



VAGOS OLHA DE FRENTE A DEMÊNCIA

Seminário “A Memorizar” reuniu vários especialistas na doença e culminou com entrega de jogo de tabuleiro inédito às IPSS do concelho

PÁG. 4

LIMPEZA DAS LEVADAS DO BOCO UNEM POPULAÇÃO

PÁG. 4



APOIO DE 90 MIL EUROS PARA VIATURAS DOS BOMBEIROS

PÁG. 5



CORPO DE IDOSA DESAPARECIDA ENCONTRADO EM VAGOS

PÁG. 4

EMPRESAS COMPROMETIDAS COM A ECONOMIA CIRCULAR

PÁG. 5

EDITORIAL

Dois lutos por uma pessoa

Chega e vai-se instalando de mansinho. Não pede licença para entrar. Primeiro, nota-se num ou noutro pormenor. É a panela esquecida ao lume, a torneira que ficou por fechar. Entretanto, são os nomes que já não coincidem com os rostos e os rostos que já não existem a serem falados como se ainda vivessem. Chegam comportamentos ilógicos e desorientação espacial.

Instalam-se características que não se associavam à personalidade que até ali se conhecia daquela pessoa. E não se trava o declínio – não há como travá-lo –, como não se faz parar a chuva. A demência encharca todos à sua volta.

À boleia do seminário “A Memorizar...”, voltei a refletir sobre o que já tantas vezes me tinha debruçado. Convivi e convivo de perto com a demência. A uma

das minhas avós, que já nos deixou, foi diagnosticada Alzheimer e a doença e ela foram indissociáveis nos últimos anos da sua vida. À outra, que se encontra atualmente institucionalizada, demência apenas – sem um nome ou uma causa concreta associada. Nem por isso menos dolorosa, contudo.

Digo muitas vezes que lidar de perto com a demência é algo que nos obriga a fazer dois lutos da mesma pessoa. Um primeiro, quando a doença se instala. O outro, quando chega ao fim a vida daquela pessoa. Sendo que, entre um momento e outro, podem passar muitos – longos – anos.

Não será difícil de perceber o sofrimento inerente a olharmos para uma pessoa que conhecemos a nossa vida toda, como no caso de uma mãe ou de uma avó, que

mantém inalteradas as suas características físicas – o que nos dá a falsa sensação de normalidade –, e que, de repente, não nos responde como respondia, não sabe o nosso grau de parentesco, desconhece o nosso nome. Resta pouco mais do que uma sensação brutal de impotência e de angústia. E dúvidas, muitas dúvidas, muitas questões, sobre como lidar com a situação, por um lado, e como prestar os melhores cuidados àquela pessoa que amamos, por outro.

O ideal, para minimizar a complexidade do processo, seria que todos os cuidadores de doentes com demência fossem acompanhados por especialistas. Se o são? Não. Aos cuidadores exige-se que batam a várias portas e que experimentem diversas chaves, até encontrar uma que gire na fechadura. A



sociedade não está preparada para abrir essas portas com um simples trinco. Faltam respostas a quem está doente e a quem cuida. E cuidar, mesmo que com amor, dói. Faltam agasalhos para que a chuva não molhe tanto os corpos.

SALOMÉ FILIPE
 DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Um país «orgulhoso» para mudar mentalidades

SETEMBRO DE 1995. Foi de festa, com a presença do secretário de Estado da Educação e Desporto, que veio a Vagos homologar o contrato-programa para a construção de uma nova Escola Secundária, no valor de 350 mil contos. Um dia «histórico», enfatizou o presidente da Câmara, na presença de Manuela Fonseca, diretora Regional de Educação do Centro (DREC), do representante do Governo Civil, de Dina Oliveira, presidente da Assembleia Municipal, e de muitos autarcas.

Carlos Bento, que usou da palavra depois da presidente do Conselho de Escola, Prof. Cristina Oliveira, mostrou-se «grato e feliz», pela disponibilidade do Ministério da Educação e do Secretário de Estado da Educação e Desporto, Castro Almeida, «pelo muito que tem feito na área educativa e no desporto, no distrito de Aveiro».

Era a concretização de um «velho sonho», diria o autarca vaguense, que também anunciou «para breve» a construção da piscina coberta e aquecida. O projeto pertencia ao Instituto do Desporto (INDESP),

organismo criado em 1993 após a extinção da Direção Geral dos Desportos (DGD) e Fundo de Fomento do Desporto (FFD). Infraestruturas que, afinal, não tornavam o concelho autossuficiente, considerou Carlos Bento, que aproveitou a «pedalada» para solicitar ao Governo a próxima construção de um campo de futebol, relvado e com pista de atletismo envolvente, e o arranque da Escola Profissional de Agricultura. Neste último caso, o processo de candidatura já tinha sido apresentado ao Programa de Desenvolvimento Educativo para Portugal (PRO-DEP II), e aguardava a concessão de apoio financeiro.

«Não queremos megalomanias nem vaidades bacocas, mas apenas o essencial para que os jovens, deste concelho, possam praticar desporto escolar com o mínimo de condições», justificou o autarca.

MENTALIDADES. Manuel Castro Almeida (atual Ministro Adjunto e da Coesão Territorial) ignorou, na altura, as solicitações do presidente da Câmara. Optou por falar da ação governativa, e do «esforço gigantesco» do seu ministério, para cumprir o alargamento

da rede escolar. «O país deve sentir-se orgulhoso», diria, a propósito, reconhecendo que fora vencido o «desafio da democratização do acesso à educação».



Na sua intervenção, o secretário de Estado considerou que a educação era a «primeira prioridade» de qualquer governo, tendo alertado para o facto de «alguns estabelecimentos de ensino» [ainda] não propiciam a educação e a qualidade, desejadas para a formação dos jovens. Acabaria por confirmar que, apesar de o percurso e a evolução do ensino serem elogiados, por instâncias internacionais, ainda havia «muito por fazer», reiterando a necessidade de implementar no país uma «mudança

de mentalidades», que permitisse tornar, porventura, o ensino «mais exigente e mais rigoroso».

E como «estudar é custoso e implica esforço», Castro Almeida deixou um sério aviso à comunidade educativa, às famílias e à autarquia: que era urgente acabar com o «clima de facilidades e lassidão», que se tinha instalado nas escolas. E mais não disse.

O auto de consignação seria assinado um ano mais tarde. Para além do presidente da Câmara e do diretor executivo da Escola Secundária, participaram o Eng.º Fernando Cardoso e Mário Carvalho, em representação da DREC, tendo ainda marcado presença professores e membros do conselho diretivo da escola. O valor da obra atingia os 400 mil contos, e a empresa Sociedade de Construção Gabriel Couto, SARL, com sede em Famalicão, tinha agora um ano (até 31 de julho de 1997) para concluir o novo espaço escolar.

Eduardo Jaques

FICHA TÉCNICA

Proprietário e Editor Santa Casa da Misericórdia de Vagos | **Sede de redação / Sede do Editor / Morada / Contactos** Rua Padre Vicente Maria da Rocha n.º 555 . 3840 - 453 Vagos
Telefone 234 799 180 . **Email** misericordiadevagos@scmvagos.eu | **N.º de contribuinte** 501 181 164 | **N.º de registo na ERC** 126 915
Depósito legal 436462/18 | **Diretora** Salomé Filipe | **Tiragem** 1500 exemplares | **Preço** Distribuição gratuita | **Patrocinaram esta edição** Câmara Municipal de Vagos, Farmácia Giro, Mistolin, Caixa de Crédito Agrícola, Eml e J. Prior | **Colaboraram nesta edição** Salomé Filipe, João Ferreira, José Almeida, Paulo Branco, Eduardo Jaques, Lígia Almeida, Teresa Gaspar, Duarte Charrua Lopes, Joaquim Plácido, Paulo Cardoso Gil, 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

Borda d'Água político

Tenho na minha memória a importância do Borda d'Água para os que governavam a vida no campo. Lembro-me que tomavam notas a lápis - ora com as lembranças e com os compromissos a realizar, ora para dar nota das boas e das menos boas colheitas. Nunca usavam a expressão má colheita, todas eram resultado da graça de Deus - com maior ou menor fortuna. O trigo ou o milho multiplicavam-se e os melhores e menos bons momentos eram criteriosamente referenciados. Anos em que a floração das plantas e das árvores era mais tardia ou serôdia, e em outros anos eram mais prematuros ou temporãos. E nos calendários tudo era anotado. Pelo S. João havia os primeiros figos, em agosto anotava-se o número de milhos-rei ou milhos-vermelhos, pelo S. Miguel tinha as vindimas, em outubro colhiam-se as romãs. E havia o varejo das amêndoas,

das alfarrobas e das azeitonas - com vara e redes... Estou a recorrer à memória, sem ter o cuidado de comprar o de 2023, que me tentaram vender junto à Caixa Agrícola da Gafanha da Boa Hora.

