúde e a educação, que enfrentam sérios desafios. A pandemia evidenciou as fragilidades do nosso sistema de saúde, e o Orçamento para 2025 deve assegurar os recursos necessários para a sua modernização e reforço. Da mesma forma, é imprescindível investir na educação, não apenas no plano material, mas também nas competências digitais, que serão cruciais para preparar as gerações futuras para os desafios do século XXI.

Não podemos esquecer também a aposta que este Orçamento contém para a Juventude Portuguesa, com a implementação do IRS jovem. Esta medida tem um carácter absolutamente estratégico para o nosso país, uma vez que permite criar condições para que os nossos jovens não necessitem de emigrar no final da sua formação superior, garantido assim o retorno do investimento na educação destes jovens e evitando que os filhos de Portugal passem a ter os seus filhos noutros destinos do Globo.

Como deputados, temos a responsabilidade de garantir que o Orçamento de Estado para 2025 seja um verdadeiro catalisador de mudança. Não



podemos aprovar um orçamento que seja apenas mais um exercício de gestão corrente. Portugal precisa de um orçamento ambicioso, que olhe para o futuro com responsabilidade e visão estratégica.

Por todas as razões descritas, é fundamental que os atores políticos saibam assumir as suas responsabilidades. Seria totalmente irresponsável se PS e Chega lançassem o país numa crise política que colocasse em causa o desígnio estratégico que referi anteriormente.

No PSD continuaremos a trabalhar com o objetivo de garantir que os Fundos Europeus sejam eficazmente aplicados e que o país avance no caminho da recuperação e do desenvolvimento. A nossa ambição é clara: queremos um Portugal mais forte, mais justo e mais preparado para os desafios do futuro.

Silvério Regalado
Vice-Presidente do Grupo Parlamentar do PSD na Assembleia da República

OE25: O Plano Inclinado

Se há uma imagem que descreve com fidelidade o OE25 é um plano inclinado, descendente, onde o futuro é pior que o presente. E não é isso que se espera da política, e muito menos de quem prometeu o inverso. Os portugueses sabem que quem promete tudo, raramente consegue cumprir. E é isso que mais uma vez acontece.

Perante a incerteza internacional, e com base na boa situação orçamental deixada pelo Governo PS, era útil que a par da boa gestão da receita, com diminuição de impostos tal como fez o PS – veja-se o IRS – o novel Governo fosse capaz de perceber como utilizar esta circunstância única – pleno emprego, número recorde de pessoas empregadas (5 milhões), superavit comercial e orçamental, bem como um pacote de investimento público nunca visto, de que destaca o PRR, fosse capaz de dar um rumo de prosperidade a este país e à vida concreta de cada português. Mas não. Sabe-se que os números entregues em Bruxelas revelam um crescimento económico abaixo do alcançado durante os Governos do PS – apesar destes últimos enfrentarem uma pandemia –, a evolução salarial abaixo do acordado com parceiros sociais, uma pressão do lado da despesa, que nos levará, em caso de crise, novamente para o lado do défice.

Este orçamento é um registo indelével da boa, muito boa, governação económico-financeira do PS. Uma margem para aumentos salariais consumida já no primeiro ano, sem olhar para o conjunto da administração pública, respondendo a carreiras especiais de forma reativa, com pouco pensamento, e que trará um aumento substantivo de despesa corrente, com pouco propósito estratégico. A pressão salarial, com pouca margem, quando a consolidação orçamental continua a ser necessária, para cumprir os objetivos de diminuição do rácio de dívida pública no PIB, devia ser gerida no sentido da qualificação dos Recursos Humanos das Administrações Públicas. O país continua a precisar de mais médicos no SNS, mais professores na escola pública, ou seja, precisa de mais funcionários, e a gestão deste conjunto tem hoje restrições que o Governo criou a si próprio. Governar obriga a negociar e a fazer escolhas, nem sempre fáceis, mas o plano eleitoral do Governo tolheu a sua capacidade de fazer bem, com planeamento e rigor.

Na saúde temos o complexo ideológico fez avançar as USF Tipo C – as ditas privadas – sem avaliação da implementação das USF Tipo B, quer arrancaram em janeiro de 2024, há menos de um ano, desviando a atenção

da falta de coordenação de atividades e sem perceber o impacto sobre a procura de um recurso escasso: profissionais de saúde. É um orçamento da Saúde que vai por mau caminho, na sequência de outras más decisões desta equipa ministerial.

Na educação, um desvio de atenções, numa agenda da extrema-direita, em torno da disciplina de Cidadania, quando depois de prometer um milagre – o de acabar com os alunos sem professor pelo menos a uma disciplina – o ano letivo corrente está pior, neste indicador, que no ano transato.

E na economia a paralisia, onde as instituições rodam cadeiras de administração, e começa a ser evidente que se entrou num impasse. Não estranha que já se oiçam líderes de associações empresariais dizendo que, por exemplo, o apoio às iniciativas de promoção internacional está bloqueado, sem solução.

Nas infraestruturas há um PRR para cumprir – herança PS –; na habitação sobram opções ideológicas erradas, não percebendo que a gestão do alojamento local, especialmente nas áreas metropolitanas, é fundamental para controlar o preço dos arrendamentos e



da compra/venda de imóveis.

O PS entendeu viabilizar este orçamento; não pelo seu mérito, como se percebe pelo suprarreferido, e menos ainda pela forma atabalhoada e eleitoralista como este Governo vai governando. Mas para servir um país que fez três eleições legislativas em quatro anos e que precisa de estabilidade para cumprir aquilo que para o PS é fundamental: executar bem o PRR, e garantir que depois de todo o trabalho do Governo PS em Bruxelas para o conseguir, que esta oportunidade não seja desperdiçada.

Eurico Brilhante Dias
Presidente da Comissão Parlamentar do Trabalho, Segurança Social e Inclusão

Comprar no comércio local pode valer 50 euros

Núcleo Empresarial de Vagos e Câmara voltam a lançar campanha direcionada às compras de Natal. Começa a 1 de novembro

Está de volta a campanha “No Natal, ofereça presentes no comércio local”, lançada pelo Núcleo Empresarial de Vagos (NEVA) e pela Câmara. Com objetivo de estimular a compra no comércio tradicional vaguense, a iniciativa insere-se no programa “Vagos+Comércio” e habilita quem participar a ganhar dois vouchers de 50 euros.

A “conjuntura económica decorrente da pandemia de covid-19”, a “subida dos índices de inflação”, o “incremento da digitalização dos negócios” e a “alteração dos hábitos de compra e horários dos consumidores” são, aponta a Câmara de Vagos, alguns dos problemas que o comércio local enfrenta atualmente. E foi para ajudar a enfrentá-los que a autarquia, em conjunto com o NEVA, criou o “Vagos+Comércio” e, conseqüentemente, a campanha natalícia a ele associada.

Em traços gerais, no âmbito da iniciativa – que decorre de 1 de novembro a 4 de dezembro –, os clientes recebem um cupão único por cada compra e consumo de serviço, nos estabelecimentos aderentes, com valor igual ou superior a 7,5 euros. Esse cupão integrará depois um sorteio, que se vai realizar a 6 de dezembro, no qual serão atribuídos à sorte dois vouchers, no valor de 50 euros cada.

“Tendo em consideração que a época natalícia é, por tradição, um período em que se verifica um acréscimo efetivo no volume de compras, esta campanha visa estimular a compra no pequeno comércio e serviços do concelho de Vagos, contribuindo, assim, para apoiar as famílias e promover a sustentabilidade da economia local, em especial das pequenas empresas que são subsistência de muitas famílias vaguenses”, explica a Câmara de Vagos.

S.F.

Acervo instrumental e musical da Filarmónica ao dispor de todos

Exposição inaugurada na biblioteca, no âmbito do 164º aniversário da associação, tem carácter permanente

O espólio instrumental e o acervo musical da Filarmónica Vaguense estão, desde o passado dia 12 de outubro, ao dispor de todos. No âmbito do 164º aniversário da associação, foi inaugurada uma exposição na Biblioteca Municipal João Grave, que mostra ao público os detalhes da história da banda filarmónica.



