

JORNAL

# ECO DE VAGOS

PROPRIEDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS

Periodicidade Mensal | Distribuição Grátis | Diretora: Salomé Filipe

Direitos: Associação Extragénaria

## Extragénaria já bate à porta de idosos solitários

Projeto financiado pelo Portugal Inovação Social está a referenciar casos com a ajuda da GNR e das autarquias, mas aceita contactos de quem souber de seniores que vivem sozinhos.

PÁG. 5



### VENTURA GANHOU EM VAGOS, SEGURU FICOU EM QUARTO

PÁG. 4



### MORTE NUMA OBRA EM SOSA PUNIDA OITO ANOS DEPOIS

PÁG. 5

### CONTRATO DE OUTUBRO COM ESCULTOR REVOGADO POR RUI CRUZ

PÁG. 6

## EDITORIAL

### À segunda será de vez

Só a 8 de fevereiro é que o país saberá quem sucede a Marcelo Rebelo de Sousa como presidente da República. Como já se vinha a prever, os resultados do dia 18 de janeiro não foram explícitos e obrigaram ao agendamento de uma segunda volta, algo que só tinha acontecido uma vez, há 40 anos. António José Seguro, o candidato que se assume como independente, mas que é apoiado pelo PS - do qual já foi dirigente -, venceu a primeira volta. André Ventura, presidente do Chega, ficou em segundo. Defrontam-se agora os dois e só um sairão vencedor. E o que se espera até lá, pelo menos, é que o debate não seja feito ao nível da lama.

Nas eleições em que se 11 nomes se candidataram, os dois que receberam

mais votos não podiam ser mais distintos - tanto na ideologia política, como na postura pública que se lhes conhece. De um lado, Seguro, afastado há alguns anos das lides políticas, um candidato que adotou a calma e a ponderação nas intervenções públicas e nos debates - algo que, dizem os especialistas na matéria, poderá ter-lhe valido a confiança de muitos dos portugueses. Do outro, Ventura, com o génio exaltado de sempre, ruidoso, a segurar um eleitorado fiel, que já vinha a consolidar de outras eleições - ainda que tenha perdido cerca de cem mil votos, relativamente às eleições Legislativas, às quais também concorreu.

O concelho de Vagos, como noticiamos nesta edição, fugiu completamente aos resultados nacionais. Elegerá André

Ventura em primeiro e António José Seguro ficou apenas em quarto lugar. E estas discrepâncias nos territórios fazem-me sempre questionar as motivações para tal acontecer. Vagos manteve-se fiel à direita que sempre escolheu - tanto que Marques Mendes, do PSD, ficou em segundo lugar, seguido de João Cotrim de Figueiredo, da Iniciativa Liberal -, mas agora encostou-se totalmente ao extremo. Não é caso único, pois existem outros municípios onde isso se registou. Mas o que leva a haver alterações drásticas nos sentidos de voto, ao longo dos anos, em determinados territórios, enquanto noutras se oscila tão pouco?

Não tenho respostas concretas. Posto isso, repito-me ao dizer que espero, apenas, como disse ao inicio, que as



duas semanas de campanha até à segunda volta decorram com a elevação que um cargo como o de presidente da República exige. Sem folclore. Com debates em que se argumente sobre os reais problemas do país, que podem ser melhorados por um presidente da República, não confundindo os eleitores entre o papel do presidente da República e o do Primeiro-Ministro. Se acho que isso vai acontecer? Não.

SALOMÉ FILIPE  
DIRETORA DO JORNAL

## EFEMÉRIDE

### Contador de histórias para tempo de calar

CASAPIANO. Corria o ano de 1973, encontrava-me na Costa Ocidental de África e estava maravilhado em tudo o que via - tudo era belo e grande. «Maningue-maningue», como diziam os indígenas - quem dorme uma noite nunca mais a esquece! Estábamos na quinzena de dezembro e o Natal aproximava-se rapidamente. Aquele bacalhau com batatas, os doces onde pontificavam as filhos e as rabanadas, toda a família junta, a ida à missa do Galo, enfim era o Céu e descer à Terra e a dizer-nos que sem Amor nada existe.

Naquela tarde, ao chegar ao Bar de Lisboa avistei no lugar do costume, o Ferrugem aquele negro simpático e educado que me costumava pedir algumas moedas para a branquinha (cachaça). Levantou-se lentamente com o auxílio da parede da casa onde

se encontrava. Tratava-me por "sotor", embora eu lhe dissesse que era engenheiro. «Sim patrão» resmungava o Ferrugem para logo me voltar a tratar por "sotor". Era um caso perdido aquele negro, muitas vezes pedia-me uma duzentas (20\$00) no auge do atrevimento, tendo em conta que uma grande de cerveja Cuca custava uma quinhenta (50\$00). Não achas que é muito? - perguntava eu. Amanhã já não pedir - respondia ele muito sério.

É casado? perguntei-lhe um dia. Sim, respondeu ele, com a Maria Sábado. E filhos? Sete grandes e um pequeno, mas pequeno não tem nome. Com se chama o "sotor"? perguntou curioso. Carlos, respondi eu. Bem, disse o Ferrugem em tom de sábio - o filhote vai ter nome de Carlos Sábado Ferrugem. Ri-me porque pensei ser tudo uma brincadeira. Naquela tarde o Ferrugem estava triste, o filhote

estava muito doente. Perguntei-lhe porque não o levava ao hospital? Sábado levar ele no Cuche-Cuche (curandeiro), disse resignado. O homem olha que ele pode morrer, atalhei alarmado. No hospital pode morrer também, respondeu ele filosoficamente...

Faltavam poucos dias para o Natal e a Associação Comercial organizava a Ceia do Natal, como era a tradição. Nessa noite a colónia branca reunia-se no amplo salão, tendo como fundo uma enorme árvore de Natal - bebia-se, recontavam-se histórias de outros natais, alguns deles passados no sertão africano. A miudagem teria de trazer de casa um par de sapatos, colocá-lo no andar superior para um dos empregados disfarçado de Pai Natal lhes iria pôr uns brinquedos. À saída lembrei-me de ir até à Tabanca onde morava o Ferrugem, e a Sábado mais a filharada. Quando entrei na palhota reparei que

com o casal apenas estava o doente. Os outros foram comer nas custas dos titios e titias. A mãe embalava-o cantando-lhe uma canção de Natal, aprendida nos tempos idos em casa dos fazendeiros brancos ou gerentes comerciais, a quem lhe dizia - «Dorme filhote para o Pai Natal poder bater na porta e trazer os brinquedos lindos».

CARLOS CAZAUX. Nasceu em junho de 1939, o nome de Cazaux foi herdado pelo Avô, que era francês e veio trabalhar para a Fábrica da Vista Alegre em 1898 como professor de desenho e pintura. A veia literária de Carlos Cazaux fez publicar três livros: Máscara Africana, Procura dos Dias Felizes e Tempo de Calar. Este último, graças à nossa amizade ofereceu o livro como autor.

Eduardo Jaques

## CONSULTÓRIO

### Saúde mental no início do ano: Cuidar da nossa mente também é saúde

O Ano Novo traz consigo expectativas e resoluções. No entanto, para muitas pessoas, janeiro poderá ser um mês exigente, marcado pela pressão associada ao recomeço, por sentimentos de tristeza e desmotivação. Falar sobre saúde mental nesta fase é essencial.

Após o período festivo, é comum sentir menor predisposição, irritabilidade, ou dificuldade em retomar rotinas. Os dias mais curtos, frios e com maior permanência em espaços fechados podem influenciar o humor. Estas alterações são geralmente transitórias.



Metas demasiado ambiciosas podem gerar frustração, pequenas mudanças são mais eficazes. Dormir melhor, caminhar regularmente, ou alocar tempo para realizar atividades prazerosas, são exemplos simples, mas com impacto positivo.

Manter rotinas, horários de sono regulares, praticar atividade física e manter contactos sociais são aliados da saúde mental. Conversar sobre o que se sente com familiares, amigos ou um profissional de saúde pode ser preventivo. Deve ser procurada ajuda médica perante tristeza intensa, ansiedade constante, perda de interesse por

atividades habituais, alterações do sono, apetite, ou mesmo dificuldade em realizar tarefas do dia-a-dia. Em suma, a doença mental pode afetar a forma como se pensa, sente, ou relaciona na sua rotina, condicionando a qualidade de vida pessoal, familiar e profissional.

A saúde é bem-estar físico, mental e social.

Ana Raquel Oliveira,  
Médica Interna de Formação Específica MGF

## Almerindinha, diminutivo de uma grande amiga de Vagos

Chamava-se Estelina Graciell Almerinda de Lurdes Praia de Oliveira Carvalho mas para a minha tia Arminda, sua contemporânea, era Almerindinha e Almerindinha ficou para todos nós.