Recordo que dentro das folhas havia orações para as boas colheitas - a agricultura ligava-se à fé, e o espírito franciscano aí pairava numa genuína atitude ecologista, como diríamos hoje... Cada mês tem a sua especificidade, cada tempo tem o seu valor - e o culto dos campos permite compreender a natureza como natural prolongamento de nós mesmos. Mas o Borda d'Água tinha ditos e provérbios inesquecíveis: o mesmo solo que te faz cair, faz levantar-te (adágio hindu); transportai um punhado terra todos os dias e fareis uma montanha (Confúcio); quem na

sopa deita vinho de velho se faz menino; à boa fome não há mau pão; dinheiro compra pão não compra gratidão; cada terra com seu uso, cada roca com seu fuso. Era um não mais acabar.

Que saudades, primeiro pela idade que eu tinha nessa época e segundo pela importância que tinha para os agricultores, e hoje como vamos sabendo de tudo um pouco?

Pelo infinito mundo de influência de opinião que nos cilindram a toda a hora nas TV, rádio e páginas sociais. Hoje, todos somos folhas soltas de um Borda d'Água. Eu que respeito todos os comentadores, exceto duas dezenas deles, sou um fiel seguidor da reencarnação física, intelectual e multi-informativa que é o Luís Marques Mendes, desculpem que lhes diga, mas



é para mim um Borda d'Água de bolso.

Não importa o que diz, só importa que disse algo, graças a Deus

Assim era o original em papel.

Joaquim Plácido

Os eleitos

A cidadania exerce-se na igualdade e não na subserviência.

A cidadania exerce-se na igualdade e não na altivez.

A cidadania exerce-se na capacidade de servir e não na servidão.

A cidadania exerce-se na capacidade de servir e não na procura de proveito próprio.

A cidadania exerce-se na igualdade e não na opulência hierárquica.

A cidadania exerce-se na responsabilidade que imperativamente se assume quando outros nos escolhem para os ajudar.

A cidadania exerce-se quando se ouvem todos, seja aqueles que nos escolheram sejam aqueles que não o fizeram. A cidadania exerce-se não denegrindo ou menorizando outros cidadãos.

A cidadania exerce-se sem jogadas de bastidores, fintas, rasteiras ou má-fé. A cidadania exerce-se sem conspirações. A cidadania exerce-se sem a vontade da vitória ou da glória.

A cidadania exerce-se sempre com o princípio de que o outro cidadão não nos quer mal.

A cidadania exerce-se exigindo a cidadania do outro.

A cidadania exerce-se com o assumir a responsabilidade de servir.

A cidadania exerce-se na igualdade, independentemente de etnia, credo, género, idade, diversidades ideológicas desde que pacíficas e pacificadoras, diferenças físicas ou cognitivas, capacidade financeira ou da quantidade ou valor de bens possuídos.

A cidadania exerce-se no respeito pela liberdade do outro.

A cidadania exerce-se na fraternidade. A cidadania exerce-se percebendo quem exerce a cidadania.



A cidadania exerce-se escolhendo para servir quem demonstra cidadania.

Paulo Gil Cardoso

+Pn: Projeto de Promoção da Vacinação Pneumocócica do Adulto



O projeto pretende alertar para a relevância da infeção pneumocócica no adulto e da sua prevenção, através da vacinação das pessoas com 65 ou mais anos e adultos pertencentes a grupos de risco

A vacinação pneumocócica é melhor, e mais eficaz, forma de prevenir a doença. Enquanto a vacinação infantil é universal e gratuita, e está incluída no Programa Nacional de Vacinação (PNV) português, a vacinação da população adulta ainda se mantém longe do desejado.

Identificada a oportunidade de melhoria, a Unidade de Saúde Pública Baixo Vouga (USP BV), pertencente à Unidade Local de Saúde da Região de Aveiro, desenvolveu o projeto "+Pn" que visa promover a temática, e a prescrição da vacina, junto da população, dos profissionais de saúde e das instituições, em particular dos estabelecimentos residenciais para idosos e centros dia.

A infeção pneumocócica, causada pela bactéria *Streptococcus pneumoniae*,

também conhecida como pneumococo, é considerada a principal causa de morte prevenível através da vacinação, a nível global (1,6 milhões de mortes anuais). O quadro clínico dos doentes pode incluir patologias como pneumonia, meningite, peritonite, artrite séptica, endocardite, otite média ou sinusite. São especialmente importantes os quadros de pneumonia adquirida na comunidade e meningite no adulto, para os quais o pneumococo é o principal agente.

A transmissão da infeção ocorre pessoa a pessoa, através de gotículas respiratórias, com um período de incubação de entre um e três dias. Novos casos são diagnosticados ao longo de todo o ano, verificando-se um pico no inverno e início da primavera.

Entre os fatores de risco identificados encontram-se a idade (<2 e >65 anos), o tabagismo, o abuso de álcool, antecedentes de patologias crónicas (cardíacas, respiratórias, hepáticas e diabetes), patologias que comprometam o sistema imunitário do indivíduo e situações que condicionem um risco aumentado de meningite.

A infeção pneumocócica, causada pela bactéria *Streptococcus pneumoniae*, em linha com os fatores de risco identificados, e de acordo com a Norma da Direção Geral da Saúde (DGS) 011/2015 (atualizada em 01/11/2021), a vacinação, na população adulta, é recomendada a todos os utentes com 65 ou mais anos de idade, a todos os maiores de 18 anos com patologia cardíaca crónica, respiratória crónica, hepática crónica, diabetes e dadores de medula óssea, e todos os maiores de 18 anos com patologias, ou sob terapêuticas, que condicionem o comprometimento do adequado funcionamento do sistema imunitário.

A referida norma da DGS, recomenda esquemas vacinais que incluem as vacinas Prevenar® 13 e Pneumovax® 23. O regime é de co-pagamento, com casos selecionados de administração gratuita, atendendo a patologias muito específicas. No entanto, a norma encontra-se em processo de atualização, de forma a ter em conta, nos seus esquemas vacinais recomendados, as vacinas Prevenar® 20 e Vaxneuvance® 15, entretanto lançadas no mercado e

com participação aprovada pelo INFARMED, dado o seu valor terapêutico acrescentado.

Os esquemas vacinais mais atuais, como os recomendados pelo Grupo de Estudos de Doenças Respiratórias (GRESR) da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF), sugerem uma dose única de Prevenar® 20 como esquema preferencial. Este esquema não prevê, na atualidade, qualquer reforço e está indicado como preferencial para todos os adultos com indicação vacinal, incluindo as pessoas já previamente vacinadas com outras vacinas pneumocócicas.

Não espere pela doença, antecipe-se! Fale com o seu médico assistente!

Duarte Charrua Lopes
Médico Interno de Saúde Pública
Unidade Local de Saúde da Região de Aveiro
Unidade de Saúde Pública - Serviço Local de Ilhavo

Só 45 pessoas no município requereram estatuto do cuidador informal

Números foram avançados pela Segurança Social, no seminário “A Memorizar”, onde se debateram questões relacionadas com a demência e o papel dos cuidadores

Numa era em que existe cada vez maior percentagem de população com demência - seja devido a Alzheimer ou a outras causas -, as doenças que causam a diminuição das capacidades cognitivas e comportamentais do ser humano estiveram em destaque, no dia 27 de novembro, no seminário “A Memorizar”, da responsabilidade da Santa Casa da Misericórdia de Vagos. Ao mesmo tempo, durante todo o dia, discutiu-se a importância do papel dos cuidadores informais, figuras que só recentemente foram reconhecidas pela lei portuguesa. Em Vagos, contudo, ainda só 45 pessoas requereram esse estatuto.

O Instituto da Segurança Social (ISS) distingue dois tipos de cuidadores: principal e não principal. Nenhum dos dois tem, obrigatoriamente, de ser familiar de quem está a ser cuidado. “O principal é aquela pessoa que presta cuidados a outra de forma permanente, vive em comunhão de habitação com a pessoa cuidada, não auferir rendimentos e não exerce atividade profissional remunerada”, explicou Norberto Nunes, chefe de equipa de prestações de solidariedade, do ISS de Aveiro, um dos oradores do seminário.