Disponíveis para serem apreciados pelo público em geral estão, agora, instrumentos antigos da Filarmónica Vaguense, assim como um conjunto vasto de partituras, algumas das quais que têm cerca de um século. A exposição acontece no âmbito de um protocolo que foi firmado, em 2021, entre a associação e a Câmara de Vagos. E é, segundo a autarquia, “resultado de um trabalho inicial de recolha e organização, levado a efeito pela Filarmónica Vaguense”.

S.F.



Além da mostra, todo o acervo musical da banda está, atualmente, em fase de digitalização, ficando disponível, “em breve”, no catálogo online da biblioteca municipal. A exposição é de carácter permanente e pode ser visitada no horário de funcionamento da biblioteca.

Também inserido nos festejos do aniversário da associação, no dia da inauguração da exposição, à noite, o salão dos Bombeiros de Vagos recebeu o concerto “Música e Filmes”, onde foram interpretados alguns êxitos do cinema, perante uma plateia repleta. A atuação, dirigida como habitualmente pelo maestro Leonel Ruivo, foi ainda acompanhada da projeção de “takes” de filmes conhecidos do grande público, abrilhantando a interpretação das suas bandas sonoras.

S.F.

Fundadores da “Rota dos Moinhos” reuniram-se em Vagos

Representantes de cinco municípios fizeram balanço das ações já concretizadas. Próxima fase do projeto contempla elaboração de novas rotas turísticas

Águeda, Albergaria-a-Velha, Nelas, Sever do Vouga e Vagos. Os cinco municípios fundadores da “Rota dos Moinhos de Portugal” reuniram-se, a 15 de novembro, em Vagos, para fazerem um ponto de situação do projeto e um balanço das ações até agora concretizadas. Na próxima fase, a iniciativa vai contemplar a criação de novas rotas turísticas, ações de sensibilização e criação de conteúdos educativos que permitam preservar o legado dos moinhos junto das gerações futuras.

Oficialmente formalizada em fevereiro do ano passado, a “Rota dos Moinhos de Portugal” – que tem um financiamento público de 269 mil euros – conta com a Agência Monstros como parceira, sendo a mesma a responsável pela implementação do projeto. E “propõe trabalhar os moinhos e os elementos a si associados como um produto turístico, com as ações a incidir inicialmente nos cinco municípios fundadores do projeto, mas com a ambição de integrar outros municípios e entidades que têm como objetivo a preservação e a promoção do património molinológico nacional”, recordou a Câmara de Vagos, em

comunicado, depois da reunião entre as cinco autarquias.



Após o encontro técnico, que decorreu na Biblioteca Municipal de Vagos, os representantes de cada concelho visitaram a Azenha Ti Luísa, onde, segundo a câmara vaguense, “discutiram estratégias inovadoras para a valorização do património molinológico e definiram um plano de ação para implementar a ‘Rota dos Moinhos de Portugal’ em cada território”.

S.F.

Grestel pioneira na cozedura de cerâmica com hidrogénio

Empresa foi a primeira na Europa a utilizar forno alimentado a 50% de hidrogénio

A Grestel, sedeadada em Vagos, atingiu no início de outubro um feito histórico, ao ser a primeira empresa na Europa a cozer cerâmica utilitária num forno industrial alimentado a 50% de hidrogénio. A iniciativa insere-se no objetivo do grupo Costa Nova Indústria de caminhar para a neutralidade carbónica.

Numa primeira experiência, a Grestel cozeu 250 peças no forno alimentado parcialmente a hidrogénio. E a produção, referiu a empresa, teve “resultados excelentes, apresentando apenas pequenas variações em tonalidade e brilho, facilmente corrigíveis”.

“Este resultado reforça a nossa confiança nas tecnologias inovadoras que estamos a adotar”, frisou a Grestel, adiantando que o consumo de hidrogénio “foi muito inferior ao esperado”, facto que “melhora a eficiência energética e reduz significativamente as emissões de gases nocivos”.



Empenhada em estar na vanguarda de práticas sustentáveis na indústria cerâmica, a empresa do Costa Nova Indústria explicou, ainda, que a aposta na cozedura com o forno de hidrogénio foi “fruto de uma parceria de boa-fé com a Fusion-Fuel, HyLab e Induzir”. “Representa um passo significativo no nosso compromisso com a sustentabilidade e com a neutralidade carbónica, antecipando as metas para 2050”, sublinhou, ainda, a empresa.

S.F.

Acusado de tráfico não se recorda de maltratar mãe e namorada

Arguido está em prisão preventiva por ter uma plantação de canábis em casa, em Ouca, e responde também por crimes de violência doméstica

O homem, de 30 anos, que no final do ano passado foi detido pela GNR, em Ouca, por ter uma plantação de canábis no quintal da casa da família, começou a ser julgado, este mês, no tribunal de Aveiro. O arguido, que confessou o crime de tráfico de droga do qual está acusado, responde também por violência doméstica, contra a mãe e a ex-namorada, ainda que tenha dito ao coletivo de juízes não se recordar dos maus tratos.

“Da parte das agressões, não me recordo”, disse o arguido em tribunal, segundo o site Notícias de Aveiro, que avançou com a notícia do início do julgamento. “Não me recordo de tudo, mas sei que procedi mal”, frisou, ainda.

Foi na sequência da investigação por violência doméstica que a GNR viria a descobrir, numa busca domiciliária, várias doses de droga e uma estufa onde o indivíduo plantaria canábis ilegalmente.

Segundo a mesma publicação, a acusação do Ministério Público (MP) é clara quanto às agressões de que a mãe e a ex-namorada do arguido foram vítimas, às suas mãos. Os maus tratos aconteceriam quando o indivíduo se encontrava descompensado.

Um dos episódios mais graves, de acordo com o Notícias de Aveiro, teve como vítima a mãe, uma pessoa com fragilizada e com limitações físicas. Na sequência das agressões, acusa o MP, a mulher, com medo, terá urinado e defecado no compartimento da casa onde as mesmas ocorreram, tendo de seguida o filho arremessado as fezes contra si. O arguido, em tribunal, garantiu não se lembrar do episódio.

Ao coletivo de juízes, no entanto, o homem garantiu estar mais estável atualmente, tendo sido submetido a tratamento na cadeia, onde tem estado em prisão preventiva.

S.F.



Depressa e bem, não há quem.

E a qualidade não se apressa.
Carne maturada com preceito e sabedoria, durante 40 dias.
Cada garfada é um hino ao sabor, inesquecível desde o primeiro momento.

eml
COMÉRCIO DE CARNES S.A.

Rua António Carlos Vidal, 3840-411 Vagos | Tel. 234 791 170
Horário: Segunda a Sábado - 9:00-13:00 / 14:00-19:00

Os melhores do Mundo dançaram em Vagos

O RF Vagos Open decorreu no Pavilhão Municipal Dr. João Rocha, no último fim de semana de semana de outubro, reunindo atletas de cerca de 60 países



Vagos foi, uma vez mais, a capital da dança desportiva. A sétima edição do RF Vagos Open, que se apresenta como o maior evento do género do país, teve lugar no Pavilhão Municipal Dr. João Rocha, no passado fim de semana de 26 e 27 de outubro, com uma organização conjunta entre a Associação Ritmo das Formas - Club de Dança e a Câmara Municipal. No total, marcaram presença cerca de mil atletas, de diversas faixas etárias e oriundos de quase 60 países. O cantor Nuno Ribeiro abrilhantou o segundo dia, abrindo o Campeonato do Mundo de Seniores II - 10 Danças.

com a adrenalina dos movimentos apresentados, num estilo de dança que tem um varão como palco.



Durante o RF Vagos Open, não faltaram cor, requinte, beleza e talento, com várias competições a acontecerem, destinadas a dançarinos de diversas idades. O dia de sábado começou com competições de dança de iniciados, de juvenis, de juniores e de adultos. E, ao início da tarde, arrancou o Campeonato da Europa em seniores, vertente de danças latinas, que era um dos pontos altos do fim de semana.

No domingo, a manhã estava destinada aos solos de todas as categorias em competição. Mas o segundo dia do maior evento do país de dança desportiva viria a ter o seu ponto alto durante a tarde, com o Campeonato do Mundo de Seniores II em 10 danças. Era um dos momentos mais esperados do fim de semana, tendo contado na abertura com a atuação do cantor Nuno Ribeiro (na foto), que interpretou também o hino nacional, além de alguns dos seus êxitos, para o público que estava presente no Pavilhão Municipal Dr. João Rocha. João Paulo Sousa, presidente da Câmara de Vagos, também marcou presença na cerimónia.