Pois bem, a Almerindinha morreu há um ano, depois de completar o seu centenário, e tem uma história de amor a Vagos, e à Misericórdia de Vagos, que é justo enaltecer.

A D. Estelina nasceu em Fonte de Angeão, no dia 8 de agosto de 1923, viveu alguns anos em Vagos mas depois casou, foi viver para Coimbra e mais tarde, como tantos portugueses, rumou a França e em Estrasburgo viveu até aos seus noventas. Teve uma vida de trabalho, como acontece com a generalidade dos emigrantes (e dos imigrantes), obteve também a nacionalidade francesa e tinha uma vida boa e estabilizada por lá mas havia o chamamento das raízes e regressou então ao seu apartamento com vista para o Mondego.

Passadas tantas décadas seria natural que Vagos fosse apenas uma recordação distante, apesar de ter aqui algumas pessoas conhecidas. Talvez nunca saibamos porquê mas, realmente, Vagos foi ainda e sempre a terra do seu coração. É verdade que estava no cemitério de Vagos a sua avó (Maria de Anjos Praia,

Ílhavo, 1854-1938) mas poderia tê-la transladado e assim nem teria de vir cá para essas romagens de saudade. Entretanto também investiu aqui num apartamento que sempre arrendou.

Mesmo uma senhora de boa saúde e cuidados preventivos percebe que o corpo não é eterno e temos documentado que já em 1989 contactou a Câmara de Vagos para saber se esta aceitaria a doação de alguns dos seus bens, tais como livros religiosos, imagens em madeira, objetos da Vista Alegre, litografias e bordados. Era entendimento da D. Estelina que Vagos deveria ter um museu para preservar alguns ativos e, por isso, estava na disposição de contribuir com várias peças.

Temos assim a certeza que já por essa altura o seu espírito bafejava Vagos mas estava então rija e ainda com muita vida.

Infelizmente, 13 de fevereiro de 2025 fica registado como o último dia da vida terrena da D. Estelina. Por sua vontade expressa, foi sepultada em Vagos, no jazigo de família para onde vieram também as cinzas de sua mãe (Maria dos Anjos Praia de Oliveira, Ílhavo, 1897; Estrasburgo 1980).

Sem marido, filhos, nem sobrinhos, dir-se-ia

que a história da família morria naquele dia e assim também a sua passagem por Vagos. Mas a Almerindinha não queria que assim fosse e assim não será. Esta é também a demonstração de que a morte não é o fim.

No dia 24 de fevereiro de 2025, uma notária de Coimbra abre o testamento cerrado (de conteúdo desconhecido) da D. Estelina e do que dele resulta é que nos tinha a todos no coração. Com grande generosidade, a D. Estelina deixa praticamente toda a herança à Santa Casa da Misericórdia de Vagos e confirma legar à Câmara Municipal de Vagos, para um futuro museu, muitas peças de porcelana, madeira, etc. Teve também o cuidado de referir que os seus livros são para a biblioteca municipal de Vagos. Particularmente tocante é ver escrito pelo seu punho: "todos os quadros pintados por mim e assinados lego-os ao Lar dos Velhinhos da Santa Casa da Misericórdia. Gostaria que adornassem as paredes desse lar".

Estamos muito gratos à D. Estelina. O que nos deixa não é apenas simbólico mas materialmente significativo. A Santa Casa da Misericórdia de Vagos fica a dever muito a esta senhora cujo único pedido singelo é que se trate da campa e se reze por ano uma missa por ela, sua mãe e sua avó.



Estelina Graciell passa a ser um nome grande na história da Misericórdia de Vagos. Não apenas pela generosidade do seu testamento mas pela discrição e prova de carinho pelo trabalho social que se realiza.

Este testemunho não é para agradecer a quem já não pode ouvir mas é um ato de justiça necessário para quem entendeu que merecíamos que olhasse para nós. O conforto das nossas crianças, jovens, "velhinhos" e colaboradores será também devedor por muitos anos daquela que, singelamente, será sempre a nossa Almerindinha. RIP e que o seu exemplo frutifique.

Oscar Gaspar  
Presidente da Mesa da AG da SCM Vagos

## "Mentalidade de CR7..."

Há momentos na política portuguesa que revelam mais do que parecem. O apelo de Luís Montenegro para que os portugueses adotem a "mentalidade de Cristiano Ronaldo" é um desses momentos. Não é apenas uma frase infeliz ou um recurso fácil ao imaginário futebolístico; é um sintoma de algo mais profundo: a crescente infantilização da política e a substituição da responsabilidade coletiva por slogans de autoajuda.

Cristiano Ronaldo é, sem dúvida, um caso extraordinário de talento, disciplina e ambição. Mas é também, e isto raramente é dito, o produto de estruturas coletivas altamente profissionais. Para chegar onde chegou, Cristiano Ronaldo precisou de equipas competentes, treinadores exigentes, planeamento rigoroso, organização táctica, médicos, fisiologistas, analistas, e de um ambiente institucional que lhe permitiu florescer. Em suma, precisou de um bom governo no seu clube e na seleção. A excelência individual não existe no vazio; existe porque há uma arquitetura coletiva que a sustenta.

É precisamente isso que o discurso de Montenegro apaga. Ao transformar um caso absolutamente excepcional num modelo universal, o primeiro ministro não está a inspirar o país está a deslocar responsabilidades. A mensagem implícita é clara: se Portugal não progride, a culpa é dos portugueses que não "acreditam", não "trabalham", não "treinam" o suficiente. É a velha moral neoliberal do mérito individual, agora embrulhada em patriotismo futebolístico.

Mas um país não é um atleta. Um país não se governa com metáforas de balneário. Um país precisa de políticas públicas, de investimento, de planeamento, de justiça territorial. Precisa de Estado.

A Gafanha da Boa Hora, Trás os Montes ou o interior do Alentejo não se salvam com mentalidade de campeão; salvam-se com decisões concretas, com recursos, com prioridades claras e com coragem política.

A retórica da superação individual serve,

acima de tudo, para ocultar a ausência de estratégia coletiva. Luís Montenegro sabe que o país está cansado, desigual e desconfiado. Sabe que a austeridade regressa sob o nome de "responsabilidade". Sabe que pedir sacrifícios é impopular. Por isso, oferece motivação em vez de explicação, emoção em vez de política. É o truque clássico: quando não se pode prometer futuro, promete-se atitude.

O problema é que esta substituição de política por coaching não é inocente. É uma forma de despolitização. Se tudo depende da "mentalidade", então nada depende do Governo. Se o país falha, falha porque não foi "Cristiano Ronaldo" o suficiente. É uma narrativa confortável para quem governa, mas profundamente injusta para quem vive no país real, o país das assimetrias, das carências, das freguesias esquecidas.

Cristiano Ronaldo é um símbolo nacional. Mas usá-lo como substituto de pensamento político é, além de intelectualmente pobre, democraticamente perigoso.



A democracia exige verdade, exige clareza, exige assumir que há problemas que não se resolvem com esforço individual, mas com escolhas coletivas. E isso implica governar...não motivar.

A "mentalidade de CR7" pode servir para marcar golos. Não serve para governar Portugal.

Joaquim Plácido

## André Ventura ganhou em Vagos e Seguro ficou em quarto

**As eleições presidenciais, no concelho, não espelharam aquilo que foram os resultados alcançados a nível nacional. Decisão final só na segunda volta**

O candidato mais votado, na primeira volta das eleições presidenciais do passado dia 18 de janeiro, no concelho de Vagos, foi André Ventura. O presidente do Chega venceu em quase todas as onze freguesias, com exceção para a de Vagos – onde ficou em segundo (22,69% dos votos), com António José Seguro a liderar (23,28%). Mas, no total do concelho, Seguro, o candidato apoiado pelo Partido Socialista, que venceu a primeira volta a nível nacional, ficou em quarto lugar.