Por seu turno, o cuidador não principal é quem “cuida de forma regular, mas não permanente, e que pode viver, ou não, em comunhão com a pessoa cuidada”. Ainda assim, ao obter o cartão que lhe atribui o Estatuto do Cuidador Informal, pode, por exemplo, justificar ausências perante a entidade patronal, requerer teletrabalho ou um horário de trabalho compatível com a função de cuidador.

No distrito de Aveiro, de acordo com Paula Beleza, assistente social do ISS de Aveiro, existem já 1349 estatutos deferidos, 633 dos quais não principais. Santa Maria da Feira é o concelho com um maior número de deferimentos (318). Em Vagos, no entanto, há apenas 45 - 23 não principais e 22 principais. A técnica do Centro Distrital de Aveiro do ISS sublinhou, contudo, que uma grande fatia da população desconhece a existência do Estatuto do Cuidador Informal. “A lei é de 2019, mas, com a pandemia, acabou por só ser alargada a todo o território em 2022”, explicou.



Maioria são mulheres

No âmbito do Estatuto do Cuidador Informal, adiantou Norberto Nunes, no distrito de Aveiro foram atribuídos “629 subsídios, com rendimento médio de 353,51 euros”. E Paula Beleza destacou o perfil das pessoas que viram o estatuto - seja de cuidador principal ou não principal - deferido: “84% são do género feminino, a idade média é de 57 anos e a relação familiar, entre o cuidador e a pessoa cuidada, em primeiro lugar está

quem cuida da mãe ou do pai, seguido do filho e do cônjuge”.

Com o acompanhamento que é feito após o reconhecimento do papel de cuidador, nomeadamente com a atribuição de um profissional de saúde de referência, a Segurança Social define um plano com medidas que são necessárias para ajudar os cuidadores a diminuir o seu cansaço. Atualmente, frisou a assistente social, os dados indicam que 37,5% das pessoas com o estatuto não sentem sobrecarga, 26,9% sofrem de sobrecarga ligeira e 35,6%, intensa.

No seminário debateu-se igualmente a importância de o país priorizar a demência e as suas consequências. Até porque, de acordo com Maria Amélia Ferreira, professora catedrática aposentada, da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, “em 2050, as pessoas com demência vão representar 3,82% da população” - quando, em 2018, correspondiam a 1,88%.

Ainda de acordo com Maria Amélia Ferreira, em Portugal, há seis anos, havia 193 mil pessoas com demência. “Estima-se que em 2050 haja quase 350 mil. E está estudado que 45% dos casos de demência podiam ser evitados, através da abordagem de 14 fatores de risco, entre os quais o sedentarismo, dormir mal e comer mal”, referiu.

Jogo de tabuleiro

Foi a pensar no combate à progressão da demência que a Santa Casa da Misericórdia de Vagos (SCMV), através



do “Memorizar”, desenvolveu o jogo “Vagos Jogá História”, financiado pelo Bairro Feliz, do Pingo Doce. “É um jogo para ser partilhado não só por pessoas com demência, mas com os seus cuidadores e familiares. A ideia aqui é haver uma estimulação cognitiva, motora e emocional”, deixou claro Filipa Domingues, psicóloga do projeto.

De forma resumida, realçou Filipa Domingues, “ao longo do percurso que vão fazendo no tabuleiro de jogo, os participantes vão a vários sítios do concelho e respondem a perguntas que remetem para a história e para atividades que são memórias de Vagos”. A medida que passam na casa de partida, recebem uma peça de puzzle. No final, “o ganho maior vai ser a partilha da elaboração do próprio puzzle, que é uma imagem do Santuário de Nossa Senhora de Vagos”.

Paulo Gravato, provedor da SCMV, entregou em mãos um exemplar do jogo de tabuleiro, no final do seminário “A Memorizar”, aos representantes de todas as IPSS do concelho.

S.F.

Encontrado em Vagos corpo de idosa desaparecida em Ílhavo

Cadáver foi descoberto num terreno junto à empresa Captágua. Marília estava em paradeiro incerto desde o final de outubro

O corpo de uma mulher, em avançado estado de decomposição, foi encontrado num terreno molhado, junto à empresa Captágua, em Vagos, no passado dia 19 de novembro. As autoridades confirmaram, depois, que se tratava de Marília Martins, de 79 anos, que estava desaparecida, desde 29 de outubro, da Gafanha da Boavista, em Ílhavo.

Segundo a Autoridade Marítima Nacional (AMN), que tomou conta da ocorrência, as causas que estão na origem da morte da idosa são de origem desconhecida. Sabe-se, apenas, que o alerta chegou aos bombeiros de Vagos, pelas 15.32 horas, para informar que estava um cadáver num terreno molhado.

De imediato, foram acionados para o local elementos do comando-local da Polícia Marítima de Aveiro e tripulantes da Estação Salva-vidas. Foi chamada, também, uma patrulha da GNR e a Polícia Judiciária.

“À chegada ao local, constatou-se que se trata do corpo em avançado estado de decomposição, tendo sido recolhido pelos bombeiros e declarado o óbito pelo delegado de saúde”, explicou a AMN.



Logo de início, as autoridades - devido à estrutura do cadáver e às roupas que envergava - suspeitaram tratar-se do corpo de Marília Martins, o que veio a confirmar-se posteriormente. A idosa estava a ser procurada pela família desde o dia 29 de outubro, quando Marília terá saído de casa, de madrugada, vestida com o pijama.

Nas redes sociais, ao longo dos dias seguintes ao desaparecimento, multiplicaram-se apelos para descobrir o paradeiro de Marília Martins, com as autoridades a terem efetuado buscas no terreno. Segundo a família, a idosa tinha problemas psiquiátricos.

S.F.

Levadas do Boco limpas em prol de uma “aldeia feliz”

Iniciativa juntou cerca de duas dezenas de pessoas, de várias idades, na Aldeia do Boco

Munidas de enxadas, pás, ancinhos e forquilhas, cerca de duas dezenas de pessoas juntaram-se, no dia 9 de novembro, para participar na iniciativa “Levadas limpas, aldeia feliz”, organizada pela associação PRO.BOCO, em conjunto com a Junta de Freguesia de Soza.

Entre habitantes da própria aldeia, caminhantes, chefes do grupo de escuteiros de Vagos e visitantes oriundos de outras freguesias, foram várias as pessoas que responderam ao repto da PRO.BOCO, para proceder à limpeza de parte das levadas que percorrem o Vale do Boco.



Com início, logo pelas 8.30 horas, no Parque de Merendas dos Lavadouros, a atividade incluiu também uma ação de sensibilização sobre o controlo da erva-das-pampas, uma planta invasora que tem sido uma ameaça à biodiversidade do vale. Atualmente, em alguns locais do trilho das levadas, já se encontram exemplares de erva-das-pampas, que têm de ser controlados frequentemente, de modo a evitar a sua propagação.

A meio dos trabalhos, houve tempo para um lanche em que o convívio entre os participantes regenerou as forças para concluir a limpeza. Foi a segunda vez, este ano, que a iniciativa “Levadas limpas, aldeia feliz” aconteceu, sendo que já na primeira edição contou com a adesão de vários participantes. No entanto, depois da limpeza, os participantes fizeram saber publicamente que, atualmente, devido à lama existente no local, há parte do trilho das levadas do Boco que não estão transitáveis.

A atividade em causa faz parte do Plano de Valorização da Aldeia do Boco, no âmbito do projeto Aldeias de Portugal. E é apoiada da Câmara de Vagos e da Gal Aveiro Sul.

S.F.

Estação Náutica de Vagos renovou certificação

Aveiro, Ílhavo e Murtosa foram as outras estações da região que viram os seus certificados serem renovados pela Associação Fórum Oceano

A Estação Náutica de Vagos (ENV) foi uma das quatro da região de Aveiro que viu a sua certificação ser renovada. O anúncio foi feito no evento "Business2Sea", promovido pela Fórum Oceano, que decorreu no Terminal de Cruzeiros de Leixões, no dia 15 de novembro. Sara Caladé, responsável pelo pelouro do turismo da Câmara de Vagos, e Bruno Rocha, coordenador da ENV, representaram o município na cerimónia de entrega das certificações.

Além de Vagos, Aveiro, Ílhavo e Murtosa

foram os restantes concelhos da região de Aveiro que viram as suas estações náuticas com a certificação renovada. De referir que a mesma tinha sido entregue, em 2018, com validade de cinco anos - período pelo qual será válido, agora, o novo certificado.