S.F.

O momento ficou marcado por uma atuação de Sara Silva, que, acompanhada pela Filarmónica Vaguense, interpretou o hino nacional. Houve espaço também, durante a tarde, para uma demonstração de “pole dance”, que fez vibrar o público presente



“VITALidade” vai proporcionar “atenção permanente à comunidade sénior”

Programa destinado à população mais velha do concelho, institucionalizada ou não, foi apresentado oficialmente e prolonga-se até setembro de 2025

O recém-criado programa “VITALidade”, da responsabilidade da Câmara de Vagos, foi apresentado publicamente, no início do mês de outubro, ficando a saber-se que as atividades que engloba vão estender-se até setembro de 2025. As iniciativas associadas ao mesmo destinam-se à população sénior do concelho e serão apresentadas, pela autarquia, trimestralmente.



Para Susana Gravato, vereadora da Câmara de Vagos com o pelouro da Coesão Social e Maioridade, faltava preencher um “vazio” que tem existido, ao longo do ano, com exceção para outubro, quando se celebra o “Mês Sénior”. Admitindo dificuldade em chegar a todos os seniores do concelho, a autarca sublinhou que a autarquia facilmente tem trabalhado “com os que estão nas IPSS, através da rede social que com ela mantemos”, mas que não consegue chegar aos restantes de igual forma.

“Este paradigma já vem sendo alterado há algum tempo e ganha uma força, uma

dinâmica e uma estrutura melhoradas com a implementação do projeto ‘VITALidade’, que proporcionará uma atenção permanente à nossa comunidade sénior, institucionalizada ou não, durante todo o ano, tendo já começado e perdurando até setembro de 2025”, realçou Susana Gravato.

O nome do programa, frisou Adriana Capela, do Núcleo de Ação Social da Câmara, na sessão de apresentação do “VITALidade”, é também ele simbólico. “Reúne o paradigma deste plano sénior: força de vida com idade. ‘Vitalidade’ é a característica do que tem vida, energia e vigor. É a energia que mantém o corpo a funcionar e a mente ativa”, explicou.

No âmbito do “VITALidade”, já foi inaugurada, na Biblioteca Municipal João Grave, a exposição “Memórias Gastronómicas”, que se mantém visitável. Para as próximas semanas, estão agendadas a iniciativa “O Luto em Debate”, no dia 7 de novembro, em que será feita a apresentação do projeto “Bem saber para bem fazer”, um programa comunitário de formação e intervenção no luto. A seguir, no dia 28, acontece uma “Conferência Geriátrica”, em conjunto com a associação Extragenária. Nos dias 8 de novembro e 6 de dezembro, estão programadas visitas à Fundação Serralves, no Porto.

Segundo a Câmara de Vagos, todas as iniciativas do “VITALidade” são de frequência gratuita, mas a sua maioria carece de pré-inscrição.

S.F.

Meios militares da GNR em exposição



Uma exposição de meios militares e militarizados esteve patente em Vagos, entre os dias 24 e 26 de outubro, na Biblioteca Municipal João Grave, no Largo da Biblioteca Municipal e na Praça do Município. A iniciativa surgiu no âmbito do programa dos “50 anos do 25 de abril”, numa parceria entre a Câmara, a Assembleia Municipal e a Guarda Nacional Republicana.

S.F.

Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense



1860 – 2024: 164 anos de Música, por Vagos

Encerramento das comemorações do 164º aniversário

O passado dia 12 constituiu mais uma grandiosa etapa na prolífera existência da nossa associação.

Pelas 15h, concretizou-se a inauguração da Exposição “Espólio instrumental e documental musical da Filarmónica” na Biblioteca Municipal, que assinala o ato de depósito do mencionado espólio na Biblioteca João Grave, resultado do acordo oportunamente firmado ente a FV e a Autarquia. O tratamento e digitalização das obras musicais está a ter a especial colaboração da nossa executante Ana Beatriz Andrade. Num futuro próximo, as obras musicais ficarão ao dispor dos interessados, online.

As cerimónias iniciaram com a interpretação pela Banda Vaguense de duas peças musicais constantes desse acervo musical da Filarmónica: - o passodoble “Portugal”, composto pelo maestro vaguense Berardo Pinto Camelo (nascido em 1866 e falecido a 1943). Este notável músico foi maestro da nossa Banda de 1901 a 1906 e de 1936 a 1943; - a marcha “João Grave”, de autoria ainda desconhecida.

Os discursos estiveram a cargo do maestro Leonel, do Presidente da FV Ricardo Martins e da Sra Vereadora municipal, com o pelouro da cultura, Dulcinea Sereno, que afirmou:

“...A FV é motivo de orgulho para o concelho de Vagos e para as gerações de músicos, maestros e diretores, que por ela passaram...”

...Atualmente, a FV preza pela dedicação, esforço, coragem e inovação para conseguir preservar e aumentar o seu acervo e qualidade musical, formando anualmente na sua escola de música novos elementos, de todas as idades, para integrarem as suas diversas formações musicais...

...A sua história, em termos culturais, confunde-se com a história de Vagos, tal é a importância que a coletividade assume no património sociocultural do concelho...”

De seguida, todos os presentes visitaram a exposição na Biblioteca, onde o nosso maestro Leonel prestou algumas informações sobre as partituras expostas. A noite, pelas 21h, no Salão de Festas dos nossos Bombeiros, e ainda no âmbito do Dia Mundial da Música, realizou-se o Concerto “Música e Filmes”, o qual teve o condão de nos transportar para uma verdadeira sala de cinema onde revisitamos as bandas sonoras e as principais imagens de sete grandiosos filmes, que perduram nas nossas memórias. Enquanto a Banda Vaguense executava magistralmente as músicas, na parede da sala iam sendo projetadas partes dos filmes respetivos, tendo essa apresentação estado a cargo do ex-executante da Banda Carlos Almeida.

O concerto integrou as seguintes obras:

1. **Heroic Fanfare**, de Paul Murtha
Originalmente composta para a aclamada Banda Herald Trumpets do Exército dos EUA, a fanfarra dramática de Paul Murtha presta homenagem aos heróicos homens e mulheres do Corpo de Bombeiros de Nova York que perderam a vida em 2001.
2. **Bond... James Bond**, arranjo de Stephen Bulla. Temas do arranjo: James Bond Theme, Goldfinger, Nobody Does It Better, The Spy Who Loved Me, Skyfall e Live and Let Die.
3. **The Lord of the Rings** (Excerpts From Symphony Nº.1) Johan de Meij
4. **At Worlds End** - Symphonie Suite From Pirates of Caribbean -Hans Zimmer, arranjo de (Arr. Erik Rözendom)
5. **Robin Hood**: Prince of Thieves, arranjo de Paul Lavender
6. **Beauty and the Beast** - (A Bela e o Monstro) -Howard Ashman/Alan Menken, arranjo de Toshio Mashima
7. **Heroes of the Marvel Universe**, arranjo de Michael Brown. Este medley dinâmico e bem ritmado apresenta temas de heróis memoráveis, incluindo: Capitão América, Homem-Formiga, Thor, Homem de Ferro, Pantera Negra e Os Vingadores.

Entre os 6º e 7º momentos, o maestro **Leonel Ruivo** foi chamado a plano principal, a fim de ser homenageado por completar **20 anos consecutivos no cargo de Maestro, diretor artístico e pedagógico da Filarmónica Vaguense**, tendo recebido das mãos do Presidente da FV e da Sra. Vereadora Dulcinea Sereno uma placa comemorativa, com a seguinte inscrição:

20 ANOS
 Ao Maestro Leonel Ruivo
 Reconhecimento pela dedicação, competência e profissionalismo exemplares ao serviço da Filarmónica Vaguense e de Vagos.
 Por trás do profissional, um ser humano extraordinário.
 Vagos, 12 de Outubro de 2024
 Filarmónica Vaguense Município de Vagos

No dia seguinte, na página de facebook do Município, foi publicado: “Ontem, o salão dos Bombeiros Voluntários de Vagos, encheu para o concerto da Banda Vaguense intitulado “Música e Filmes”.