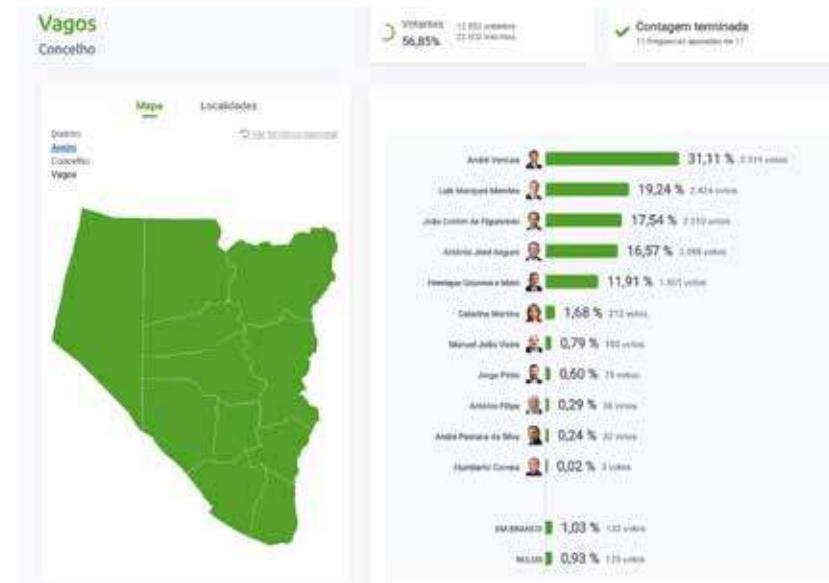
Um total de 12 850 vaguenses compareceram nas urnas para eleger o presidente da República que sucederá a Marcelo Rebelo de Sousa. E a escolha de 31,11 % (3919 votos) dos votantes recaiu sobre André Ventura. Em segundo lugar, com 19,24% das escolhas (2424 votos), ficou Luís Marques Mendes, o candidato apoiado pelo PSD e pelo CDS-PP. João Cotrim de Figueiredo em terceiro (16,37%).

pela Iniciativa Liberal, arrecadou o terceiro lugar, com 17,54% (2210 votos). E António José Seguro, que, a nível nacional, venceu ao ser a escolha de 31,11% do eleitorado, ficou em quarto lugar. O ex-líder socialista só foi votado por 16,57% dos vaguenses, representando 2088 votos.

No distrito de Aveiro, os resultados já se assemelharam mais ao panorama nacional, com Seguro a ter ficado em primeiro (com 28,60%), Ventura em segundo (22,88%) e Cotrim de Figueiredo em terceiro (16,37%).

O certo é que, 40 anos depois, vai existir uma segunda volta para eleger o presidente da República, um cenário que só tinha acontecido uma vez, num confronto que opôs Mário Soares e Freitas do Amaral. Desta vez, o frente-a-frente, agendado para 8 de fevereiro, será entre António José Seguro e André Ventura.

S.F.



## Começar o ano com um mergulho na praia da Vagueira

**Cerca de cem pessoas, de várias idades, participaram na iniciativa, na manhã de 1 de janeiro. E a tradição foi cumprida, no final, com um pequeno almoço reforçado**



O frio e a ameaça de chuva não demoveram os cerca de cem banhistas corajosos que, a 1 de janeiro, começaram o dia a dar o já tradicional Primeiro Mergulho do Ano, na praia da Vagueira.

Com um custo de participação de cinco euros, o evento voltou a ter um cariz solidário, com o montante angariado a destinar-se a apoiar a Associação de Solidariedade Social e Cultural de Santo André de Vagos. A organização esteve a cargo do Núcleo Empresarial, com o apoio da Câmara, e a iniciativa contou com atividades lúdicas e de aquecimento,

antes do mergulho propriamente dito.

O momento simbólico, que já se tornou uma tradição no concelho, contou com dezenas de espectadores, que se deslocaram à praia para assistir à bravura de quem entrou na água. E foi seguido de um convívio entre os participantes, no interior do Espaço Museológico. Ali, um pequeno-almoço reforçado, composto por sandes de leitão, espumante e chocolate quente, retemperou energias e aqueceu os corpos audazes que mergulharam no mar.

S.F.

## Autarquia cancela protocolo com a Fundação de Serralves

**Documento foi assinado pelas duas entidades no final de 2023 e incluía donativo da Câmara de cem mil euros**

Depois de, em dezembro de 2023, a Câmara de Vagos ter aderido ao Conselho de Fundadores da Fundação Serralves, do Porto, o atual executivo camarário decidiu agora recentemente revogar esse protocolo. A notícia foi avançada, a 19 de janeiro, pelo portal Notícias de Aveiro, adiantando que a autarquia entendeu que as expectativas “ficaram aquém”, no que ao acordo entre as duas entidades diz respeito.

No “Protocolo de Fundador”, assinado na altura por Silvério Regalado, o Município de Vagos passava a ter acesso a um conjunto de regalias, entre as quais a Câmara destacou, na altura, “a organização anual de uma exposição de arte contemporânea que integrará obras da Coleção da Fundação Serralves e entradas gratuitas para crianças até aos 12 anos e descontos nas entradas de jovens, entre outras”.

Além disso, o nome do município ficava inscrito como fundador da Fundação e passava a estar garantida a organização de visitas guiadas ao Museu e ao Parque de Serralves, assim como a “colaboração com as escolas em programas pedagógicos que visem a formação de jovens nas áreas da cultura e do ambiente, bem como a participação especial em eventos organizados pela Fundação, como o ‘Serralves em Festa’ e a ‘Festa de Outono’”.

Pelo referido, à Câmara cabia a entrega de um donativo total de cem mil euros à Fundação Serralves, entregue em quatro tranches anuais (2023, 2024, 2025 e 2026), de 25 mil cada.

De acordo com o Notícias de Aveiro, a Câmara, agora liderada por Rui Cruz, procedeu a uma “avaliação do impacto da operacionalização desse protocolo na vida das instituições e dos cidadãos, decorridos que foram dois anos”. E, segundo a atual presidência, citada pelo mesmo portal noticioso, “as expectativas que foram criadas em torno da adesão da Câmara ao estatuto de Fundador da Fundação de Serralves ficaram aquém do esperado”. A autarquia afiançou, contudo, não querer “beliscar sequer o nobre e importantíssimo trabalho desenvolvido pela Fundação”. Ao que tudo indica, até agora, a Câmara ainda só teria feito o pagamento de uma das tranches acordadas.

Rui Cruz, presidente da autarquia, adiantou que “não houve cumprimento de um conjunto de cláusulas que estavam previstas no protocolo, tendo sido responsabilidade de ambas as partes”. A revogação acabou por ser aprovada com maioria, com os votos contra dos dois vereadores do CDS.

S.F.

## Contos e música nos 10 anos da Biblioteca Municipal



A Biblioteca Municipal celebrou 10 anos, a 19 de novembro, e encheu-se para que lhe fossem cantados os parabéns. A festa foi aberta à comunidade e contou com uma sessão de contos para todas as idades e com a entrega de prémios aos leitores mais assíduos de 2025. A Filarmónica Vaguense também se juntou aos festejos, brindando os presentes com momentos musicais, antes do corte do bolo.

S.F.

## Homem inanimado e em hipotermia na rua

### Cidadão de 43 anos foi auxiliado por militares da GNR, na Gafanha do Areão, a 5 de janeiro

Um homem, de 43 anos, foi encontrado inanimado na berma da via pública, na Gafanha do Areão, no dia 5 de janeiro, por uma patrulha do Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente, do Destacamento Territorial da GNR de Aveiro. E, de acordo com informação divulgada por aquela autoridade policial, o cidadão apresentava sinais exteriores de hipotermia. A situação aconteceu durante uma ação de patrulhamento, quando os militares "avistaram um homem inanimado, tendo apurado que o mesmo já se encontrava

ali há cerca de uma hora". Ainda segundo a GNR, "atendendo às condições atmosféricas adversas que se faziam sentir, a situação configurava um risco elevado e a um perigo iminente para a sua integridade física", pelo que foram acionados, de imediato, os meios de socorro.

Ao local acorreram os Bombeiros de Vagos, que viriam a transportar a vítima para o Hospital Infante D.Pedro, em Aveiro.

S.F.

## Condutor tinha mais de cem doses de cocaína e heroína

### Homem de 49 anos foi detido, no concelho de Vagos, no decorrer de uma ação de patrulhamento

Durante uma ação de patrulhamento, em Vagos, militares do Posto Territorial de Ilhavo da GNR detiveram, a 10 de janeiro, um homem, de 49 anos, pelo crime de tráfico de estupefacientes. Entre cocaína e heroína, o indivíduo tinha em sua posse mais de cem doses de produto.

Segundo a GNR, os militares "procederam à abordagem e fiscalização de um veículo, cujo condutor evidenciou um comportamento suspeito". Por isso, perante a atitude demonstrada, os guardas

efetuaram uma revista pessoal de segurança ao suspeito, na qual vieram a encontrar estupefacientes.

Além de ter sido detido, o homem viu serem-lhe apreendidas 79,5 doses de cocaína, 32 de heroína e "material relacionado com o acondicionamento, corte, compra e venda" de droga. Os factos foram comunicados, de seguida, ao Tribunal de Vagos, para serem aplicadas as medidas de coação tidas como adequadas.

S.F.