As Estações Náuticas de Portugal são redes organizadas, por todo o país, que divulgam a oferta turística de serviços e experiências náuticas em cada município, contribuindo para torná-la mais acessível e qualificada.

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

CCDR visitou três empresas vaguenses comprometidas com a economia circular

Mistolin S.A., MPlastic e EcoXperience integraram roteiro, depois de terem assumido compromissos ecológicos no ano passado

A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional (CCDR) do Centro visitou, no início de novembro, as empresas Mistolin S.A., MPlastic e EcoXperience, todas pertencentes ao MSTN Group. A visita aconteceu no âmbito do Roteiro da Economia Circular da CCDR do Centro, que visa promover boas práticas de economia circular desenvolvidas na região.

As três empresas em causa subscreveram, no ano passado, o Pacto Institucional para a Valorização da Economia Circular da Região Centro, assumindo compromissos na matéria. A EcoXperience, recordou a CCDR do Centro, "comprometeu-se com ações que visam a valorização de óleo alimentar usado para transformação em detergentes de baixo impacto ambiental". E, ao mesmo tempo, firmou o compromisso de recolher, higienizar e recolocar as suas embalagens no mercado. Por seu turno, a Mistolin S.A. e a MPlastic, ao subscreverem o pacto, assumiram-se responsáveis por consumirem energia elétrica de origens sustentáveis e pelo uso responsável dos recursos.

A edição deste ano do roteiro, informou a CCDR do Centro, abrange um conjunto de oito visitas às entidades que

subscreveram, em novembro do ano passado, a segunda edição do pacto institucional. Da região de Aveiro, participam 14 subscritores, entre os quais empresas, municípios, associações e entidades do sistema científico e tecnológico.



"No seu conjunto, estas entidades assumiram o compromisso de realizar 34 ações de economia circular, que incidem em estratégias de circularidade bastante diversificadas, que vão desde a valorização de subprodutos e resíduos, à desmaterialização, extensão do ciclo de vida de produtos e uso eficiente de recursos", explicou a CCDR do Centro, liderada por Isabel Damasceno, que participou na visita às empresas vaguenses.

S.F.

Câmara comparticipa quatro viaturas dos bombeiros

Autarquia aprovou em reunião do executivo apoiar a associação humanitária em 90 mil euros

A Câmara de Vagos decidiu, na última reunião do executivo, atribuir um apoio financeiro aos Bombeiros Voluntários de Vagos, no valor de 90 mil euros, para comparticipar quatro veículos que foram, recentemente, adquiridos pela associação humanitária. Duas dessas aquisições serviram para substituir as viaturas de comando que ficaram inutilizadas num incêndio, em 2022, na Serra da Estrela.

"Este apoio financeiro que aprovámos vem suprir, de uma forma inteiramente justificada, os investimentos realizados pelos nossos bombeiros em quatro viaturas que, por motivo de antiguidade, avaria ou inutilização no teatro de operações, tiveram de ser substituídas", referiu João Paulo Sousa, presidente da Câmara de Vagos, sublinhando ainda que o executivo camarário votou, por unanimidade, a favor do apoio.

Depois de, nos incêndios de há dois anos, uma viatura de comando dos Bombeiros de Vagos ter ficado completamente carbonizada e de outra ter queimado o motor, quando ia fazer a rendição da que ficara destruída, a associação humanitária teve de adquirir dois novos veículos que cumprissem as mesmas funções. Além disso, sublinhou a Câmara em comunicado, a corporação de



bombeiros teve também "a necessidade de aquisição de uma viatura usada de combate a incêndios urbanos, para substituir um veículo similar que já tinha 42 anos e que estava avariado, sendo quem após verificação, se concluiu que não compensava a sua reparação". Por último, a associação comprou igualmente uma ambulância nova, que, de acordo com a autarquia, é necessária "para fazer face aos inúmeros serviços de urgência a que os bombeiros voluntários têm de responder diariamente".

A autarquia explicou, ainda, que o apoio financeiro à associação humanitária teve por base "o reconhecimento do papel fundamental desempenhado pelos bombeiros, no que à Proteção Civil diz respeito".

S.F.

Prática desportiva informal no concelho aumentou

Município de Vagos foi recebido na Federação Portuguesa de Atletismo, onde ficou a promessa da continuidade do trabalho conjunto entre as duas entidades



A prática desportiva informal, no concelho de Vagos, tem vindo a aumentar, principalmente nas vertentes de marcha e corrida. Essa é, pelo menos, a percepção de João Paulo Sousa, presidente da Câmara, que deixou clara quando foi recebido, a 19 de novembro, em Lisboa, pela Federação Portuguesa de Atletismo.

O objetivo do encontro, segundo a

autarquia, prendeu-se com a “discussão de temas tendentes a dimensionar ainda mais o atletismo no município de Vagos”. “A relação entre as entidades tem sido estreitada ao longo dos anos, fruto do investimento do município em infraestruturas, como a pista de atletismo e o Centro de Lançamentos”, explicou a Câmara, sublinhando que os locais em causa “recebem frequentemente provas, a nível distrital e nacional, como é bom exemplo o Campeonato Nacional de Lançamentos Longos”.

Na reunião estiveram presentes, além do edil vaguense, Silvério Regalado, deputado na Assembleia da República e ex-presidente da Câmara, e Domingos Castro e Sérgio Guedes, presidente e vice-presidente, respetivamente, da Federação Portuguesa de Atletismo.

S.F.

Casa-museu acolheu magusto gandarês



As portas da Casa-Museu Gandaresa de Santo António de Vagos abriram-se, no dia 9 de novembro, para receber um magusto gandarês. Além das castanhas assadas, os visitantes tiveram também à disposição caldo verde, bifanas, pão com chouriço e café de borras, num fim de tarde em que a animação ficou a cargo do Grupo Folclórico de Santo António de Vagos. Mais de uma centena de pessoas estiveram presentes e aproveitaram, também, para conhecer o interior da casa-museu.

S.F.

BREVES

FEIRA . A Feira de Artesanato e Antiguidades de Vagos – FaaVa vai ter uma edição especial de Natal, a decorrer, a 15 de dezembro, no Largo do Município e na Pérgola de Vagos, no centro da vila. Excepcionalmente, o certame, desta vez, é direcionado apenas para o artesanato, sendo a temática o Natal, uma vez que está inserido na programação do evento “Vagos o Nosso Natal”, promovido pela autarquia.

ACIDENTE . Uma adolescente, de 15 anos, foi atropelada com gravidade por um automóvel, no dia 21, cerca das 18.30 horas, em Soza. O acidente aconteceu na estrada que liga Soza às Quintãs e, ao que tudo indica, a vítima sofreu ferimentos considerados graves. Depois de estabilizada pelos meios de socorro que se deslocaram ao local, a adolescente foi transportada para as urgências de Aveiro, com apoio da Viatura Médica de

Emergência e Reanimação de Aveiro. A GNR tomou conta da ocorrência.

DESPORTO . A piscina de Calvão está encerrada temporariamente, informou a Câmara de Vagos, devido a problemas técnicos. A autarquia adiantou, contudo, que se encontra a “trabalhar para se encontrar uma solução rápida”, solicitando “a compreensão dos utentes e lamentando os eventuais transtornos causados”.

ENCONTRO . O Espaço Museológico da Vagueira vai receber, no dia 12 de dezembro, um “Encontro de vinhos da Bairrada com sabores regionais de inverno”. A participação na atividade, da responsabilidade da Rota da Bairrada, carece de inscrição, que pode ser feita através de e-mail (geral@rotadabairrada.pt). O encontro vai decorrer entre as 19 e as 20.30 horas.

S.F.

Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense



1860 – 2024: 164 anos de Música, por Vagos

CONVOCATÓRIA ASSEMBLEIA-GERAL

Nos termos do estipulado no art.º 33 dos Estatutos da Associação Filarmónica Vaguense convoco todos os associados da Filarmónica Vaguense a tomar parte na assembleia-geral a realizar no dia 6 de dezembro de 2024, pelas 20h30, na sede, no 3º andar do CER, em Vagos, com a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto 1. Apresentação, discussão e votação do Plano de atividades e Orçamento para o ano de 2025

Ponto 2. Outros assuntos

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

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Carlos Miguel Francisco Sarabando

ÚLTIMAS ATIVIDADES DESTE ANO

Novembro:

Dia 30 - Atuação da **Banda Vaguense** na festa anual de S. André de Vagos, a partir das 16h

Dezembro:

Dia 6 - Assembleia-geral da Associação, pelas 20h30

Dia 14 - Abertura do evento "**Vagos, o nosso Natal**": como vem sendo hábito a **Banda Vaguense** acompanhará a abertura deste evento natalício, iniciativa da Autarquia Vaguense, a partir das 15h.