Uma mescla de música com projeção de imagem, recuperando algumas das melhores bandas sonoras cinematográficas, interpretadas com a mestria dos músicos da Banda Vaguense, superiormente dirigidos pelo **Maestro Leonel Ruivo**, que foi alvo de uma justa homenagem pela “dedicação, competência e profissionalismo exemplares ao serviço da Filarmónica Vaguense e de Vagos. Foi, de facto, uma grande noite, num evento que contou com o apoio do Município de Vagos.”

A apresentação esteve a cargo de Artur Rosa.

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

José A. Almeida

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 79 . OUTUBRO 2024

Tem a Palavra a Mesa

A Escola de Teatro e o Papagaio de papel de Franklin

Caro leitor, o Teatro Fantástico, Mordomia da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, iniciou o processo de criação de mais uma oferta formativa para Jovens entre os 8 e os 15 anos, à qual deu o nome de “Escola de Teatro TF”.

O porquê do título: Benjamin Franklin, creio ser mais conhecido por ter inventado a primeira solução de para-raios, do que ser considerado um dos pais fundadores dos Estados Unidos e um dos líderes da Revolução Americana. O que me interessa neste artigo, é a experiência do papagaio de papel e a expressão que lhe é atribuída originalmente, “There are no gains without pains”, em tradução livre, não há resultados sem esforço, literalmente, não há ganhos sem dor. E os choques elétricos doem! Durante as experiências que deram origem ao produto para-raios, Benjamin Franklin usou um papagaio de papel, ligado com um fio metálico, durante uma tempestade. Sempre que

mais nuvens se aproximavam, as cargas elétricas eram em maior número e ionizavam o papel do papagaio. Sempre que tocava na parte metálica do fio, sofria uma descarga electrostática que até estalava faísca. Que dói e assusta tanto como hoje, quando em tempo seco, tocamos no carro, até saltamos e soltamos asneira.

O parágrafo anterior, mal comparado, revela um pouco das dificuldades que o Teatro Fantástico tem tido ao longo dos anos, sendo claro para nós, que para haver continuidade, temos de começar a incutir o gosto pelo Teatro junto dos mais novos, e isto não é novidade para nós, sempre esteve nos objetivos iniciais da formação do grupo, e levada à prática pelo menos em dois momentos temporais. A verdade, é que este processo foi iniciado há 5 anos, na procura de fundos para que a oferta pudesse ser uma oferta, mas não conseguimos, por isso, decidimos arrancar este ano, pedindo um esforço extra aos

pais para aligeirar o da instituição Santa Casa. No futuro, com a escola em funcionamento e com evidências, será mais fácil submeter candidaturas e ter sucesso, do que fazermos candidaturas de projetos futuros que só existem no papel, até porque, o orçamento da Cultura é o parente mais pobre de todas as atividades produtivas e não produtivas deste País.

A nossa oferta inclui, o domínio das artes de palco, numa prática de educação artística generalizada: corpo, movimento e voz. Pretende-se desenvolver nos participantes um conhecimento da prática teatral e na realização de trabalhos relacionados com o corpo, a dança, a expressão corporal, a voz, a improvisação, processos criativos e interpretativos.

A boa nova, é que já arrancámos o ano letivo no dia 14/10/2024 com uma dúzia de inscritos firmados, distribuídos por

duas turmas dos 8 aos 12 anos e dos 13 aos 15 anos. O nosso objetivo é maior, pelo menos, duplicar o número de participantes. O caminho está traçado, tem pedras, tem buracos e tem uma dúzia de veículos a circular. Se aparecerem mais, vamos reparando o caminho, com soluções melhoradas e efetivas. Obrigado a todos os que estão a acreditar neste projeto.

Para terminar: agradecer à Camara Municipal de Vagos o suporte protocolar a esta Mordomia; agradecer à Santa Casa da Misericórdia de Vagos a disponibilidade económica e de meios; agradecer ao público que não se cansa de nos ver e aplaudir; e aos mais novos e recentes apoiantes, o que só aumenta a nossa responsabilidade.

Votos de um final de ano Feliz: para os nossos colaboradores, leitores, clientes e amigos.

João M. C. Domingues
Mesário Vice-Provedor

Azáfama de outono

O outono é uma estação linda que oferece uma paleta de cores vibrantes e a renovação da natureza. Na CAR, é a altura de se conhecerem novas escolas e novos amigos. Voltar aos dias preenchidos com saídas para a escola, autocarros, aulas, trabalhos de casa, tarefas e atividades extracurriculares que deixam as nossas meninas cansadas e a desejar o fim de semana e as tardes livres para poderem ficar no sofá agarradas ao telemóvel como qualquer adolescente.

A azáfama destes dias, assim preenchidos, com muita gente, muitos direitos e muitos deveres, garante também, arrelias, irritações e ansiedade, exigindo doses generosas de paciência à equipa técnica e educativa. Em breve tudo ficará mais calmo, diz-nos a experiência. Não-de chegar ainda mais jovens para ocupar os lugares que o final do verão e o princípio do outono nos levaram para novos futuros.

Este outono para além do bulício habitual também trouxe mudanças na nossa equipa técnica. A vida renova-se a cada



momento e a nossa educadora social estará nos próximos tempos a cuidar da sua família que vai aumentar. Porém, nesta CAR, parece existir uma fada mágica que nos ajuda a transformar adversidades em oportunidades felizes e foi assim que nos apareceu uma nova técnica, cheia de vontade de trabalhar, com ideias a ferver entre as mãos e o sotaque doce do Brasil. Sabemos que estamos bem e a ligação que já se estabeleceu entre este novo elemento e as nossas jovens é a garantia que precisamos.

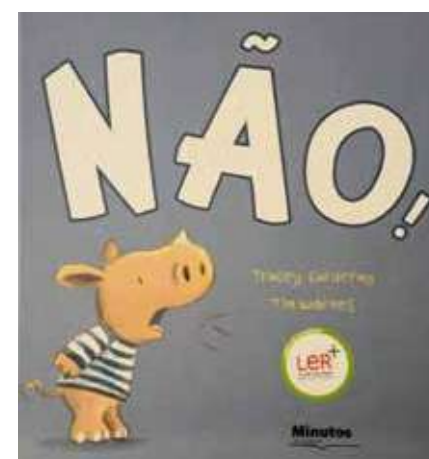
CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

A importância de dizer “não”

Muitas vezes os pais evitam dizer que “não” aos filhos para não os perturbarem ou darem início a uma birra. No entanto, para que as crianças se desenvolvam de forma saudável é importante que ouçam um “não” no momento certo.

Ao dizer que não os pais estão a estabelecer limites claros dando segurança à criança e contribuindo para o seu bem-estar emocional. Ao negar um pedido ou comportamento da criança não estamos a ser duros, nem a incutir medo, mas sim a dar-lhe ferramentas importantes para que esta conheça os limites e a importância de respeitar esses limites. Além disso, ao dizer que “não” ajudamos os nossos filhos a lidar com a decepção e frustração, competências importantes para enfrentar os desafios da vida.

CENTRO INFANTIL



Frutos do Outono

Castanhas,
Uvas,
Romãs,
Dióspiros,
Marmelos,
Maçãs...

Frutos do Outono...

Frutos do outono são, também, folhas caídas, passeando, dançando, na natureza...

Frutos do outono são, também, cores castanhas, amarelas, laranjas e vermelhas, que tudo pintam, tudo decoram, tudo embelezam, dessa tão natural e característica beleza, de Outono!

Frutos do outono são, também, lembranças quentes de verão e saudades de tardes de inverno...

Saudades de mantas embrulhadas nos pés...

Saudades de chás quentinhos à lareira...

Frutos do outono são, também, arrepios de ventos fortes e carinhos de brisas leves...

Frutos de outono são, também, tardes de chuva, e outras bem soalheiras...

Frutos do outono são, também, emoções em passagem....

Frutos do outono são, também, corpos em transição...

Corações entre estações mais firmes, mais definidas!

A natureza tem um poder imenso em nós!

Se estivermos atentos à sua influência, veremos e sentiremos, de facto, os seus verdadeiros efeitos!