## Associação Extragénaria já iniciou visitas domiciliárias

### Ao longo de três anos, a instituição quer combater a solidão de cem idosos do concelho de Vagos

A Associação Extragénaria, sediada na antiga Escola Primária da Ponte de Vagos, já está a implementar no terreno o seu mais recente projeto, intitulado ProExtra. Financiada pelo Portugal Inovação Social e com investimento da Mistolin Pro, a iniciativa tem como objetivo combater a solidão de cem idosos do concelho, ao longo de três anos. E as visitas domiciliárias aos primeiros casos identificados já começaram, com vista a que aqueles seniores passem, também eles, a frequentar as iniciativas diárias que decorrem na sede da associação, onde se promove o convívio e se adquirem novas competências.

Santo André, Ouca e Gafanha da Boa Hora são freguesias onde moram alguns dos idosos que já foram visitados pela Extragénaria, que se deslocou às suas casas juntamente com uma equipa da GNR. E é, precisamente, com o auxílio dos militares, assim como das juntas de freguesia e da Câmara, que os casos de isolamento estão a ser identificados pela associação. "Se conhece alguém que more sozinho, diga-nos. Nós continuamos por aqui", apela a Extragénaria, presidida por Ângelo Valente. Até porque, como frisou um dos primeiros idosos visitados, Rogério, "a solidão é uma doença que mata mesmo".

Também no âmbito do projeto ProExtra, são várias as iniciativas que acontecem na sede da associação. Exemplo disso foi a visualização do documentário

"Envelhecer: velhice amanhã", que teve como objetivo "promover a reflexão coletiva sobre o envelhecimento, destacando a importância das relações sociais, dos pontos de encontro intergeracionais e da construção de um propósito ao longo da vida, mesmo após a reforma". Outro dos momentos recentes foi uma sessão de terapia de som, conduzida pela voluntária Patrícia Gonçalves.



Direitos: Associação Extragénaria

Para tornar o ExtraSolidão possível, a Extragénaria contou um apoio do Portugal Inovação Social, no valor de 138 885 euros. A esse montante junta-se, também, o contributo da Mistolin Pro, empresa do Grupo MSTN, que investe no projeto 34 721 euros. A Junta de Freguesia da Ponte de Vagos também se alia como investidor social, mediante uma comparticipação de 500 euros.

S.F.

## Condenados responsáveis por morte em obra de saneamento em Sosa

### Acidente aconteceu em julho de 2017, numa empreitada da Aguas da Região de Aveiro que estava a ser executada por uma empresa de construção civil

O Tribunal de Aveiro condenou, a 17 de janeiro, uma empresa de construção civil e quatro pessoas, por infração de regras de construção. Em julgamento estava a morte de um trabalhador que morreu soterrado, há oito anos, numa obra de saneamento básico em Sosa. A família da vítima, que tinha cerca de 50 anos à data dos factos, não vai receber nenhuma indemnização, por ter desistido, entretanto, da ação.

O tribunal condenou o presidente do conselho de administração da empresa que estava responsável pela empreitada, assim como a técnica de segurança responsável pela fiscalização da obra, a três anos de prisão, com pena suspensa. Já o diretor e o encarregado da obra foram punidos com penas de três anos e nove meses de prisão, igualmente

suspensas na sua execução. A empresa – com sede em Ourém –, por seu turno, ficou obrigada ao pagamento de uma multa que ascende aos 40 mil euros.

O tribunal deu como provado que a vítima estava no interior de uma vala, com três metros de profundidade, quando houve um desabamento de terras. O trabalhador foi atingido, ainda, por um fragmento de alcatrão, que se desprendeu do pavimento rodoviário, tendo sofrido várias lesões físicas, que viriam a resultar na sua morte. Os juízes entenderam, mediante os factos apresentados, que houve falta de segurança na obra, uma vez que o plano de segurança estaria desadequado, relativamente aos trabalhos em curso. E comprovou que existiu falta de fiscalização.

S.F.

## Câmara revoga contrato com escultor feito em outubro

**Vinte obras de arte teriam sido encomendadas ao artista Paulo Neves pelo antecessor de Rui Cruz. Atual edil discorda do negócio**

Um contrato que havia sido celebrado, a 10 de outubro, entre Câmara de Vagos e o artista plástico Paulo Neves foi revogado, na última reunião privada do executivo camarário. Em causa está o facto de Rui Cruz, presidente da Autarquia, não concordar com o negócio, entendendo que é necessário "repor a legalidade" do acordo.

escultor. Em contrapartida, terá ficado acordado que Paulo Neves – autor da escultura em formato de pá eólica, situada na Vagueira (na foto) – devolveria à Câmara "quatro ou cinco pilares de cubos esculpidos". Rui Cruz, contudo, disse-se surpreendido com a alegada tentativa do artista vender as esculturas ao Município. Por discordar do negócio



"O presidente da Câmara de Vagos [João Paulo Sousa] cedeu, gratuitamente, ao artista Paulo Neves quatro sequóias com mais de 50 anos. Madeira nobre e que tem um valor de mercado muito elevado. E, que saiba, não houve deliberação prévia da Câmara e, mais importante, não houve decisão da Assembleia Municipal", contou Rui Cruz em declarações à Vagos FM, frisando que "para vender, alienar ou onerar qualquer tipo de bens, nomeadamente doações, a Assembleia Municipal deve deliberar e a Câmara também".

Ainda à rádio local, o edil detalhou que a autarquia, além de oferecer as sequóias, "cortou-as e entregou-as" no atelier do

que foi feito, quis revogar o acordo.

"A Câmara vai avaliar a madeira que lhe cedeu e, depois de avaliar, vai-lhe dizer 'muito bem, a madeira que foi cedida tem este valor de mercado'. E nós temos tabelas do ICNF [Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas] para avaliar esse valor, temos cálculos de medidas das árvores e, portanto, vamos apresentar-lhe a conta", explicou Rui Cruz, ao mesmo meio de comunicação, adiantando que, depois, o artista pode indicar à Autarquia "a conta dos pilares esculpidos". Segundo o edil, Paulo Neves já foi notificado da decisão da Câmara de Vagos, devendo seguir-se uma reunião entre as duas partes.

S.F.

## BREVES

**ACIDENTE**. Uma colisão frontal entre dois veículos ligeiros, na passagem superior da A17 que liga São Romão e Ouca, causou a morte a um dos ocupantes dos automóveis. O acidente aconteceu a 11 de janeiro, pelas 19.15 horas, e o óbito do homem, que teria cerca de 50 anos, acabou por ser declarado no local do acidente pela equipa médica do INEM. A GNR tomou conta da ocorrência.

**OBRA**. A empresa Águas do Centro Litoral vai avançar com o projeto de ampliação da Estação de tratamento de Águas Residuais (ETAR) de Ouca. O concurso público, já publicado em Diário da República, tem um valor base de 4,4 milhões de euros

e o prazo previsto da empreitada, após ter início, será de 730 dias. O prazo para a receção de propostas, para a conceção e construção da obra, termina a 26 de janeiro.

**PODER LOCAL**. "Vagos, um Retrato de Progresso" foi o livro lançado, a 19 de dezembro, no Espaço Museológico da Vagueira. O lançamento da obra, que foi apresentada como sendo um exercício de prestação de contas e de memória dos últimos 12 anos de governação política no Município. E contou com a presença dos dois anteriores edis, Silvério Regalado e João Paulo Sousa, assim como do atual, Rui Cruz.

S.F.

## Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense



**1860 – 2026: 166 anos de Música, por Vagos**

### CONCERTO DE REIS 2026

Decorreu na noite de 10 deste mês, no salão de festas dos Bombeiros Voluntários de Vagos, o anunciado Concerto de Reis, totalmente interpretado pela Banda Vaguense.

O espaço de cadeiras foi totalmente preenchido pelo numeroso público que quis estar presentemente no primeiro concerto do ano.

O tema do espetáculo foi "Música de Jogos", porque as peças apresentadas são os temas a que vários videojogos estão associados, e foram acompanhados pela projeção de segmentos dos jogos respetivos.

Dois dos temas foram adaptados pelo nosso maestro e um dos temas foi excelentemente cantado pela Ana Beatriz Andrade, nossa executante.

A apresentação esteve a cargo do nosso conterrâneo e amigo Alexandre Ferreira (Alex). A entrada foi livre, mas os presentes foram convidados a apoiar com donativos monetários os BVV e a Filarmónica - caso assim o quisessem.

A Direção da Filarmónica, entretanto publicou os seguintes agradecimentos: "Agradecemos profundamente a toda a comunidade pela participação entusiasta e pelo apoio demonstrado no concerto "Música de Jogos". A vossa presença foi fundamental para o sucesso deste momento musical de registo diferente, inovador e envolvente, que celebrou novas formas de escutar e viver a música.

Agradecemos também a vossa generosidade na campanha de angariação de fundos para a Associação Filarmónica Vaguense e a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vagos, que rendeu um total de 793,50€, a dividir igualmente pelas duas Instituições.