Dia 14 - CONCERTO DE NATAL da Banda Vaguense, pelas 21h, oferecido a todos os sócios da nossa instituição, vaguenses e visitantes, admiradores de excelente música, no largo da Biblioteca João Grave, em Vagos, em pavilhão a instalar no local.

Dias 15 e 23 - Atuação de **alunos da escola de música** da Filarmónica Vaguense durante o "**Vagos, o nosso Natal**", no mesmo pavilhão.

Contamos ainda realizar um **Estágio de Natal** dos alunos da nossa Escola de Música. O estágio decorrerá desta vez em Mira, em colaboração com a Banda local, sob orientação do nosso maestro, que tem como objetivo fomentar o gosto pelo estudo musical coletivo e partilhar momentos únicos de confraternização aos jovens músicos intervenientes.

PAGAMENTO DE COTA DE ASSOCIADO

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

Obrigado a todos.

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

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

José A. Almeida

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 80 . NOVEMBRO 2024

Tem a Palavra a Mesa

Ai de mim que também Cuido

Chegados ao mês de novembro, abraçamos a lembrança de todos aqueles que partiram, muitos deles, que de nós cuidaram e nos deram o Ser que hoje somos. Choramos e fazemos justiça à palavra SAUDADE.

Porém, no dia 5 de novembro, celebramos O Cuidador Informal. É a data oficial que nos deve exigir respeito e profunda admiração por todos quantos, assumem a função do Cuidar, com tudo o que o significado desta palavra contém. Aquele que, confinado no espaço e tempo, no tempo de outro que dele depende, se desgasta e, não raras vezes, anula a sua essência, merece ser saudado

com o respeito e reconhecimento que esta função/missão exige.

Nem todos somos chamados a esta função e muitos duvidamos da capacidade para o fazer.

A exigência física e mental que o Cuidador tem que ter, faz com que se descubram forças que até então eram desconhecidas. Por mais escalas que se apliquem para apurar o grau de desgaste dos Cuidadores, parece-me que, é no final de cada dia, que o Cuidador agradece ter conseguido um dia mais, contemplando as suas capacidades, ainda que desconheça se,

na manhã seguinte, tem energia para voltar às suas funções.

Desde aquele que cuida profissionalmente, e substitui quantos que, por razões várias e tantas vezes respeitadas, não sabem ou não podem assumir, aos que, no seio da família, avocam a incumbência do Cuidar, em toda a abrangência que tal exige, o reconhecido agradecimento.

Quando falamos em Cuidadores "familiares", que acompanham as 24 horas do dia, aceitando o que os sentidos do outro provocam...cada sussurro, cada queixume, ou

simplesmente o braço que se pede para apoio. Quanta exaustão e alguma vergonha de se assumir cansaço por considerarmos ser obrigação.

Somos o que somos, fruto do que fomos e da maior ou menor garra que conseguimos colocar nos dias que já passámos.

A todos que, como eu cuidamos, o meu profundo reconhecimento e alerta para o limite que temos. Saibamos pedir ajuda, para Cuidando de nós, sabermos Cuidar bem do Outro.

Teresa Gaspar
Mesária

Os mais novos e a ciência...

No dia 24 de novembro é comemorado o Dia Mundial da Ciência.

A ciência ensina a pensar e a compreender o mundo. Quanto mais cedo for o contato das crianças com a ciência, mais cedo se desenvolvem vários fatores

importantes, tais como o desenvolvimento de características do contexto sociocultural: o trabalho em equipa, a persistência e paciência, a linguagem, a coordenação e a utilização de instrumentos, mais ou menos, minuciosos. E para desenvolver estes conceitos não

é necessário realizar grandes experiências científicas. Em idades mais novas, simples atividades com recurso a materiais que fazem parte do dia a dia das crianças e que estimulem a sua curiosidade, são uma boa estratégia. Daí a importância de ser dada ênfase a atividades sensoriais, desde a mais tenra idade.

Enfatizar a curiosidade inerente às crianças, envolvendo-as em experiências reais nas quais elas se tornam



protagonistas, pode desenvolver o pensamento crítico e o gosto por aprender e viver situações inovadoras e desafiantes. Sendo assim, a educação científica assume um papel fulcral no desenvolvimento das crianças.

Cada vez mais na nossa prática pedagógica, recorremos a este tipo de atividades, para que as crianças possam vivenciar momentos de contato direto com a ciência, de forma lúdica e adequada à sua faixa etária.

Acerca do natal

Este mês de outono, cheio de cores quentes, mês do sol de S. Martinho e das castanhas assadas, está quase a acabar para nos trazer os dias de geada e as visitas ao pinhal para apanharmos o musgo para o presépio de natal. Na nossa CAR o presépio já está montado e já começamos a decorar a casa com motivos natalícios. As meninas já estão a pensar nos seus pedidos ao pai natal e a dar pistas para as prendaes surpresa que costumam aparecer na nossa casa.

Parece cedo para esta azáfama, mas, na nossa casa, o natal não acontece no dia 25 como nas outras famílias. O dia mágico é sempre regulado pelo início das férias escolares para garantir que todas possam viver a festa de natal da CAR antes de, aproveitando as interrupções letivas, viver, ou testar viver, em família esta época tão aguardada. Fazemos um grande esforço e levamos essa noite para a rua. Vamos jantar a um restaurante, tão do agrado delas, desvendamos o amigo invisível e regressamos a casa para a caça às prendas, fechando a noite com muitos risos e gargalhadas.

Confortadas com estes momentos felizes, apesar de serem poucas, elas estão prontas para partir para junto das famílias. Com as outras meninas que ficam, temos um plano de atividades que procuramos organizar usufruindo dos eventos natalícios que vão acontecendo à nossa volta e no dia 24 preparamos uma ceia familiar num ambiente de festa e chocolates. Este é um ciclo que se repete a cada ano que passa.



Lamentavelmente sentimos a tristeza das meninas que ficam por não serem desejadas por ninguém, ou melhor, porque durante mês após mês, ano após ano, as suas famílias não tiveram força, apoio, energia ou vontade de mudar. É por estas engrenagens perras e mal oleadas que continuamos a existir e a fazer sentido a nossa casa estar aberta.

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

A desordem que deixa

A demência é uma condição que vai além do simples esquecimento ou da perda de memória. É uma doença degenerativa e debilitante que afeta não apenas a pessoa que a vive, mas também todos aqueles ao seu redor. Ao longo do tempo, a demência altera a maneira como a pessoa percebe o mundo, como interage com os outros e até mesmo como se percebe a si própria. O impacto desta condição, tanto em quem tem a doença como em quem cuida dessa pessoa, é profundo, alterando completamente as suas vidas. Ao longo desta jornada, são vários os desafios e são ainda trilhados vários lutos... ora o cuidador passa por um luto da mudança do seu papel, ora um luto pelas perdas cognitivas que vão ocorrendo no seu familiar e que o tornam uma pessoa diferente. O que é certo é que no meio deste processo, o seu olhar pode fazer a diferença, uma vez que a pessoa com demência em vez de se sentir



jugada pelos seus comportamentos, pode sentir-se serena, quando abraçada pelo seu olhar empático. Pois, na realidade ela não está esquecida, está a escrever novas memórias! Por outro lado, o cuidador não necessita da sua apreciação face à maneira como faz as coisas, nem do seu afastamento, porque um cuidador merece e precisa ser cuidado!

EQUIPA MEMORIZAR

(Entre)Gerações...

A nossa casa tem tradição de anos de trabalho (entre)gerações...

Residem, na nossa ERPI, 53 idosos e, ali ao lado, estão, durante o dia, crianças desde o berçário, ao pré-escolar...

Recebemos, semanalmente, aqui na ERPI, durante os meses correspondentes ao ano letivo, as crianças da nossa instituição...

Palavras não são suficientes para descrever estes encontros...

Fica, no ar, uma alegria imensa, De corações que se unem, De sorrisos que se cruzam, De olhares que se interpenetram... (Entre)Gerações enche-nos a casa de amor, Deste amor profundo, sincero, espontâneo que só as crianças têm e que os idosos também já reencontraram...