Somos unos com a natureza, que nos envolve, desde o dia que respiramos o ar que ela nos proporciona!

Temos, com ela, uma profunda ligação, De mãe,

De terra mãe...



Assim, na fragilidade de toda a instabilidade de estação, somos acolhidos, no seu ventre, com todo o carinho...

Recebemos o seu amor, fortalecemos, e abraçamos o que vier!

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

Somos Humanos!

“As mais lindas palavras de amor são ditas no silêncio de um olhar”
Leonardo da Vinci

A tecnologia digital pode facilitar a comunicação e aproximar as pessoas, mas não substitui “de todo”, as experiências humanas autênticas, os

afetos e o calor que unem as pessoas nos seus relacionamentos pessoais. Continuam a ser os sentimentos, as emoções, o que realmente importa, pois tudo o resto vai-se esvaziando e perdendo a sua importância e interesse.

COLABORADORA SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO



Seminário: "A Memorizar"

O Projeto Memorizar da Santa Casa da Misericórdia de Vagos em parceria com a Câmara Municipal de Vagos, convida toda a comunidade para o Seminário "A Memorizar", dedicado à temática da demência, com foco especial nos doentes e cuidadores. O evento acontecerá no dia 27 de novembro e reunirá especialistas da área no Centro de Educação e Recreio de Vagos. A abertura do seminário ficará a cargo do Provedor da SCMV, Paulo Gravato; do Diretor do ISS, IP Aveiro, Dr. Fernando Mendonça e do Presidente da CMV, Dr. João Paulo Sousa.

Os temas dos painéis são:

- “Demências na ponta da língua”;
- “Quem conta em número, acrescenta-nos História”;
- “Mais vale acompanhados, do que não cuidados”;
- “De domicílio em domicílio, as memórias são trabalhadas”.

O Seminário conta ainda com dois importantes momentos, nomeadamente a entrega do jogo “Vagos JogÁ História” desenvolvido pelo Projeto Memorizar e patrocinado pela iniciativa Bairro Feliz, do Pingo Doce e um momento musical pela Universidade Sénior de Vagos.

O encerramento conta com a intervenção da Dr.ª Sónia Ribeiro, coordenadora Geral SCMV e da Dr.ª Susana Gravato, vereadora CMV.

Todos são convidados a participar neste evento que pretende sensibilizar e apoiar todos os que lidam direta ou indiretamente com a demência. A entrada é gratuita, mas de inscrição obrigatória.

Inscrições através do link:
<https://forms.gle/yZiGuQYQ2pnPKwhT8>
Telefone: 927 385 059
Email: memorizar@scmvagos.eu

EQUIPA MEMORIZAR

SEMINÁRIO A MEMORIZAR...

27 de NOVEMBRO

CENTRO DE EDUCAÇÃO E RECREIO DE VAGOS
GRATUITO | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

Receção da manhã a partir das 8h30

Moderador do evento | **Gustavo Neves**

09h00: Sessão de Abertura
Provedor SCMV | Paulo Gravato
Diretor ISS Aveiro | Dr. Fernando Mendonça
Presidente CMV | Eng. João Paulo Sousa

09h30: Demências na ponta da língua
Dr. Luciano Almendra (Neurologista | CHUC) e Dr.ª Gisela Simões (Psiquiatra | ULSRA)
Moderador: Emídio Francisco (Jornal O Ponto)

10h30: Coffee Break

11h00: Quem conta em número, acrescenta-nos História
Dr.ª Maria Amélia Ferreira (Professora Catedrática Aposentada | FMUP) e Dr.ª Flávia Machado (Gerontóloga e Investigadora | UC)
Moderador: Edite Isabel (Vagos FM)

12h30: Almoço - Livre

Receção da tarde a partir das 13h45

14h00: Momento Musical | Univ. Sénior

14h30: Mais vale acompanhados, do que não cuidados
Dr.ª Íris Laranjeira Pires (Assistente Social | Alzheimer Portugal), Dr.ª Paula Beleza (Assistente Social | ISS, IP) e Dr.ª Ana Carla Seabra (Diretora NPFS | ISS, IP)
Moderador: Salomé Filipe (Jornal Eco de Vagos)

16h00: De domicílio em domicílio, as memórias são trabalhadas
Dália Figueiredo e Filipa Domingues (Terapeuta Ocupacional e Psicóloga | Projeto Memorizar)
Entrega do jogo “Vagos JogÁ História” financiado pelo Bairro Feliz/Pingo Doce

16h30: Sessão de Encerramento
Coordenadora Geral SCMV | Dr.ª Sónia Ribeiro
Vereadora CMV | Dr.ª Susana Gravato

INSCRIÇÕES:

ESCLARECIMENTOS: 927 385 059 ou memorizar@scmvagos.eu

Análises, eletrocardiogramas e outros exames

Unilabs

santa casa da misericórdia de vagos

HÁ UMA QUÍMICA QUE NOS UNE À SCM VAGOS

ANÁLISES CLÍNICAS
ANATOMIA PATOLÓGICA
CARDIOLOGIA

unilabs.pt

No Centro de Medicina Física e de Reabilitação, da Santa casa da Misericórdia de Vagos, para além dos tratamentos de fisioterapia, realizam-se análises e eletrocardiogramas. Também procedemos à marcação de exames complementares, para serem realizados na UNILABS.

Se necessitar de realizar exames como uma ecografia, um Raio-X, uma TAC, ou outros, o CMFR, faz a marcação de acordo com a sua disponibilidade!!! Venha conhecer estes serviços da Santa Casa da Misericórdia de Vagos. Telefone: 234 193 200 (chamada para a rede fixa nacional)

Juntos por Si!

Marcação de Exames Complementares a serem realizados na UNILABS

TELEFONE:
234 193 200
(CHAMADA PARA A REDE FIXA NACIONAL)