A Filarmónica Vaguense agradece a todos os que colaboraram, em particular à Câmara Municipal de Vagos, na pessoa da sua Vereadora Graça Gadelho e à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vagos, na pessoa do seu Presidente Miguel Cordeiro, a disponibilização de condições para a logística necessária a este concerto".

### IV RAPSÓDIA DE SOPAS

No dia **24 do corrente mês**, a partir das 19h00, vamos todos poder usufruir de mais uma manifestação gastronómica, organizada pela nossa Associação, desta vez na **Casa dos Arcos**, em Stº António de Vagos, com a finalidade de angariar fundos para aquisição de uma carrinha, indispensável à deslocação dos nossos instrumentos e equipamento variado para exibições.

Para além de um buffet de sopas, os interessados poderão degustar bifanas e outros petiscos, sobremesas e bebidas variadas, como convém nestes eventos. Esperamos por todos.

### PAGAMENTO DE COTAS DE ASSOCIADO

Os nossos associados devem continuar a proceder ao pagamento das cotas de sócio, podendo fazê-lo junto dos nossos diretores, ou optando pela transferência do valor de 10€/cada para o Iban a seguir anotado, indicando na referência o nome e motivo do pagamento ou dando-nos conta desses elementos para o endereço também mencionado.  
Obrigado a todos.

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

### ANGARIAÇÃO DE FUNDOS PARA AQUISIÇÃO DE UMA CARRINHA

Quando a Banda Vaguense tem de se deslocar a fim de executar concertos, transportamos os nossos instrumentos caros e sensíveis em carros emprestados, pelo que precisamos do seu apoio para comprar uma carrinha, que nos permita fazer esses transportes em segurança e comodidade.

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

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

Votos de BOM ANO E muitas "Notas...Soltas" nas nossas vidas.

José A. Almeida

# ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 94 . JANEIRO 2026

## Tem a Palavra a Mesa

### Se tu queres...tu consegues

Os dias vão passando num ritmo alucinante, fazendo-nos temer que a nossa capacidade cognitiva esteja comprometida. De repente, já não temos 20 anos, o corpo vai dando sinais de alteração e os amigos dos nossos sobrinhos tratam-nos por senhora....medoooooooo.

Dou por mim a depender do leque e, em pleno mês de janeiro, a dormir de t-shirt. É oficial, estou avariada.

No entanto, a pressão da vida e do trabalho não se coadunam com o que pensamos serem decréscimos da nossa capacidade e genética. Exige-se cada vez

mais e até, com algum abuso, as funções são mais rigorosas ... tornam-nos escravos de avalanche que alguém empurra e damos por nós atordoados com objetivos de alguém, só porque sim. O respeito está pela hora da morte. Façamos o que se decide de forma cega e contrária aos discursos compatibilização da vida profissional e pessoal. Mesmo assumindo que não somos bons em toda e qualquer tarefa, e que algumas até nos matam um pouco, "manda quem pode".

Mas nem tudo é mau. A idade, e consequente, experiência, permite falar mais assertivamente, sem medo e com propriedade. Não nos baseamos apenas

nos livros que lemos e nas muitas teorias que tivemos que absorver. O nosso empenho, a nossa história pessoal e profissional permitem-nos ter voz e fundamento, podendo fazer peito quando nos tentam robotizar ou exigir que nos tornemos nuns mentecaptos.

Neste momento, gostava de premiar e exaltar, aqueles que, contra a maré, desvalorizando os sinais do corpo, e os trambolhões que a vida tem dado. Quando o mundo nem sempre sorri e a justiça tarda em atuar, conseguem juntar história à sua história e fazer mais e diferente.

Quando a Escola já era passado longínquo e a matemática se afigurava pior que o Cabo das Tormentas, a resiliência e teimosia/perseverança deram fruto.

Aos Franciscos da vida, que não se deixam morrer e enfrentam as adversidades, premiando as mesmas com o ultrapassar de desafios, a todos, e em especial ao MEU, Parabéns.

Bem sei que nem sempre é assim, mas, muitas vezes, se tu queres...tu consegues

Teresa Gaspar  
Mesária

## Doenças em creche



Durante o Inverno, é comum ocorrer um aumento acentuado no número de doenças em crianças que frequentam a creche ou o pré-escolar. As baixas temperaturas, os ambientes mais fechados e a convivência próxima favorecem a circulação e propagação de vírus e bactérias. Como o sistema imunológico das crianças ainda se encontra em desenvolvimento, estas acabam por se tornar mais suscetíveis a infecções respiratórias e outras doenças típicas desta estação do ano.

Neste sentido, a prevenção, é fundamental para reduzir a disseminação das ditas "doenças de inverno", sendo essencial a parceria entre a família e o centro infantil.

Os colaboradores devem observar possíveis sinais de doença e comunicar aos familiares quando necessário. Já a família deve seguir as orientações médicas e respeitar, acima de tudo, o período de recuperação da criança, evitando o retorno precoce à creche.

Em suma, as doenças de inverno fazem parte da infância, especialmente em contextos coletivos como os centros infantis. No entanto, com cuidados adequados, ações preventivas e uma boa comunicação entre família e educadores, torna-se possível diminuir a frequência e gravidade dessas doenças, garantindo um ambiente mais saudável e bem-estar para as nossas crianças.

CENTRO INFANTIL

## Da prevenção da demência ao seu tratamento

A demência não começa no dia do diagnóstico, começo muito antes, em pequenos hábitos do quotidiano. Hoje sabemos que cuidar do cérebro passa por escolhas simples: manter o corpo ativo, alimentar-se bem, estimular a mente e preservar as relações sociais.



Apesar da prevenção, a demência pode surgir, e quando surge o tempo é decisivo. O diagnóstico precoce permite atrasar a progressão da doença e melhorar a qualidade de vida. O tratamento vai além dos medicamentos: inclui estimulação cognitiva, adaptação do ambiente, apoio emocional e cuidar de quem cuida.

Falar de demência é falar de futuro. Um futuro que se constrói com prevenção, atenção e humanidade, porque cuidar do cérebro é cuidar da pessoa inteira.

Em Vagos existe o Projeto Memorizar que percorre mais de 400kms mensais para apoiar as famílias onde este diagnóstico bateu à porta. Para além disso apoia também pessoas mais deprimidas, isoladas, até socialmente, que pretendem melhorar as suas rotinas e hábitos de saúde, prevenindo a demência.

PROJETO MEMORIZAR

## Começamos um novo ano

Na CAR, de coração aberto, estamos prontas, tal como no poema de Miguel Torga, Sísifo, para recomeçar - "Recomeça... Se puderem Sem angústia E sem pressa. E os passos que deres, Nesse caminho duro Do futuro Dá-os em liberdade. Enquanto não alcances Não descansas. De nenhum fruto queiras só metade." (...)

É desta forma, em permanentes recomeços, que o trabalho da CAR se vai perpetuando e procurando fazer, a cada dia, novas sementeiras.



Esperamos que 2026 traga o cumprimento de todos os sonhos, os nossos e o de todas as nossas meninas. Esperamos que 2026 dê colo a todas as que vão partir, deste ninho, nos próximos meses, acreditando que têm uma vida melhor à sua espera. Esperamos que 2026 seja doce e lhes reserve boas experiências na família, nas novas escolas e no mundo do trabalho para outras. Porque o mundo não é perfeito e não há famílias perfeitas nem filhos perfeitos, 2026 será para nós também o recomeço de novas oportunidades de vida no acolhimento, um ano para voltar a abrir portas e braços a novas jovens, enquanto continuamos a caminhar lado a lado com

aquelas que crescem, amadurecem e constroem, dia após dia, a sua autonomia e o seu futuro.

Neste percurso de crescente responsabilização e autonomização das jovens há momentos que nos enchem o coração e nos lembram porque fazemos o que fazemos. São momentos em que vemos o seu esforço valorizado e reconhecido pelos outros. Foi assim no jantar de reis, o tradicional convívio da grande família Santa Casa da Misericórdia de Vagos. O Jantar de Reis aconteceu na passada sexta feira dia 9 e, para a confeção do excelente menu, numa atividade de verdadeiramente partilha comunitária, esteve presente a EPADRV através dos professores e alunos do curso de restauração e bar. Neste grupo fantástico de futuros cozinheiros e empregados de mesa estavam também três das nossas jovens bonitas e fardadas a rigor dando aquele toque de classe e profissionalismo à nossa festa. Ali estavam elas, competentes, dedicadas e profissionais a dar o melhor pela nossa festa!