A linguagem do coração, do amor, é maravilhosa e transpõe todos os limites da comunicação, flui, naturalmente...

(Entre)Gerações, foi, também, a nossa forma de comemorar o Halloween...

Seguramente, a melhor forma de o fazer! (Entre)Gerações somos felizes e proporcionamos felicidade!

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS



Projeto Memorizar

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

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



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

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

Gabinete Memorizar
Rua Banda Vaguense, n.º 21
3840 - 453 Vagos
Telefone: 234 426 359
Telemóvel: 927 385 059
Email: memorizar@scmvagos.eu

Clima

O clima compreende um padrão da atmosfera da Terra; fenómenos como frentes frias, tempestades, furacões, depressões, entre outros. Define-se como a correspondência do comportamento médio dos elementos atmosféricos num determinado lugar, durante pelo menos 30 dias.

foi introduzida através de uma análise estatística, de longo prazo, no final do séc. XIX. Um dos primeiros estudos sobre o clima foi escrito por Wladimir koppen, geógrafo e meteorologista alemão, em 1900. Atualmente, regista-se que os primeiros anos do séc. XXI têm sido mais quentes que os anteriores.

A concepção original do que é o clima

J.S., CLIENTE DE SAD

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

VACINAÇÃO GRATUITA DOS 60 AOS 84 ANOS

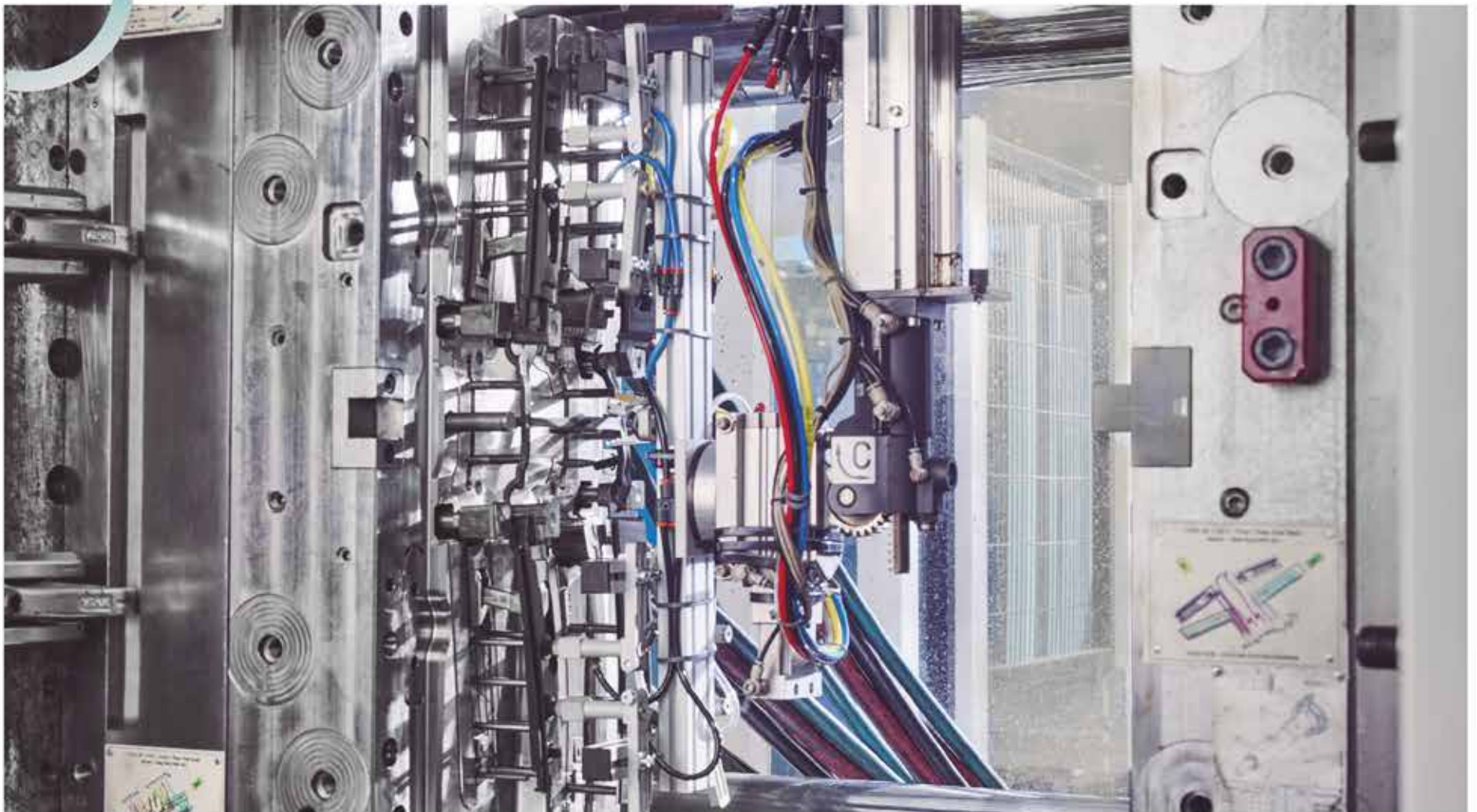
CONTRA COVID E GRIPE

farmácia **Giro**



INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.PRIOR



Rúben Amorim e o sucesso do Sporting: uma reflexão

Publicámos nesta coluna, em janeiro de 2023, a propósito da vinda de Roger Schmidt para o Benfica, uma reflexão sobre a função de treinador de desporto, a sua formação e o seu contributo para o desenvolvimento desportivo, seja na formação, seja na alta ou média competição.

Iremos agora prolongar essa reflexão a propósito do treinador Rúben Amorim, desde o início da sua carreira no Sporting, até à sua recente transferência para o Manchester United, um clube histórico do Futebol europeu.

Ruben Amorim chegou ao Sporting em março de 2020, sem o nível IV de treinador, com uma curta experiência na Liga (8 jogos pelo Sporting de Braga), encontrando um clube em profunda crise e em lento processo de recuperação, após a desastrosa experiência de Bruno de Carvalho como Presidente da Direção. Por outro lado, durante os 16 meses da presidência de Frederico Varandas, tinham passado pelo clube 5 treinadores (Peseiro, Tiago Fernandes, Marcel Kayser, Leonel Pontes e Silas, todos com pouco ou nenhum sucesso) e a empresa Auditora que certificava as contas da Sporting SAD questionava não só a sua viabilidade financeira, como o seu próprio futuro. Por outras palavras: era a própria sobrevivência do Futebol do Sporting que estava em sério risco, com capitais próprios negativos e em ameaça de extinção.

Hoje (Fonte: Relatório e Contas de 2023/24) a situação é totalmente diferente: Capitais próprios positivos de 21 milhões de €; volume de negócios de 246,7 milhões € (o maior de sempre), lucros de 12,1 milhões € (nos últimos 5 anos, 4 com resultados positivos); valor do plantel 448 milhões € (era de 248 milhões em 2023, quase duplicou - Fonte: Transfermarkt);

grande adesão de crianças e de jovens; maior número de sempre de sócios pagantes; Estádio com assistências médias superiores a 90%, receitas elevadas da venda de jogadores (Palhinha, Nuno Mendes, Porro, Matheus Nunes, Ugarte, Matheus Fernandes, os principais) etc, etc.

Em termos desportivos, em 4 anos, 2 títulos de Campeão Nacional, duas Taças da Liga e uma Supertaça, a que acrescem presenças em finais e boas carreiras em provas europeias (na Liga dos Campeões e Liga Europa) e uma qualidade de jogo de elevado nível, alavancada num sistema tático inovador 3X4X3 e até então pouco utilizado em Portugal.

Trata-se, portanto, de um claro caso de sucesso do clube, recaindo os maiores louros no seu treinador Ruben Amorim, mas também na Administração da SAD e em toda a estrutura do Futebol do Sporting (Formação e Competição). Mas como foi isto possível? Onde estão as razões deste enorme sucesso? Vamos, então, tentar encontrar explicações...

Scouting, ou seja, a montagem da equipa, através do recrutamento de jogadores profissionais, exigindo um apurado conhecimento dos mercados; de facto, quase todas as contratações foram bem-sucedidas, quase todos tiveram grandes valorizações e melhorias no seu rendimento desportivo (Gyokeres, Hjulmand, Araújo, Harder, Trincão, Morita, Diomondé, Debast e muitos outros, são disso exemplos).

Formação e articulação com a equipa B e sub-23: muitos dos jogadores transitaram da Academia, através de passagens pelas equipas dos 2 escalões inferiores (Inácio, Quenda, Bragança, Quaresma, Tiago Tomás, Nuno Mendes e muitos outros em processo de evolução) Qualidade das equipas técnicas e articulação com o setor da Formação:

evidencia-se pela recente substituição de Ruben Amorim pelo treinador da equipa B, João Pereira e restante equipa técnica. A qualidade técnica dos diversos membros secundários da equipa também é reconhecida.



Sistema tático e modelo de jogo: praticamente todas as equipas do Sporting utilizam o sistema 3X4X3, criando rotinas de jogo, independentemente dos jogadores em campo. Recordo-me de um treinador adversário dizer “o Sporting é totalmente previsível, mas muito difícil de contrariar”.

Eficiência da comunicação: É bem visível a qualidade da comunicação para o exterior, num tom pedagógico, explicativo, bem-humorado e não agressivo; a comunicação interna também revela ser muito eficiente, pelo ambiente relacional que se observa entre os intervenientes.

Qualidade e solidez da estrutura de apoio, ou seja, da parte não visível, mas de grande importância para o funcionamento do grupo (desde o setor médico, ao da Unidade de Performance, até aos equipamentos pessoais e instalações). Lideranças: Por fim, vem a competência das lideranças políticas e técnicas, ou seja, do Presidente da Administração e do Diretor-Geral, assegurando a necessária estabilidade e coordenação de todas as “peças” do conjunto.

Claro está que para tudo isto, em 2023/24, foram necessários 246,7 milhões de €, mas, quando a parte desportiva corre bem, dinheiro faz dinheiro e, sem ele, qualquer projeto é inviável.

E o Futuro?

Bom, todos sabemos que Portugal é pouco competitivo e a sua reduzida dimensão torna impossível competir com os principais clubes das 5 principais Ligas Europeias (Inglaterra, Alemanha, França, Itália e Espanha). São países muito mais ricos do que Portugal e com clubes de Futebol com grande poderio financeiro. Quais serão, então, as consequências?

Dada a excelente carreira europeia do Sporting e a visibilidade da Liga dos Campeões, antevemos uma enorme debandada dos principais jogadores do Sporting, no final da época (ou até antes, em janeiro, em alguns casos). Claro está que estas receitas extraordinárias resultantes da venda de jogadores são essenciais para o equilíbrio financeiro dos clubes portugueses, mas exige uma constante renovação (ou reinvenção) - os resultados financeiros devem melhorar (com as vendas), mas os resultados desportivos devem piorar (com as saídas).

Conclusões

Penso ser possível tirarmos algumas conclusões gerais: primeiro, a excelente escola de treino desportivo que Portugal possui (em muitas modalidades); também se evidencia, num clube, a grande importância do treinador e a possibilidade de, por vezes, David vencer Golias (ainda recentemente se venceu o Manchester City).

Termino com uma declaração de interesses: sou sportinguista e ando contente com estes resultados.

Paulo Branco

Centro Social e Bem Estar de Ouca

Tomada de Posse dos Órgãos Diretivos do CSBE Ouca

No dia 11 de novembro, o Centro Social e Bem-Estar de Ouca viveu um dia de grande significado, com a tomada de posse dos novos membros do Conselho Diretivo e do Conselho Fiscal.



Este momento de renovação, esperança e compromisso iniciou-se com uma missa solene, celebrada pelo Sr. Bispo António Manuel Moiteiro Ramos, que nos lembrou



de um ensinamento de Jesus: “O que fizerdes a um destes meus irmãos mais pequeninos é a mim que o fazeis”, exaltando o espírito de solidariedade e dedicação vivido, diariamente, na nossa instituição.

Após a cerimónia religiosa, procedeu-se à tomada de posse dos novos membros do Conselho Diretivo e do Conselho Fiscal. Para encerrar este momento especial, foi oferecido um Porto de Honra, aberto a



todos os presentes. Um momento de partilha e confraternização entre amigos e membros da comunidade de Ouca.

Agradecemos a todos pela presença e apoio. Com fé e determinação, continuaremos a nossa missão de promover o bem-estar e o desenvolvimento social na vida de todos aqueles que atendemos. Juntos, fazemos a diferença!



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

DE NORTE A SUL DO PAÍS

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

@MISTOLINSOLUTIONS f o in

MISTOLIN SOLUTIONS, SOLUÇÕES DE PROFISSIONAL, COM DISCURSO LOCAL!



Roteiro da Economia Circular na Região Centro

No dia 6 de novembro, tivemos a honra de receber a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I. P. (CCDR Centro) nas nossas empresas – **Mistolin Company**, **MPlastic** e **EcoX** – no âmbito do Roteiro da Economia Circular na Região Centro. Esta iniciativa visa promover boas práticas de economia circular e destacar o impacto deste novo paradigma sustentável na região.

MSTN Group recebe Associação Extragenária no Mistolabs!

O Grupo **MSTN** abriu as portas do **MISTOlabs**, o ponto de encontro que conecta todo o universo de empresas Mistolin, para receber a **Associação Extragenária**. Este conceito único, criado pelo grupo MSTN, representa o laboratório do futuro: um espaço de conhecimento, formação e inovação. Neste encontro, que contou com a presença da Associação Extragenária, vivemos um momento especial de partilha e troca de ideias, reforçando o nosso compromisso com a economia social e a valorização do envelhecimento. A **Mistolin Pro**, enquanto referência em detergência profissional, também esteve representada, destacando a importância de soluções inovadoras que contribuem para um impacto positivo na sociedade.



VISITA-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS @MSTNGROUP f o in

Associação Boa Hora

Notícia e fotos – novembro 2024

Findo o mês de outubro, onde sobressaíram trabalhos riquíssimos subjacentes ao tema de Halloween nas respostas sociais da Infância e Centro de Dia, a Associação Boa Hora não pode deixar de agradecer a todos os Encarregados de Educação que colaboraram na execução destes trabalhos. Além das famílias priorizarem o envolvimento das crianças, destaca-se o empenho, a criatividade, originalidade e a preocupação em recorrer ao aproveitamento de materiais de desperdício dando vida a objetos sem propósito e utilidade.



O dia 31 foi, sem dúvida alguma, um dia muito desejado pelas crianças das respostas sociais de CATL e AAAF particularmente que, por motivos de greve sindical, não tiveram a componente letiva tendo assim a oportunidade de celebrar o Halloween na Associação Boa Hora. Na Instituição, as crianças de Creche e CATL desfilaram os seus trajes e trabalhos decorativos para os idosos do Centro de Dia promovendo a intergeracionalidade. No final, todos refestelaram-se com um lanche delicioso, tendo como cardápio caixões e fantasmas de massa folhada, confeccionados pelos idosos e colaboradoras do CD.

Festejar e assinalar os dias especiais, permite reforçar os laços entre gerações, promovendo a convivência e respeito mútuo. Foram oportunidades únicas para as crianças e idosos aprenderem uns com os outros, criando memórias inesquecíveis.



Ainda no âmbito das festividades e da interação intergeracional, a celebração do Magusto no dia 11 de novembro trouxe um toque tradicional ao evento, com a preparação das castanhas assadas e a partilha de histórias antigas sobre esta festividade, nomeadamente a lenda de S. Martinho. As crianças da Creche e do CATL de conciliação familiar reuniram-se ao redor da fogueira, onde cantaram músicas típicas e desfrutaram das delícias preparadas pelos idosos com muito carinho.

CASD Santa Catarina

V Festival de Sopas da CASDSC – foi um sucesso!



No passado dia 9 de novembro de 2024, a CASDSC realizou o seu V Festival de Sopas e foi um verdadeiro sucesso! O evento reuniu cerca de 300 pessoas nas nossas instalações, que puderam degustar 18 deliciosas sopas e uma variedade incrível de sobremesas.

Um agradecimento especial aos nossos patrocinadores principais — Costa Verde, Eixorientador, Duarte Filipe Oliveira, Lda., e Atelier Um Dó Li Tá — e a todos os restaurantes, pastelarias, confrarias, associações, totalizando mais de 20 entidades, familiares de utentes e colaboradores que prepararam e ofereceram as sopas e doces que encantaram todos os presentes.

Não podemos deixar de expressar a nossa gratidão aos voluntários que estiveram presentes no dia do evento. A sua dedicação e esforço foram imprescindíveis para que tudo corresse na perfeição.

Este evento foi mais do que um momento de gastronomia: foi uma celebração de união e solidariedade, que fortaleceu os laços da nossa comunidade.

Um enorme bem-haja a todos os que participaram e tornaram este dia memorável!

Continuamos juntos, a fazer a diferença!

Associação Betel – Ponte de Vagos

Horta à Porta

Este foi o primeiro mercadinho de venda de Legumes e Frutas realizado na Associação BETEL. Uma iniciativa em que esteve envolvida toda comunidade educativa e residente de Ponte de Vagos, quer na doação de frutas e legumes quer na compra dos mesmos. Contámos com uma grande ajuda dos fornecedores da Associação, colaboradores e famílias, que acabaram por oferecer todos os excedentes, que, diretamente da horta

vieram parar às nossas barraquinhas que não passaram despercebidas, mesmo aos que estavam de passagem.

Esta iniciativa teve como objetivo incentivar ao consumo de legumes e frutas promovendo uma alimentação saudável quer nas famílias quer nas crianças, assim como a angariação de fundos para aquisição de algum material didático.



Centro Social e Paroquial de Calvão

Outubro Festivo no AAAF

O mês de outubro foi repleto de atividades animadas no Centro Social e Paroquial de Calvão, com foco especial nas crianças e nas tradições da estação.

Uma das atividades mais entusiasmantes foi a recolha de folhas de outono. As crianças saíram em grupos, explorando o meio ambiente à procura das folhas mais coloridas e interessantes. Esta experiência não só lhes permitiu apreciar a beleza da natureza, como também serviu de inspiração para a realização de trabalhos manuais e jogos educativos que permitiram ao mesmo tempo para aprender sobre a estação do ano.



dos momentos mais esperados que foi o lanche especial preparado por uma “bruxa”. Esta simpática bruxa encantou todos com uma “explosão” num caldeirão que em certo momento, teve uma mistura de ingredientes, como “patas de rã”, “veneno de cobra” e “raspas de erva seca”, deixando as crianças fascinadas e a rir às gargalhadas.



O mês culminou com a celebração do Halloween, que trouxe muita diversão e excitação para os mais pequenos. As crianças, vestidas a rigor com as suas fantasias, ficaram encantadas com um

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 |     

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


Crédito Agrícola

Centro de Acção Social de Covão do Lobo

Magusto a dobrar!

No dia 15 de Novembro, o Centro de Acção Social de Covão do Lobo celebrou o Magusto com castanhas, jeropiga e papas de abóbora.



Com o envolvimento de todas as repostas sociais desta casa, crianças e seniores, puderam deliciar-se com a castanha assada e as tradicionais papas de abóbora do nosso concelho, com a presença da Confraria Sabores da Abóbora a qual muito agradecemos a participação e amabilidade em se deslocar à nossa casa.



Foi uma tarde de outono, além de muito saborosa, regada como encontro de gerações que muito apreciamos.



E, ainda, participámos no Magusto Interinstituições, realizado no dia 20 de novembro, em Santo André de Vagos, onde pudemos confraternizar com os seniores das várias instituições do concelho. Tivemos direito a música, bailarico, bolo, castanhas, jeropiga, e acima de tudo, alegria e amor no coração.

Centro Social Paroquial de Santo António

Outubro em Festa no Centro Social Paroquial de Santo António

O mês de outubro traz consigo muitas celebrações e alegrias para o nosso Lar. Um ponto alto foi, sem dúvida, a comemoração do Dia do Idoso. Este ano, o evento foi marcado por um almoço convívio, dinamizado pela Câmara Municipal de Vagos, que também incluiu a celebração da Palavra, envolvendo todos os presentes de maneira carinhosa e afetiva.

Ao longo do mês, a dinâmica do Lar intensificou-se com uma série de atividades diárias que promoveram não apenas a saúde, mas também o bem-estar dos nossos idosos. As aulas de ginástica Sénior têm sido um sucesso, contribuindo para a manutenção da vitalidade e mobilidade dos participantes. Além disso, as atividades manuais e os jogos de grupo têm proporcionado momentos de interação, risadas e um fortalecimento dos laços de amizade.

No meio de tanta alegria, tivemos a honra de participar num convívio da Confraria das Sainhas. Esta ocasião especial foi um verdadeiro reencontro de amizades, tudo num ambiente repleto de convívio e boa disposição, onde as Sainhas reinaram!

Outro momento marcante do mês foi a sessão de Risoterapia, promovida pela Mais Feliz Associação, a convite da Associação Betel. Foi uma tarde repleta



de sorrisos e gargalhadas, onde a alegria e o bom-humor prevaleceram, reafirmando a importância do riso para a saúde emocional e física.

Encerramos o mês com uma singela e emotiva homenagem ao Sr. João Corticeiro, que celebrou seus 100 anos de vida. A festa em sua honra foi um momento de reflexão sobre a vida e a experiência acumulada, reafirmando que cada dia é uma nova oportunidade para celebrar.

No Lar de Santo António, a vida é uma comemoração contínua. Cada atividade e convívio é uma oportunidade para criar memórias, fortalecer amizades e celebrar a vida em todas as suas formas. Seguimos com energia e boa disposição, prontos para mais um mês de sorrisos e alegrias!

O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

Sobre os passados dias 10 de outubro e 2 de novembro

Foi num sábado de manhã que eu, João Ferreira, fui com o meu neto Tiago, a sua esposa Ana, e a minha cunhada Alda (irmã da minha esposa Maria Lina, finada vai para dez anos, algo que quero ressaltar no final deste artigo) ao Salão Nobre do Centro Hospitalar do Baixo Vouga, assistir às celebrações do Dia Mundial da Saúde Mental. O Salão estava repleto de pessoas: tanto profissionais de saúde, como auxiliares, como utentes. Houve, primeiramente, uma apresentação do evento, bem como dos primeiros oradores, dos quais o mais importante foi o meu neto, pelo seu cargo de Presidente da Direção da Associação de Arte e Saúde Mental (Sem Fins Lucrativos): Uma Alma Sã.

Sentado perto da minha cunhada Alda Moreira e a minha neta por afinidade Ana Pataca, ouvi o meu neto apresentar aos demais presentes, a dita associação, os seus objetivos e esperanças. Ouvi também a Sofia Melo, a cantar uma adaptação do poema de Joaquina Lacerda Leite sobre o que é viver com transtorno

Bipolar, bem como o Pedro Pisa e a Adriana Capela a discursarem sobre este projeto que fará, pelo povo da nossa região, um trabalho que lhe falta: cuidar de quem sofre com problemas psiquiátricos. Seguida esta interação, houve uma mesa redonda, com três oradores: Dr.ª Ana Cristina Lopes, Dr.ª Maria da Luz Fonseca, e Dr. Steven Gouveia, com moderação do psiquiatra que seguiu a minha esposa aquando da sua doença prolongada, Dr. João Alcáçate.

Durante a Apresentação e Mesa Redonda, houve a projeção de Texto, Imagens e Vídeo na parede, com tópicos referentes ao assunto: lembro-me do exemplo do mote para mesa redonda: "Não querer é poder", frase de Fernando Pessoa, via Bernardo Soares, um dos seus heterónimos. E muito deu que falar este "meio-incipit", pois o que não foi revelado, é que esta frase seguia outra: "A renúncia é a libertação.". Houve também menção ao grande Psicanalista António Coimbra de Matos, falecido há



quatro anos, com a mesma idade que tenho hoje.

Terminando com um episódio mais recente, neste dia 2 de novembro (Dia de Finados), fui prestar a homenagem anual à memória da minha esposa, que como acima referi, já me falta vai para dez anos. E foi assim: saí de casa em direção ao Restaurante Ferradura, com intuito de fazer o caminho até ao

cemitério de Soza a pé, mas chegado ao centro de Vagos preferi ir de táxi. Já no cemitério de Soza, e acompanhado novamente do meu neto e cunhada Alda, a estes juntavam-se uma outra cunhada: Luísa, bem como a sua filha Paula. Assistimos às cerimónias e despedi-me novamente da minha querida esposa. Na volta, marchei até ao Restaurante Rampinha onde almocei com o meu neto, sendo que a minha primeira nora me trouxe de volta ao centro de Vagos.

Foram dois dias bons, ambos em torno de algo que faz sentir tristeza.

João dos Santos Ferreira



VAGOS
O NOSSO
NATAL 14 A 29
DEZ

Programa completo em:


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

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


município de
vagos

Sente a magia