CENTRO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO
RUA PADRE VICENTE MARIA DA ROCHA
3840-453 VAGOS

COVID e GRIPE
vacine-se a partir de
20 setembro

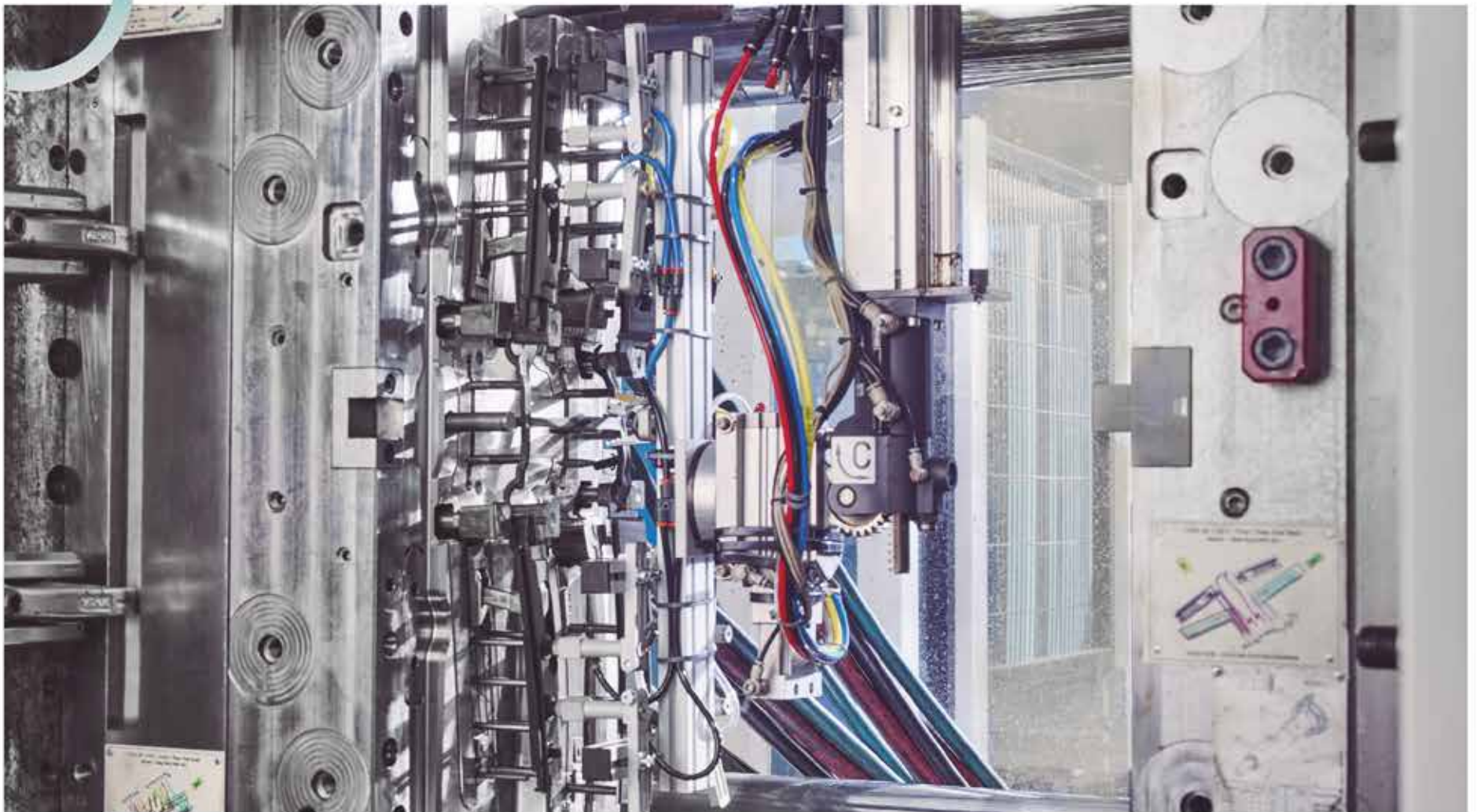
gratuita dos
60 aos 84 anos

farmácia
giro



INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.PRIOR



BREVES

SOLIDARIEDADE. O 5º Passeio de Pais Natais, organizado pelos Bombeiros de Vagos, vai acontecer no dia 5 de dezembro e já tem inscrições abertas – que custam cinco euros e incluem a entrega de um “kit”. A concentração de motas está marcada para as 16 horas,

segundo-se, às 16.30, a bênção dos capacetes, com os participantes a darem o pontapé de saída do passeio pelas 17 horas. No final da iniciativa, haverá “comes e bebes” e animação musical, a cargo dos Dark Void.

ACIDENTE. Dois elementos dos Bombeiros de Vagos ficaram feridos, a 23 de outubro, numa colisão rodoviária que envolveu uma ambulância da corporação. A colisão aconteceu na EN 109, em Calvão, pelas 10.15 horas, e causou ainda

ferimentos numa terceira pessoa, que seguia na outra viatura envolvida no acidente.

S.F.

Sobre a Educação Física escolar: um paradigma de mudança

Ao longo dos últimos 4 anos temos mantido esta coluna mensal, onde temos vindo a analisar questões ligadas à temática do desporto, abordando-as nas suas diversas variantes: desporto a nível local e regional, mas também a nível nacional e internacional; desporto praticado na escola e fora da escola, designadamente nos clubes desportivos; os agentes desportivos, sejam treinadores, dirigentes desportivos, dirigentes políticos e atletas; algumas das diversas modalidades desportivas; o desenvolvimento desportivo e os eventos desportivos; o rendimento desportivo e o desporto de lazer; a atividade física infantil e a atividade física para a população ativa e populações seniores.

Em todas estas abordagens, ressalta um objetivo comum: tornar mais compreensível o fenómeno desportivo e ver como ele pode contribuir para o desenvolvimento humano e social, ocupando um lugar central nas sociedades contemporâneas. É nesta lógica que, neste breve artigo, iremos analisar a Educação Física escolar.

A Educação Física escolar (EF)

O artigo 79º da Constituição da República Portuguesa refere que: “1-Todos têm direito à cultura física e ao desporto e 2-Incumbem ao Estado, em colaboração com as escolas, e as associações e coletividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, bem como prevenir a violência no desporto”.

Relativamente a crianças e jovens, é à escola que compete o cumprimento deste preceito constitucional e fá-lo de duas formas: através do Desporto

Escolar e através da Educação Física e será esta última que iremos analisar.

A EF como disciplina consta do currículo do sistema escolar português desde finais do século XIX surgindo sempre como atividade desvalorizada relativamente às disciplinas “teóricas”, essas sim, consideradas importantes. Atualmente a situação é bem diferente e a EF e o Português são as únicas disciplinas que acompanham o aluno desde o 1º ao 12º ano, o que é revelador do seu valor educativo e das suas especificidades.



À EF compete promover a aquisição da aptidão física (formação corporal e desenvolvimento funcional), promover a estruturação do comportamento motor (domínio das condutas motoras conducentes à eficiência) e a formação de uma cultura física (ou seja, aprendizagem de desportos).

A EF surge como mais uma disciplina escolar, sujeita às mesmas regras das outras, com objetivos, critérios de sucesso e avaliação. Diremos que está totalmente estruturada em moldes didáticos e é levada “a sério” por alunos, pais e pelos professores e ninguém contesta o seu valor educativo. No entanto, perdeu o seu encanto por lhe ter sido retirado o seu caráter lúdico, um espaço de liberdade, de fruição, de interação e de “encantamento”, que lhe era próprio há décadas atrás, em que a grande maioria dos alunos, de todas as idades, sentia

um verdadeiro prazer nas aulas de EF.

Hoje, não é assim, para a grande maioria dos jovens: é uma disciplina que se frequenta por obrigação, com um reduzido prazer e de que se libertam definitivamente com o final da escolaridade.

Não nos esqueçamos que Portugal tem a mais baixa taxa de participação desportiva de toda a Europa e pode perguntar-se: a escola cumpriu a sua função de “trazer” os jovens para a prática desportiva na idade adulta? A escola tem, ou não tem, culpa desta situação (do sedentarismo adulto)?

Quanto a mim SIM, tem culpas, mas há outros com tantas ou mais culpas do que a Escola...

Um novo paradigma

Concordo com as opiniões de grandes especialistas como os Professores José Manuel Constantino e Gustavo Pires (consultar: “Desporto português, do estado do problema ao problema do Estado”, e “A EF em Portugal deve mudar de paradigma”, in <https://apagina.pt>) quando afirmam que “a EF praticada hoje nas escolas está desatualizada e já deveria ter mudado de paradigma” e “..se há razões para admitir que o modelo desportivo está esgotado, há que reconhecer que se fica a dever, em grande parte, às lacunas organizativas da prática da EF no seio da escola”.

De facto, o programa da EF, sobretudo após o 2º ciclo, não corresponde às necessidades e motivações sentidas pelos jovens, de terem uma verdadeira educação desportiva. Não faz sentido considerar a EF igual à Matemática ou ao Inglês (estruturando-as de uma forma exageradamente didática), retirando ao Desporto a sua verdadeira essência.

A EF não deve precisar “da nota, da

classificação” como “travão” e forma motivacional que obrigue ao empenhamento dos alunos; pelo contrário deverá ser a riqueza intrínseca da atividade a proporcionar esse empenhamento.

A escola tem de organizar, no seu interior, um modelo desportivo de quadros competitivos, de atividades formais e informais enquadradas no mundo do desporto e que projetem essas atividades para a vida. A par disto, tem de valorizar 2 princípios fundamentais da educação: o da generalização (preparar os alunos para o lazer ativo, no futuro) e o da especialização numa dada modalidade.

Se até ao 7º/8º ano se exige uma educação eclética e variada, a partir daí exige-se a procura da especialização numa dada modalidade, sendo claro que para ter alunos especializados, terão de existir professores especializados, que se dediquem seriamente e continuamente a uma modalidade. Mas, paralelamente, terão de se preparar todos os nossos jovens para a ocupação do seu tempo de lazer de uma forma ativa e interventiva, onde a atividade física e desportiva esteja presente.

Em síntese

A atual abordagem da EF (sobretudo após o 7º/8º ano) está desatualizada e ultrapassada, devendo ser reconfigurada em termos de futuro e ocupar outros espaços (espaços fora da escola) e outros tempos (fora dos horários escolares, por exemplo, nas férias) e não insistir em modelos burocráticos, com lógicas semelhantes às de outras disciplinas.