Sentimos um imenso orgulho por aquelas meninas que já tiveram que viver tantas dificuldades estarem de cabeça erguida a dar o seu melhor para em equipa poderem receber a ovacão final. Estamos todos muito gratos pelo seu trabalho e pelo tempo que disponibilizaram para preparar, cozinhar empratar e servir. O seu empenho garantiu barrigas e corações felizes porque quando o estômago aquece, o olhar sobre a vida torna-se mais leve.

Em breve, veremos estas jovens abrir novamente as asas e seguir para os seus estágios, prontas para continuar a mostrar ao mundo as suas competências, o seu valor e a força que carregam dentro de si.

Obrigada, de coração, R. Fonseca, M. Neves e D. Arvela. Vocês são prova viva de que recomeçar vale sempre a pena.

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

## Um sabor amargo...doce!

70, 80, 90, 100 anos, da nossa vida, passados...

Aqui estamos, com toda uma história, de várias histórias feitas...

Desde o dia da nossa conceção, do nosso nascimento, que vamos acumulando esse número imenso de histórias, da qual fazem parte a nossa vida...

Histórias alegres, felizes, com muitos risos e gargalhadas...

Histórias leves, doces...

Histórias tristes, cinzentas, e até negras, de muitas lágrimas...

Histórias dolorosas, de muito sofrimento feitas...

Histórias pesadas, amargas...

Histórias "assim assim" ...

Histórias, muitas histórias...

Aqui reunidos, nesta tão grande família, histórias somadas são, então, mais que muitas...

Umas partilhadas, outras reservadas no nosso silêncio, bem guardadas no nosso coração e na nossa memória... Reikyôga tem técnicas, ferramentas, e práticas, que nos auxiliam no processo de metamorfosear as histórias que nos causaram, causam, sofrimento, dor, desconforto...

Um sabor amargo, de um limão, transformado, em um sabor doce, de um biscoito de limão...

E porque continuamos a valorizar muito a ampliação da paz, em todas as idades, mas, de uma forma mais especial, nesta fase da vida...



## HÁ UMA QUÍMICA QUE NOS UNE À SCM VAGOS

ANÁLISES CLÍNICAS  
ANATOMIA PATOLÓGICA  
CARDIOLOGIA

[f](#) [i](#) [t](#) [y](#) [unilabs.pt](#)



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



Dedicamos dias específicos para estas práticas.

O trabalho é individual, cada um faz o seu percurso, no entanto, sabemos que podemos contar com a mão do outro, o olhar do outro, o carinho do outro, a energia do grupo, e isso é um tesouro muito precioso...

(Esta família tem essa particularidade...) Anos de trabalho com o reikyôga demonstram-nos o poder, e a força, da energia do grupo, desta família! Bem hajam os velhos, bem hajam as suas vidas, bem hajam as suas histórias...

Estão aqui, para recordar as felizes, e para sublimar o sofrimento das tristes! Estão aqui para serem felizes e ampliarem a sua paz!

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

## As Misericórdias



"As Misericórdias estão ligadas a serviços de caridade. No passado, grande parte dos hospitais estiveram sob administração das misericórdias, bem como colégios de rapazes pobres.

Por tradição, as misericórdias não são instituições abastadas, mantendo o seu equilíbrio em doações, serviços prestados e obrigações do estado que representa a população portuguesa.

Hoje, a Santa Casa da Misericórdia de Vagos tem diversas valências que abrangem o apoio à pessoa idosa, às crianças e jovens, entre outras.

Felizmente, esta instituição é bem orientada com trabalho e sacrifício no cumprimento das tarefas diárias. Agradeço em particular ao pessoal do Serviço de Apoio Domiciliário, principalmente, às trabalhadoras que vieram de outros países que são um auxílio precioso, apesar das dificuldades linguísticas e culturais.

Bem-haja por essa dedicação."

J.S., cliente de SAD

## 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



12.12  
2025  
14.03  
2026



**TODAS AS  
IMAGENS SÃO  
PINTURAS  
POSSÍVEIS**  
**HELDER  
TERCIO**

**EXPOSIÇÃO**

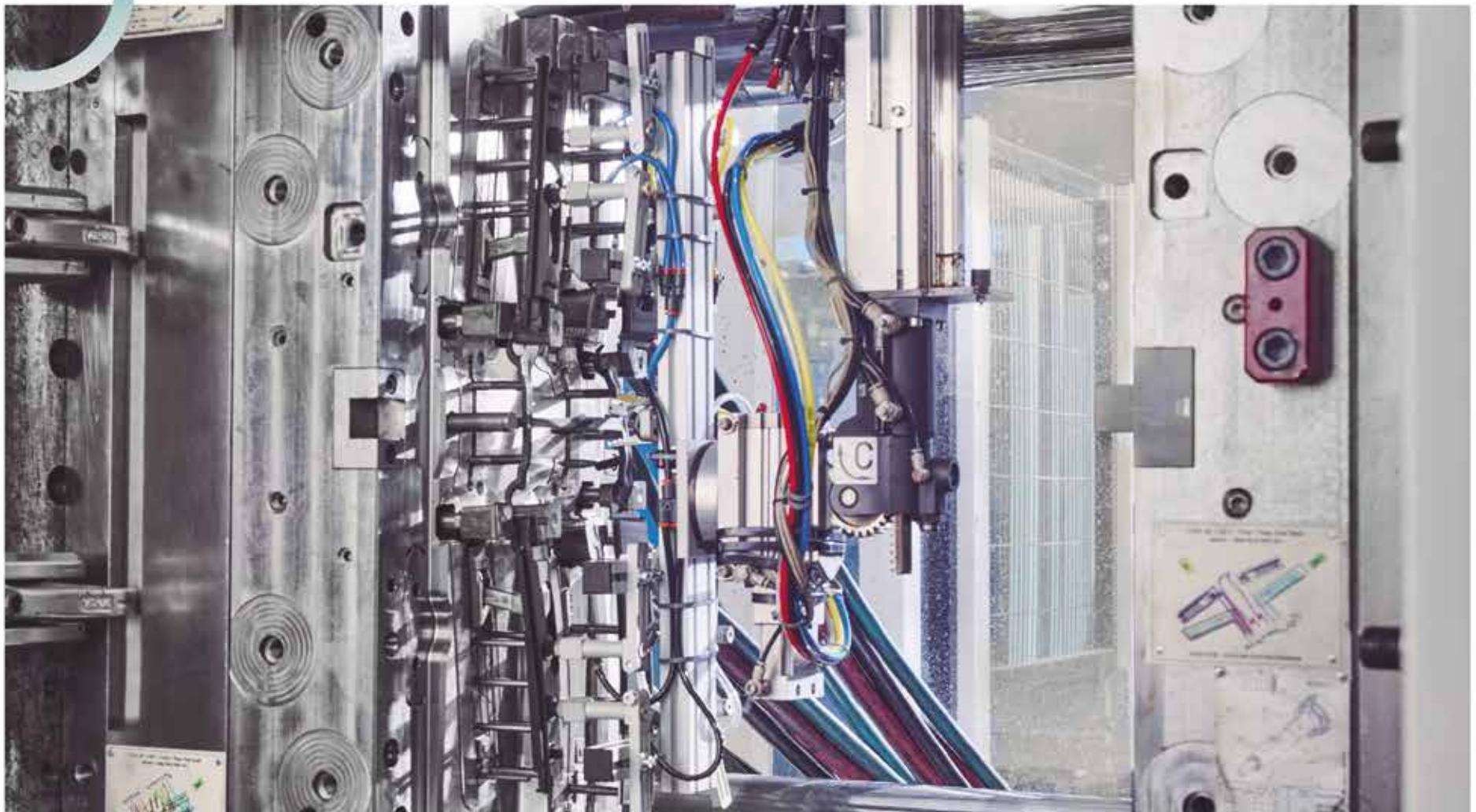
Convidamo-lo a visitar a exposição de Hélder Tercio  
"Todas as imagens são pinturas possíveis" na Farmácia Giro.

**farmácia**  
**Giro**

# INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

1977

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.PRIOR

## DEСПORTO

# O Plano Nacional de Desenvolvimento Desportivo (PNDD) – Medidas Estratégicas

Na edição de dezembro de 2025, contextualizou-se a apresentação do PNDD e apresentou-se de forma resumida o enquadramento e o modelo de governação, deixando para uma segunda fase, pela sua extensão (agora), a apresentação da visão estratégica e das medidas.

### Visão Estratégica

Para a obtenção do objetivo principal “Fazer de Portugal uma nação ativa e saudável, onde o desporto é direito de todos, motor de inclusão e de excelência e marca distintiva da nossa identidade no mundo”, definiram-se 5 princípios estratégicos: i) Acesso universal e de qualidade à prática desportiva; ii) Promoção da saúde e bem-estar (valorizando o desporto como instrumento central de saúde pública); iii) Sociedade ativa e inclusiva (criar uma cultura desportiva integradora da diferença); iv) Transparéncia e conhecimento (disponibilizar informação sobre as políticas desportivas); v) Excelência e projeção nacional (projetar Portugal como referência internacional no desporto).