Paulo Branco

Associação Betel - Ponte de Vagos

O Dia Mundial dos Correios é um dia internacional que ocorre todos os anos em 9 de outubro, aniversário da União Postal Universal (UPU), que começou em 1874 na Suíça.

Foi o início da revolução das comunicações globais, introduzindo a possibilidade de escrever cartas para outras pessoas em todo o mundo.

Desde então, países de todo o mundo participam de comemorações para destacar a importância do serviço postal.

E nós não fomos diferentes, após a



realização dos selos individuais de cada criança do pré-escolar com ajuda dos nossos idosos, foi o momento de decorarmos o nosso ENVELOPE GIGANTE.



Um muito obrigada a todos os Carteiros pela vossa presença e dedicação no nosso dia a dia.



O sucesso do Open Day Mistolin Solutions

No passado dia 25 de setembro decorreu um evento dedicado aos profissionais da higiene e limpeza profissional

A **Mistolin Solutions** organizou um **Open Day** exclusivo no dia 25 de setembro, nas instalações no Parque Industrial de Vagos, onde se encontram parte das indústrias do grupo MSTN .

O evento, que contou com mais de 100 participantes, foi direcionado a profissionais dos setores da **Economia Social, Facilities, Indústria e HORECA**, proporcionando uma oportunidade de *networking*, troca de conhecimentos e apresentação das inovações mais recentes do setor.

Um evento focado na sustentabilidade, valorização dos trabalhadores em IPSS e a aplicação do *lean manufacturing* nas organizações do setor social, com a contribuição do **Ângelo Valente**, da Associação **Extragenária** enquanto orador.



Durante o Open Day da Mistolin Solutions, os participantes assistiram a **palestras e formações** focadas na gestão de custos, produtividade, e humanização do trabalho nos setores da Economia Social e IPSS. Além disso, participaram em **workshops e demonstrações práticas** sobre as mais recentes inovações do setor e **visitaram as fábricas da Mistolin Company** para conhecerem de perto os processos de fabrico. O evento também contou com stands de fornecedores, onde os participantes puderam interagir diretamente e aproveitar promoções exclusivas.

Este Open Day reforçou a determinação da **Mistolin Solutions** em alinhar inovação e sustentabilidade, elevando os padrões de higiene profissional e contribuindo para ambientes mais seguros e saudáveis.

Com 11 unidades de negócio espalhadas de norte a sul do país, incluindo as ilhas, e uma loja online, a **Mistolin Solutions** posiciona-se como um dos principais *players* no mercado de higienização profissional.



ASSISTE AO VIDEO DO EVENTO!



DE NORTE A SUL DO PAÍS

- Algarve
- Açores
- Caldas da Rainha
- Coimbra
- Famalicão
- Lisboa
- Madeira
- O. do Hospital
- Porto
- Vagos
- Viseu

MISTOLIN SOLUTIONS, O TEU PARCEIRO NA HIGIENE E LIMPEZA PROFISSIONAL!

@MISTOLINSOLUTIONS f o in

Associação Boa Hora

Com a chegada do outono e no âmbito do dia da alimentação, todas as respostas sociais da Instituição desenvolveram atividades relacionadas com esta Estação do Ano e importância de uma alimentação saudável.

As folhas das árvores que caem com o vento, serviram para decorar a entrada da nossa Instituição, juntamente com frutas e legumes da época que os Encarregados de Educação da resposta social de creche amavelmente se disponibilizaram a partilhar. Esta atividade conjunta entre Instituição e Casa surge do desafio lançado aos Encarregados de Educação no âmbito do mês de outubro dedicado à alimentação saudável e sustentável. As frutas e legumes trazidos serviram para em sala serem trabalhos e provados.

A Resposta social de CATL, igualmente neste clima de sustentabilidade e de uma alimentação saudável, em articulação com a família e com a colaboração da nutricionista elaborou um bolo saudável, para degustação no lanche, juntamente com a resposta social de AAAF. Para além desta degustação foi enviada a receita e um bocadinho de bolo para a família também provar.

Baseado nesta temática, os idosos de Centro de Dia partilharam entre si os

seus pratos favoritos, decorando tabuleiros para decoração do refeitório, estando ainda previstas sessões de sensibilização, com a colaboração da nutricionista, acerca de cuidados alimentares na terceira idade e rastreios de peso, altura, índice de medição de massa muscular, perímetro de braço e cintura, bem como a medição de tensão arterial, de acordo com a faixa etária.



Cuidarmos de nós e daqueles que nos são confiados é para nós um desafio e uma missão diária!

Centro Social e Paroquial de Calvão

Sobre “Histórias à Volta da Mesa”

Depois de termos recebido na nossa instituição, uma tarde de confraternização com a Confraria das Sainhas, na atividade Lanches - Convívio, nas Instituições sociais do Concelho de Vagos. Os Idosos do Centro de Dia de Calvão, tiveram oportunidade de participar na elaboração do quadro, representativo da instituição, que irá estar presente na exposição de



fotografia, associada ao Livro “Histórias à Volta da Mesa”, no qual também tivemos participação ativa de uma das nossas idosas - Inês Conceição, 81 anos.

Tecnologias ao serviço dos Idosos

Preocupados com as problemáticas das demências, ligadas com a maior longevidade dos idosos, temos cada vez mais situações destas, nas nossas respostas sociais e outros problemas ligados à memória. Atentos a esta problemática procuramos promover atividades acessíveis disponibilizadas a partir de computador ou tablet, que permitam a implementação de programas personalizados de treino cognitivo. Assim disponibilizamos aos idosos e aos profissionais que com eles trabalham, um vasto conjunto de exercícios de computador dirigidos a diferentes domínios cognitivos (e.g. atenção, memória, linguagem, cálculo e funcionamento executivo).



Centro Social da Freguesia de Soza

Durante o mês de Outubro alguns utentes do Serviço de Apoio Domiciliário do Centro Social da Freguesia de Soza, iniciaram as aulas de ginástica promovidas pelo Município de Vagos, através do projeto MIMS(Mais Idade Mais Saúde)



A prática regular de atividade física é fundamental em qualquer fase da vida, mas, na terceira idade, torna-se ainda mais crucial. A ginástica para idosos tem alcançado destaque como uma forma eficaz de melhorar a saúde, a mobilidade e a qualidade de vida.

Estudos recentes mostram que a atividade física regular pode reduzir o risco de doenças crónicas, como diabetes e hipertensão, além de melhorar a saúde mental e o bem-estar emocional. A ginástica, adaptada às necessidades e limitações dos idosos, é uma opção acessível e benéfica.

As aulas incluem exercícios de alongamento, fortalecimento e equilíbrio, sempre conduzidas por profissionais habilitados. Além de promover a saúde física, esses encontros sociais ajudam a combater a solidão e a promover a sociabilidade entre os participantes.

É fundamental que familiares e cuidadores incentivem a prática do exercício físico, garantindo que as atividades sejam realizadas de forma segura e prazerosa.

Centro Social e Bem Estar de Ouca

O regresso ao ATL é sempre um momento de grande expectativa e entusiasmo para crianças e pais. Após as férias de verão, onde os mais pequenos puderam desfrutar de dias de liberdade e lazer, o início do novo ano letivo traz de volta a rotina e a oportunidade de reencontrar amigos, além de vivenciar novas experiências.



Setembro é o mês que marca o regresso às aulas, e com isso, o regresso às atividades lúdicas e educativas promovidas pelo nosso ATL. Este ambiente proporciona não apenas o desenvolvimento de habilidades sociais, mas também a estimulação da criatividade e a prática de atividades lúdicas.

pais se mantenham atentos às necessidades e sentimentos das crianças, já que a transição de férias para a rotina escolar pode ser desafiadora. Conversar sobre as expectativas e ansiedades pode ajudar a tornar esse recomeço ainda mais positivo.

Além disso, o ATL serve como um espaço seguro e acolhedor para as crianças, um lugar onde podem explorar novos interesses e fazer novas amizades. Para os pais, o retorno representa também a continuidade do apoio à educação e ao desenvolvimento integral dos seus filhos, permitindo que eles cresçam em um ambiente diversificado e estimulante.

Que este novo ano letivo seja repleto de descobertas, sorrisos e muita diversão!

Nesse regresso, é fundamental que tanto os profissionais da educação quanto os



CASD Santa Catarina

Almoço Sénior 2024

A Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina (CASDSC) participou no passado dia 1 de outubro no Almoço Sénior, promovido pela Câmara Municipal de Vagos (CMV).

Inserido no programa de atividades do Mês Sénior da CMV, este realizou-se no Pavilhão Municipal de Vagos e juntou cerca de 1000 pessoas, dos quais 30 elementos fazem parte da família CASDSC.



Durante a manhã houve celebração da Eucaristia presidida pelo Bispo de Aveiro, D. António Moiteiro Ramos, seguida do almoço convívio e tarde animada pela atuação da turma de Ukulele da Universidade Sénior de Vagos.

Foi um dia bastante animado e onde se reencontraram bastantes caras conhecidas.

CA **SOLUÇÕES DE CRÉDITO HABITAÇÃO**

Ouvi dizer que procura casa!

Por acaso já foi ao **Crédito Agrícola?**

SIMULE JÁ



Sujeito a decisão de risco de crédito



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

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

 **CA**
Crédito Agrícola

Centro Social Paroquial de Santo António

Setembro um misto de emoções...

Temperaturas inconstantes, as folhas começam a ter mais cores, mas a dedicação às diferentes atividades mantém-se.



As atividades orientadas para desenvolvimento cognitivo e socialização com convívio no exterior são de grande satisfação e de eleição. O mês de setembro é tempo de algumas plantações e, por isso, fizemos as nossas pequenas plantações.

Somos um lar muito ativo e também gostamos de participar em atividades extras. A nossa participação no Mercado Gandarês foi de grande empenho e trabalho assim como no fim de semana da Feira da Batata Doce. Dias de alegria, boa disposição e de muita dedicação.



Voltámos cheios de energia para o recomeço do projeto MIMS proporcionado pela Câmara Municipal de Vagos. O exercício físico é um bem maior para o nosso bem estar.



Centro Social e Paroquial de Fonte Angeão

Iniciámos o ano letivo com várias atividades, das quais resultaram vários trabalhos, com os quais decorámos a nossa Instituição. Vários temas foram abordados como a chegada do Outono, o Dia do Animal, entre outros. Celebrámos ainda durante o mês de



Outubro o Dia da Alimentação, e neste sentido, realizámos atividades com os mais pequenos, incutindo, de forma lúdica e divertida o que se deve evitar, moderar e comer com frequência, de forma a ter uma alimentação equilibrada e saudável.



O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

Como o Eco ajudou a feitura do livro “75 anos - Bombeiros de Vagos” por Armor Pires Mota

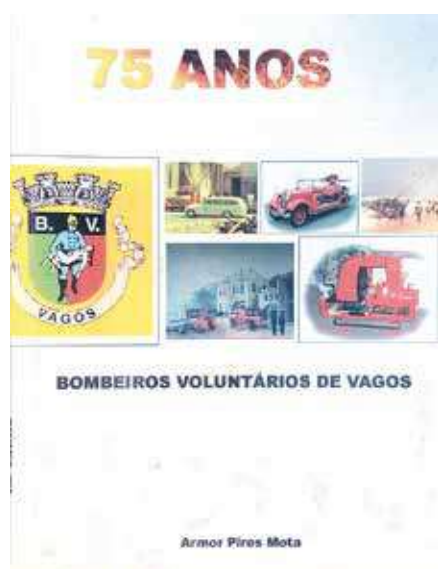
No dia 24 do passado agosto, o credenciado jornal Diário de Aveiro dizia que no dia 7 de setembro iria ser apresentado pelas 16 horas o novo livro: “Mosteiro de Lorvão - nossas terras: nossos avós”, da autoria de Armor Pires Mota. Ora acontece que neste artigo do Diário de Aveiro, onde se citavam vários títulos do referido autor, ficou em falha pelo menos um, o qual me foi ofertado e autografado pelo próprio Armor. Mais curioso ainda, é que ainda possuo o dito exemplar do livro, e assim a capa deste fará a imagem do artigo.

Na ficha técnica do exemplar pode ler-se que o autor é Armor Pires Mota, que a capa foi editada por Reinaldo Ferro e que é uma edição da Associação dos Bombeiros Voluntários de Vagos, com uma tiragem de 2000 exemplares, datada de dezembro de 2003. Com a fotocomposição e paginação das duas colaboradoras do Jornal da Bairrada: Maria Abreu e Carla Martins Nunes, o livro foi executado graficamente pela “Artipol - Artes Tipográficas, Lda.”.

Num breve resumo deste livro sobre os nossos tão caros Bombeiros Voluntários, que como referi na última edição deste Cantinho (agosto/setembro) celebrarão um século de existência em 2028, há

uma dedicatória da Direção, bem como uma nota prévia e Duas Palavras do autor.

Durante estes 75 anos, haverá no mínimo, dois grandes acontecimentos a recordar: numa primeira parte, os bombeiros não fizeram grande sucesso,



e assim tiveram de passar de Voluntários para Municipais.

De seguida, já na sua forma Municipal, mudaram de direção... tenho a apontar que cheguei a trabalhar lado a lado com o Sr. José de Oliveira Fresco, não nos bombeiros, mas na Cerâmica de Vagos, enquanto ele era um dos Comandantes dos Bombeiros Municipais.

Quando foi da preparação do livro em questão, o Sr. Armor deslocou-se a minha casa, na altura em Soza, quando era eu o proprietário e diretor deste jornal que agora leem. Foi assim quase quarenta anos, mas com o inexorável passar do tempo, a minha esposa Maria Lina adoeceu, vindo a morrer uma década mais tarde. Durante este período, para não a abandonar, abandonei o jornal. Primeiramente, um senhor ofereceu-me trezentos euros pelos direitos, não tendo eu dito que sim nem que não, o próprio acabaria por se afastar deste negócio.

O que acabou por desenrolar para meu melhor proveito, graças a esta instituição que me libertou do problema que era manter um jornal sem o escrever, isto por ter de fazer no mínimo uma edição anual para manter os direitos. Mais tarde, a Santa Casa da Misericórdia de Vagos

comprou-me os ditos direitos do Eco. Voltando ao livro do Sr. Armor, cheguei a ir à casa do Sr. Ernesto Neves, um dos diretores da primeira edição deste jornal, para conseguir emprestados os documentos que datavam do início do mesmo. Sendo que o Eco de Vagos é ainda mais antigo que os próprios Bombeiros, esses exemplares da primeira edição do Jornal foram de vital importância para a feitura do livro “75 Anos - Bombeiros de Vagos”.

Na época, rareavam jornais, especialmente em Vagos a partir de 1932 quando eu nasci, pois, o Eco teve de parar 42 anos... contas feitas: o tempo da “Outra Senhora”. Sendo que em novembro tenho por intenção escrever sobre algo que quero manter em segredo, fica prometida a continuação deste assunto para dezembro.

João dos Santos Ferreira



VITALidade

aptidão para a vida

PROGRAMA

Plano Municipal Sénior

novembro 2024

07
14H30

O LUTO EM DEBATE | PAINEL

Projeto **Bem Saber para o Bem Fazer**, CMVagos;
Livro **"Enquanto vamos sobrevivendo a esta doença fatal"**, Nelson Nunes;
Projeto **"Os Afonsinhos"**, Lurdes Cardoso;
Lanche-convívio com "Os Docinhos da Lurdes"
Local: Auditório da Biblioteca Municipal João Grave
Inscrições até 4 de novembro. Lugares limitados.

08

Visita a Serralves - Porto (Uma visita por pessoa)

VISITA GUIADA À ARQUITETURA (manhã)
(Casa + Nova Ala Álvaro Siza)

OFICINA "LINHAS DO TEMPO" (tarde)
Inscrições até 4 de novembro. Lugares limitados.

dezembro 2024

06

Visita a Serralves - Porto (Uma visita por pessoa)

VISITA À EXPOSIÇÃO PATENTE (manhã)

OFICINA "LINHAS DO TEMPO" (tarde)
Inscrições até 2 de dezembro. Lugares limitados.

11
9h30

CONFERÊNCIA GERIÁTRICA

Organizada pela Associação Extragenária
Programa a divulgar posteriormente



VITALidade



município de
vagos