Definiram-se, igualmente, 7 objetivos nacionais: i) Diminuir a obesidade infantil; ii) Reduzir o sedentarismo; iii) Aumentar a prática desportiva ao longo da vida, em todo o território; iv) Reforçar a participação das mulheres no desporto; v) Garantir mais oportunidades a pessoas com deficiências; vi) Valorizar o desporto de alto rendimento; vii) Reforçar o investimento direto no desporto.

Para cada um dos objetivos, são criados indicadores objetivos, que funcionarão como metas a atingir (dá-se como exemplo a obesidade infantil, atualmente de



32%, pretendendo-se 27,9% em 2028 e 19% em 2036), sendo interessante consultar as páginas 14 e 15 que estabelecem os “indicadores de desempenho”.

Para concretizar os 7 objetivos nacionais, estabelecem-se 6 pilares estratégicos: i) Desporto em contexto educativo (EF, DE e Desporto Universitário); ii) Desporto na sociedade (promoção do desporto em todos os segmentos populacionais); iii) Desporto na formação e alto rendimento (melhoria das carreiras desportivas); iv) Instalações desportivas (requalificação e construção de novas instalações); v) Políticas de Governança (governação partilhada Estado/sociedade civil); vi) Financiamento do desporto.

Medidas – o quarto capítulo objetiva 3 medidas-chave por cada um dos 6 pilares estratégicos, dando-se como exemplo as 3 medidas referentes às instalações (i) requalificar instalações existentes; ii) requalificar e apetrechar os Centros de Alto-Rendimento e iii) Construir e apetrechar o Centro de Inovação e investigação).

Por fim, vêm as 44 medidas (páginas 22 a 27), com a respetiva calendarização no tempo e, pela sua importância, delas se fará um breve resumo:

1-Formação de Educadores de Infância em EF	2-Equipamento de EB1s com material de EF
3-Formação de Profs do 1ºCiclo em EF	4-Avaliação anual da aptidão física
5-Criação de Unidades de Apoio ao Alto Rendimento nas Escolas Secundárias	6-Criação de Unidades de Apoio ao Alto Rendimento nas Universidades e Politécnicos
7-Certificação conjunta de Treinadores e Profs EF	8-Incentivar a investigação aplicada ao Desporto
9-Rever as AECs no 1º Ciclo	10-Rever o modelo competitivo do Desporto Escolar
11-Aumentar o nº de Centros de Desportos Náuticos	12-Incentivar nas consultas do SNS a prática de exercício físico a crianças e jovens
13-Garantir o aconselhamento do exercício físico nas consultas do SNS	14-Criar comissão de monitorização de resultados
15-Criar UBI-Unidade de Business Intelligence	16-Apolar clubes com projetos de inclusão deficiência
17-Apolar clubes que aumentem a oferta feminina	18-Investir em plataformas tecnológicas de incentivo
19-Desenvolver Conselhos Municipais de Desporto	20-Incentivar o desporto nos locais de trabalho
21-Reforçar o Programa de Desporto para todos	22 - Utilizar instalações desportivas militares
23 - Saídas profissionais para atletas de alto rendimento nas Forças Armadas e Forças de Segurança	24 - Criar programa de certificação e formação de clubes e associações
25 - Reforçar equipas multidisciplinares de apoio ao alto-rendimento	26 - Reforçar bolsas para atletas olímpicos e paralímpicos
27 - Rever o estatuto de dirigente desportivo	28 - Reforçar a formação de agentes desportivos
29 - Formação horizontal de treinadores	30 - Contratações qualificadas para Federações e COP
31 - Criar programas de formação avançada, c/ Univ.	32 - Requalificar espaços desportivos informais
33 - Alterar legislação sobre segurança de instalações	34 - Requalificar instalações desportivas
35 - Requalificar rede de Centros de Alto Rendimento	36 - Criar Centro de Inovação e de Investigação
37 - Requalificar complexo desportivo do Jamor	38 - Alterar Lei de Bases do Desporto e legislação conexa
39 - Conta-satélite do desporto	40 - Divulgar Carta Desportiva Nacional
41 - Modelo de governança multínivel em desporto	42 - Rever o modelo de financiamento
43 - Aumentar financiamento do programa olímpico	44 - Benefícios fiscais e mecenato

### Comentários e conclusões

Pela primeira vez é apresentado um documento estratégico para o desporto português e isso, por si só, já é muito positivo, a que acresce a qualidade do documento, que estabelece prazos para as várias medidas (2026/27) e cobre praticamente todas as áreas de ação.

Mas a grande questão é a concretização das medidas propostas, que exigem recursos financeiros, um núcleo central forte (será o IPDJ) e a ação coordenada de muita gente, no terreno, na ação prática. E exige sobretudo vontade política e bons quadros técnicos, competentes e com espírito de missão, ligados à ação concreta.

Para terminar, gostaria de referir que o Agrupamento de Escolas de Vagos atuou, nos últimos anos, em linha com algumas medidas do PNDD, designadamente as medidas 1,2,3,4,5,8,9,10,11,17 (intervenções consistentes na área do pré-escolar e 1º ciclo, aptidão física, Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola, publicação de livros, AECs (3º e 4º anos) desenvolvidas na ótica da aprendizagem desportiva, criação de um Centro Náutico (Canoagem, Vela e Surf), interação com clubes e incentivo à inclusão de raparigas e de pessoas com deficiência na prática desportiva).

Iremos acompanhar a concretização do PNDD.

Paulo Branco

## Centro Social Paroquial de Santo António

Dezembro é um mês mágico, emotivo e de união.

Começámos o mês com uma festa de Natal muito alegre entre as instituições do concelho. O dia começou com a eucaristia, seguida do almoço natalício.

O grupo dos cavaquinhos animou a tarde finalizando com um lanche tradicional onde o bolo-rei foi a delícia escolhida. A meio do mês realizamos a festa de Natal da instituição onde a união prevaleceu. Durante a manhã assistimos a uma linda eucaristia na capela do lar. À tarde acolhemos os familiares e amigos dos nossos utentes numa de partilha de emoções e alegria dinamizada pela Turma Ukelele da Universidade Sénior.

O espírito natalício continuou ao longo do mês com a visita e oferta de um miminho da pastelaria Fornadinha, a participação do Grupo Folclórico de Santo António e da Banda Filarmónica Vaguense.



Já no mês de janeiro comemorámos o Dia de Reis com toda a pompa e circunstância, com a animação do Grupo de Cavaquinhos e a visita do Grupo da Escola EQB.

Assim começámos o novo ano a comemorar e a celebrar a vida.

O nosso lar é alegria e união constante.



**M.assistance**

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

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

**Indoor**   **Cozinha**   **Lavandaria**   **Dosagem e Diluição**

**Equipamentos para aumentar o rendimento da sua cozinha.**

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

**Soluções profissionais para uma lavandaria mais eficiente**

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

**TJM**  
The human side of cleaning

**Representação Exclusiva em Portugal!**

[www.m-assistance.pt](http://www.m-assistance.pt)

VISITA-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS [@MASSISTANCE](#)

## Associação Boa Hora

**IPSS celebrou o Natal com espírito comunitário e Interinstitucional**



Durante o mês de dezembro, a Associação Boa Hora - IPSS, promoveu diversas iniciativas natalícias que reforçaram os laços entre crianças, famílias, idosos e profissionais, num verdadeiro testemunho do seu compromisso com a solidariedade, a inclusão e o bem-estar da comunidade.

A Festa de Natal dedicada às famílias das crianças das respostas sociais de Creche, AAAF e CATL foi um dos momentos altos da quadra. Este momento, marcado por apresentações musicais e dramáticas, encantou todos os presentes com a alegria dos cânticos natalícios e a expressividade das atuações. A decoração, colorida e divertida, destacou-se pela presença dos elfos, que trouxeram ainda mais magia ao ambiente.

O trabalho do professor Luís Soares, na área da expressão musical, e da professora Carla Reis, com a sua energia contagiante nas sessões de Zumba, foi determinante para a emoção vivida. A presença calorosa dos encarregados de educação e das famílias reforçou o espírito de união e partilha que caracteriza a missão educativa da instituição.

Os utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário também viveram o Natal com entusiasmo e alegria. Num convívio interinstitucional realizado na Casa dos Arcos, partilharam um almoço tradicional de bacalhau com migas, grelôs e batatas a murro, ao som animado de um grupo de cavaquinhos, que trouxe música e boa disposição a todos os presentes.

Na própria instituição, os idosos arregaçaram as mangas e participaram ativamente na confeção do almoço de Natal, onde o bacalhau com natas foi o prato principal, acompanhado por uma variedade de entradas e sobremesas típicas da época. No final, cada utente recebeu uma prenda simbólica, expressão do carinho e dedicação das equipas técnicas e auxiliares.

Importa aqui destacar o papel insubstituível das auxiliares e técnicas que, com profissionalismo e sensibilidade, acompanham diariamente os idosos — muitos deles com patologias do fórum mental como demência, Alzheimer e Parkinson. São estas profissionais que, com paciência, empatia e competência, asseguram não só os cuidados básicos, mas também a estabilidade emocional, a estimulação cognitiva e o sentimento de pertença tão essenciais ao bem-estar destas pessoas. O seu trabalho silencioso, mas profundamente transformador, é a base de uma resposta social verdadeiramente humanizada.

A Associação Boa Hora - IPSS, encerra então este ciclo festivo com um profundo sentimento de gratidão e renovação. As celebrações de Natal foram mais do que eventos: foram manifestações vivas da missão da instituição — cuidar, educar e integrar, com afeto, profissionalismo e respeito por cada pessoa. Que 2026 traga consigo a continuidade deste trabalho inspirador, sempre orientado para a construção de uma comunidade mais solidária, justa e feliz.

## Centro Social e Bem Estar de Ouca

**O Encontro de Gerações que deu Voz aos Reis**

No âmbito das celebrações do Dia de Reis, o nosso Centro teve uma manhã de particular emoção com a visita dos alunos da EB1 de Ouca. As crianças trouxeram a música, a coroa e a alegria das Janeiras aos nossos utentes.

Mais do que uma simples apresentação musical, o encontro transformou-se num momento de partilha intergeracional. Para os mais novos, foi uma lição viva de cidadania, para os mais velhos, o som das vozes infantis e os cânticos tradicionais foram o melhor remédio contra a solidão, despertando memórias de outros tempos.

Gestos como este provam que a tradição se mantém viva quando é partilhada entre quem ensina e quem tem a vida para contar.

Agradecemos às professoras e, sobretudo, aos pequenos cantores pela disponibilidade e pelo carinho demonstrado.



## Centro Social e Paroquial de Calvão

**CATL – O mundo que nós construímos.**

Nós adoramos construir coisas com lápis, papel, cartão e legos e claro... a nossa criatividade!



Agora estamos a tentar compreender um pouco melhor tudo o que o Homem fez e faz criando o meio ambiente artificial. Como foram as primeiras casas? Que materiais são necessários? As casas são iguais em todos os países e culturas? Que profissionais são necessários na construção de edifícios?

Já sabemos que primeiro é preciso planejar e desenhar aproveitando muito bem todos os recursos que temos — somos arquitetos e designers. É como fazer um mapa do tesouro, mas na vez de querermos a arca de ouro queremos tirar o máximo proveito de recursos naturais, como o sol, e sentirmo-nos protegidos e confortáveis.



Depois, mãos à obra!

Somos engenheiros, operadores de máquinas, pedreiros, ajudantes, carpinteiros, electricistas, vidraceiros, estucadores, ladrilhadores e muitos mais. Precisamos de aplicar muitos conhecimentos que aprendemos na escola para sermos bons profissionais.

Já agora aproveitamos e vamos pensar nas profissões dos nossos pais e noutras que conhecemos e outras ainda que vamos conhecer.

Estamos curiosos: como se constrói uma ponte? E um aeroporto? E um estádio de futebol? E uma barragem?

Vamos pesquisar e aprender!



Crédito Agrícola



CA Associados

Saiba mais em  
[creditoagricola.pt](http://creditoagricola.pt)



## Associe-se a algo bom

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

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

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

## Associação Betel - Ponte de Vagos

### A Associação Betel dá as boas vindas a 2026

Revivendo as tradições da nossa terra, no Dia de Reis, cantámos as Janeiras. Assim iniciamos mais um ano, revivendo, mas também criando, lembrando e também gerando novas vivências. As vozes das crianças trazem alento, trazem a esperança do futuro. As vozes dos mais velhos trazem-nos o orgulho do passado, a certeza de que, o que nos vão deixando é precioso. Cantamos para desejar um Feliz Ano Novo, que este ano nos traga prosperidade, alegria e "muita saudinha"!

Os dias chuvosos, de frio e de arrepio, trazem-nos a certeza da abundância que virá por isso, não paramos, continuamos! Abertos à novidade e prontos para a aventura: vamos passear!

Para além das aulas de hidroginástica semanais com a professora Joana e da gerontomotricidade com o professor Gabriel, fizemos as nossas caminhadas pela freguesia para não perder o ritmo e para ver quem passa. As atividades físicas são muito importantes para nós. Para que os ossos não se queixem tanto e para os músculos não esquecerem: temos de mexer! Ah, também serve para aquecer! Fomos ainda à Fonte da Perdição encher uns garrafões e meter conversa com quem aparecia por lá.

Visitámos a Radiolândia onde já temos uma amiga. Obrigada, Márcia, por mais esta experiência, foi uma diversão! Foi bom recordar os bailaricos os cantores e as músicas que nos faziam rodopiar e ainda fazem!



## O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

### As Malas de Cartão de Linda de Suza

Neste mês vou explicar que em Vagos também houve bons artistas (e ainda os há): para não falar novamente d'"A Caça" do falecido Manoel de Oliveira, debruçome sobre a "Mala de Cartão" que conta a história de vida de Linda de Suza. Ao que sei, a cantora fadista vingou tanto no seu tempo, que lhe foi concedido o nome de uma rua em Paris. Nesses tempos, Linda de Suza cantou onde Amália Rodrigues já tinha cantado, fazendo ambas grande sucesso, cada uma na sua vez.

Um dos maiores símbolos da diáspora portuguesa, Linda de Suza vendeu milhares de discos e a canção "Dans ma valise de Carton" serviu de rampa para o sucesso. Linda de Suza também escreveu livros: em 1984 - "A Mala de Cartão", e no mesmo ano a sua tradução para língua francesa: "La Valise en Carton", também



assim reconhecida na televisão francesa, com uma minissérie de quatro episódios, onde de boa memória lembro

## CASD Santa Catarina CACI – Festa fim de ano 2025



Para terminar o ano de 2025, o Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) inserido na Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina realiza sempre a Festa de Natal com os utentes, familiares e colaboradores desta resposta social.

Num ambiente de festa, recebemos o grupo de Cavaquinhos de Sosa e Areão e tivemos a oportunidade de ver diferentes atuações por parte dos nossos utentes e colaboradores.

No fim realizou-se um pequeno lanche,

onde se conviveu uns com uns outros. É a celebração de uma época muito apreciada pelos nossos utentes contribuindo significativamente para o seu bem-estar emocional, autoestima e felicidade, criando memórias positivas e um ambiente de alegria, união e reconhecimento.

Ao envolver famílias e colaboradores, esta iniciativa fortalece a relação entre todos os intervenientes e reflete os valores de respeito, proximidade e humanização que orientam o trabalho do CACI.

o personagem Chico, interpretado pelo Vaguense Paulo Sérgio Gravato. E assim repito: em Vagos também houve bons artistas (e ainda os há).

Feita a homenagem a este já falecido ícone da emigração portuguesa, passo agora aos dias de hoje:

A primeira série que vi em Sozinho foi filmada nos arredores de Cascais e eu já casado. Tendo estado também em França com a minha primeira nora e filho, vi também dois episódios da versão estrangeira.

O jovem vaguense Paulo Sérgio Gravato, que hoje é barbeiro no Lombomeão, brilhou como irmão da personagem protagonista. Foi escolhido, pelo que sei, devido ao facto de saber as duas línguas.

Hoje, faço menção de que escrevo há mais oito anos para este periódico sem falhar um número. Já escrevi efemérides como a dos mês passado, já fiz crítica cerrada a certos assuntos que melhor convém nem lembrar, e tudo levando a luta da vida que é mais pesada hoje do que era ontem. Sendo que adorno o texto com uma foto da Linda de Suza tirada em 2017, termino com votos de ávidas leituras.

João dos Santos Ferreira



Rua Direita, S/Nº  
VAGOS - 3840-346 SALGUEIRO - SOSA  
Telefone 234 942 719 / 20 | Fax 234 942 679

(Chamada para a rede fixa nacional)



# RADAR SOCIAL

## VAGOS

### O QUE É?

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

### A QUEM SE DESTINA?

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

### QUAIS SÃO OS OBJETIVOS?

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

### QUEM PODE SINALIZAR?

Todas as pessoas singulares e entidades.

### COMO SINALIZAR?

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

### CONTACTOS

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



+ INFO

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

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



PRR  
Plano de Recuperação  
e Resiliência



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU