



Pista terminada em contrarrelógio para receber evento distrital

Obra de requalificação concluída a tempo da prova Atleta Completo, que se realizou nos dias 11 e 12 de abril, com a presença de 150 desportistas.

PÁG. 6

PONTE DA VAGUEIRA COM OBRA DA ADRA EM CURSO

PÁG. 5



TRIBUNAL DECRETA INTERNAMENTO POR MATAR A MÃE

PÁG. 5



ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS COM APOIO DE 87 MIL EUROS

PÁG. 4

IMPACTO DAS FESTIVIDADES NA PESSOA COM DEMÊNCIA

SUP. II

VIVA O 25 DE ABRIL!

Artigos de Opinião por Eddy Martins e João Pedro Mateus

PÁG. 3



EDITORIAL

Quando as vozes vivas de Abril se calarem

Cinquenta e dois anos depois do 25 de abril, ainda não faltam testemunhos vivos de quem vivenciou o antes e o depois do momento que mudou, para sempre, Portugal. E todos os anos, neste mês, se multiplicam as entrevistas a essas caras, se recordam os acontecimentos, se lançam livros sobre a efeméride e se repetem filmes e documentários sobre o tema. Nunca é demais, devo dizê-lo.

Se para alguns jovens a Revolução dos Cravos já é, só e apenas, algo que estudam nos livros de História - mesmo que 52 anos tenha sido "ontem" -, custame imaginar um país que cale a história da nossa democracia. E não a calar é

repeti-la, se for necessário, até à exaustão. Para os mais velhos, será sempre um lembrete. Para os mais novos, pode ser o acordar.

Um dia, inevitavelmente, as vozes (agora) vivas de Abril vão calar-se. Como algumas, aliás, já partiram. Então, é necessário que agora se escutem, se gravem e se eternizem. E as vozes de Abril não estão só nas televisões ou nos jornais. Ainda estão à nossa volta, nos cafés, na rua, nas instituições públicas e, em muitos casos, dentro da nossa própria casa. Quem já era nascido a 25 de abril de 1974 tornou-se, irremediavelmente, uma voz viva de

abril, de uma forma ou de outra. Continua a ser necessário ouvi-las.

Num país onde ainda perduram resquícios - demasiados, até - de 48 anos de ditadura, 52 anos de liberdade não significam liberdade eterna. Aliás, nem em Portugal nem em qualquer país. Mas é difícil imaginar um cenário de opressão, quando se vive num mundo tão livre, tão tecnológico, tão sem amarras como o que experienciamos hoje. Um mundo onde a evolução cavalga todos os dias, ainda que, discretamente, possa estar a dar passos atrás em determinadas liberdades individuais.



É fácil esquecer o que ficou na década de 70 do século passado. Por isso, impõe-se que estejamos vigilantes, para que "o dia inicial inteiro e limpo" de Sophia de Mello Breyner Andresen seja todos - todos, todos, todos - os dias do calendário. Sem nuvens.

SALOMÉ FILIPE
DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

As memórias do nosso Abril

1975 - Anunciada a construção da ponte do Areão. Uma ponte que ficará na história da Gafanha, como a Ponte do Povo. Continuava o pedidório dos Bombeiros de Vagos para aquisição de uma central transmissora. Algumas ofertas registadas em abril: João Mário Martins (100\$), Agostinho Furtado (200\$), Carlos Fresco (200\$), Armando Regalado (100\$), Custódio Beldroega (160\$), César Rocha Mouro (70\$) e Basílio Oliveira (50\$).

1979 - Entrevista a um semanário aveirense o presidente do Centro de Educação e Recreio, Pedro Mateus, dizia que o 25 de abril não trouxe mudanças radicais para a coletividade. "Sempre me lembro de se ler aqui o República antes e depois do golpe de estado", referiu.

1981 - A Câmara dizia "não" à regionalização turística. Alda Vítor explicava porquê: "Vagos não tem um hotel, uma estalagem e um parque de campismo; ora para que havemos de pagar para um organismo que não nos pode servir

em coisa alguma; enquanto estiver aqui e quando sair e vier outro presidente disposto a aderir a qualquer projeto de regionalização, estará sempre a tempo."

1983 - Eduardo Regalado, comandante dos Bombeiros de Vagos desde 1976, faleceu aos 52 anos. Estiveram presentes nas cerimónias fúnebres representações de dezenas de corporações do distrito. Ângelo Correia, Ministro do Administração Interna (que interrompeu a campanha eleitoral), D. António dos Santos, bispo da Guarda e os presidentes das Câmaras de Vagos e Oliveira do Bairro. Foi solenemente sagrada e inaugurada a nova igreja de Santo André, na presença do Bispo de Aveiro D. Manuel Almeida Trindade.

1984 - Anuncia-se a vinda a Vagos do General Ramalho Eanes para inaugurar o Parque de Campismo da Vagueira. Para fazer face aos custos do empreendimento à Câmara contraiu empréstimos ao Fundo de Turismo no valor de 42 mil contos dos quais 12 mil à taxa de 14% e os restantes 30 mil a 10%.

1986 - Crise nos Bombeiros de Vagos provoca 30 demissões no corpo ativo. Insustentável e explosiva a situação chegou ao conhecimento do Governo Civil, Sebastião Dias Marques, que daria posse mais tarde à nova direção, presidida por César Augusto Mesquita. Prosseguem as obras de restauro da residência paroquial, iniciadas em dezembro no ano transato. Instada a colaborar financeiramente a Câmara recusou a atribuição para "não criar antecedentes". A visita pascal rendeu para cima de 300 contos".

1988 - Anuncia-se a instalação de um campo de treinos da Base Operacional de Tropas Para-Quedistas (BOTP2), de São Jacinto, na Gafanha do Areão. O terreno, com uma extensão aproximada de 259 hectares, vai render ao município 750 contos/ano. 1989 - Foi apresentado publicamente o estudo prévio dos novos Paços do Concelho de Vagos. Projetado por gabinete de Lisboa, ficará implantada paredes meias com o Centro de Saúde na denominada "Quinta do Ega", ocupando uma área cerca de 9.500m². O seu custo está avaliado em cerca de

225 mil contos. 1991 - Reunido com o Alarcão Troni, Secretário de Estado Adjunto do Ministro da Educação, o presidente da Câmara obteve garantias de que é possível construir, já em 1992, uma nova escola secundária. A intenção de João Rocha era criar um complexo desportivo e escolar, na mesma área onde está implantada C+S.

1992 - Elaborado pela equipa do GAT, o Plano Diretor Municipal foi finalmente aprovado na Assembleia Municipal, no decorrer de uma memorável sessão marcada pela intervenção dos líderes de todas as bancadas PSD, CDS e PS. O presidente da autarquia vaguense levantou o problema e vai pedir "cobertura jurídica" ao Ministro do Ambiente; quer começar a receber contrapartidas financeiras da Câmara de Aveiro, que há perto de 40 anos consome água do Vale das Maias. Vítor Silva, do Conselho de Administração dos SMA, dizia que "João Rocha estava a brincar".

Eduardo Jaques

CONSULTÓRIO

Memória saudável: a prevenção começa hoje

A demência não tem, até à data, medicação que cure ou atrese de forma significativa a sua progressão. Por isso, a prevenção assume um papel fundamental e está, em grande parte, dependente do estilo de vida. Diversos fatores de risco têm sido identificados, tais como a baixa escolaridade, o isolamento social, a depressão, o sedentarismo, o tabagismo, a hipertensão e a diabetes mal controladas, o colesterol LDL elevado,

a perda de audição e os traumatismos cranianos. Assim, a adoção de um estilo de vida saudável e o controlo dos fatores de risco modificáveis são essenciais para a redução do risco de demência.

Entre as principais medidas destacam-se:
-Alimentação equilibrada
-Prática regular de atividade física
-Cessação tabágica e moderação do consumo de álcool
-Controlo adequado da tensão arterial,

colesterol e diabetes
-Boa higiene do sono, com horários regulares
-Manutenção de uma vida social ativa (converse com amigos e familiares)
-Correção da perda auditiva, quando presente
-Estímulo cognitivo (treine o seu cérebro: ler, escrever, fazer jogos, aprender algo novo)

Cuidar do corpo e da mente é o melhor



"tratamento". Se notar alterações preocupantes, fale com o seu médico de família para uma avaliação adequada.

Marta Baptista,
médica interna na USF Senhora de Vagos

FICHA TÉCNICA

Proprietário e Editor Santa Casa da Misericórdia de Vagos | **Sede de redação / Sede do Editor / Morada / Contactos** Rua Padre Vicente Maria da Rocha n.º 555 . 3840 - 453 Vagos
Telefone 234 799 180 . **Email** misericordiadevagos@scmvagos.eu | **N.º de contribuinte** 501 181 164 | **N.º de registo na ERC** 126 915
Depósito legal 436462/18 | **Diretora** Salomé Filipe | **Tiragem** 1500 exemplares | **Preço** Distribuição gratuita | **Patrocinaram esta edição** Câmara Municipal de Vagos, Farmácia Giro, Mistolin, Caixa de Crédito Agrícola, Eml e J. Prior | **Colaboraram nesta edição** Salomé Filipe, João Ferreira, José Almeida, Eduardo Jaques, Lúcia Almeida, Paulo Gravato, Filipa Pereira, Eddy Martins, Marta Batista, João Pedro Mateus, IPSS do Concelho, Mesa Administrativa e colaboradores da Misericórdia de Vagos.
Os artigos dos colaboradores não vinculam a Direção do Eco de Vagos, são da inteira responsabilidade dos seus autores | **Estatuto editorial publicado em:** ecovagos.pt
Design e Paginação Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, n.º 161 . 3020-265 Coimbra

«Generais sem medo de uma nova (r)evolução!»

Que se continuem a colocar cravos nas pontas das armas, mesmo quando o ruído das explosões ecoa mais alto do que qualquer memória de paz. Que os gatilhos virem espinhos — não para ferir, mas para nos lembrar que toda a violência deixa raízes. E que os medos, esses que hoje se multiplicam nos ecrãs, se transformem num jardim de esperança, ainda que teimem em crescer em solo árido.

Vivemos tempos estranhos. Não são novos, mas parecem mais próximos, mais viscerais. A guerra no Médio Oriente deixou de ser apenas um mapa distante e passou a habitar o quotidiano global: entra-nos pelos telemóveis, infiltra-se nas conversas, divide opiniões, inflama discursos. O mundo parece um barril de pólvora onde cada faísca pode incendiar uma revolta mundial — não apenas nos territórios em conflito, mas nas consciências.

Que o sangue já derramado seja o suficiente. Suficiente para pintar de vermelho a tela da memória coletiva, mas também bastante para nos obrigar a parar, a olhar, a sentir. Porque talvez o maior risco dos nossos dias não seja apenas a guerra — é a banalização da guerra. É ver sofrimento em direto e continuar a deslizar o dedo no ecrã como se a vida fosse apenas mais um conteúdo. Que nenhuma arma dispare por dá cá aquela palha. E, no entanto, parece que hoje tudo é motivo para disparar — palavras, julgamentos, ódios. Não com pólvora, mas com algoritmos. Não com balas, mas com comentários. Vivemos uma nova forma de conflito, onde a violência não precisa de fronteiras físicas para existir.

Se em Abril aprendemos a conquistar a liberdade, hoje somos chamados a compreendê-la de novo.

A liberdade não se perdeu de um dia para o outro. Não houve tanques nas

ruas, nem comunicados solenes. Foi-se diluindo. Aos poucos. Em trocas aparentemente inocentes: damos dados, recebemos conveniência; entregamos tempo, recebemos distração; cedemos privacidade, ganhamos ligação. E assim, sem darmos conta, vamos construindo novas formas de dependência. Não precisamos de censura quando nos autocensuramos.

Não precisamos de ditadura quando o medo do julgamento nos silencia. Não precisamos de muros quando nos fechamos em bolhas.

A liberdade de expressão, que tanto custou a conquistar, transforma-se lentamente numa liberdade condicionada. Podemos falar — mas com cuidado. Podemos opinar — mas com receio. Podemos existir — mas dentro dos limites invisíveis de aceitação social.

E, ainda assim, continuamos a acreditar que somos livres.

Que não sejam mais precisas padeiras para afugentar o adversário, mas sim para cozer o pão fermentado pela sede da comunhão. Porque talvez hoje a verdadeira resistência não esteja na confrontação, mas na capacidade de construir pontes. De escutar. De compreender. De permanecer humano num mundo cada vez mais polarizado. Todos os dias são precisas novas revoluções enquanto houver vidas despedaçadas numa arena de promessas. E elas estão por todo o lado: na criança que cresce sem segurança, no idoso esquecido, no doente que espera, no migrante que procura lugar, no cidadão que se sente invisível no seu próprio país.

Escutar o grito da pessoa ferida. Olhar as mãos cansadas que sofrem.

Reconhecer no outro — seja ele quem for — a mesma dignidade que reclamamos

para nós.

É neste encontro pessoal que a liberdade ganha sentido. Não como conceito abstrato, mas como prática diária. Nesta (r)evolução, neste nascer de novo, é preciso calar o bombardeamento do sofrimento — não ignorá-lo, mas silenciar o ruído que o torna distante. Perceber que, muitas vezes, é no fundo do abismo que nasce uma forma de alegria diferente: uma alegria serena, sem espetáculo, sem palco, sem necessidade de validação.

Uma alegria que não se mede em “gostos”, mas em presença.

Que não se publica, mas se vive. Que não se exhibe, mas se partilha. Quem vive do amor liberta-se das amarras da escravatura infundada. E talvez hoje sejamos mais escravos do que pensamos: escravos do desempenho, da imagem, da comparação constante. Vivemos a medir-nos por métricas que não traduzem humanidade.

Mas há algo que resiste.

Não se trata de uma profecia, mas de um facto: a essência da vida é o amor. Um amor que nenhuma formulação consegue conter. Um amor que não cabe em algoritmos nem em discursos políticos. Um amor que, silenciosamente, continua a transformar o mundo — uma pessoa de cada vez.

Só o amor carrega em si, sem peso algum, o poder criativo de transformar o menos bom numa oportunidade redentora de paz. E talvez seja essa a maior revolução dos nossos dias: escolher amar quando tudo convida ao contrário.

Precisamos de novos generais sem medo. Mas não de generais de guerra — de generais de consciência.



Precisamos de novos soldados da paz — não armados, mas despertos. Precisamos de novos povos de Abril — não presos ao passado, mas comprometidos com o presente. Porque a liberdade não é um ponto de chegada. É um exercício contínuo. E preciso coragem para pensar diferente. Coragem para falar quando o silêncio é mais confortável.

Coragem para ouvir quando discordamos. Coragem para existir fora das expectativas impostas.

A ditadura de hoje pode não ter rosto, mas tem efeito. É a ditadura dos sonhos calados, das vidas adiadas, das vozes que não se levantam por medo de não serem aceites.

E, no entanto, sabemos — lá no fundo — que a liberdade verdadeira nunca foi fácil.

Recordemos: só se pode querer tudo quando não se teve nada, só quer a vida cheia quem teve a vida parada!

Eddy Martins
Médico Interno da Formação Específica
em Medicina Geral e Familiar

A Liberdade duramente conquistada

Ainda hoje permanece na minha memória, de forma indelével, a emoção e alegria que senti por experimentar a beleza que é viver num contexto de liberdade: liberdade de exprimir as minhas ideias sem medos; liberdade de me juntar com os meus amigos sem receio que alguém nos estivesse a espiar na sombra. No entanto, também sempre existiu em mim a preocupação de que, o exercício das minhas liberdades, não estivesse a prejudicar a liberdade do outro.

Já faz 52 anos que foram criadas as condições objetivas para que a Democracia pudesse ser verdadeiramente vivida em Portugal. Como o tempo passa rápido!

Quem viveu antes de 1974, como é o meu caso, tem alguma facilidade em fazer um exercício de comparação entre o antes e o depois dessa data.

Sentiu na pele as amarras de um regime que nos oprimiu durante 48 anos e

experimentou depois a alegria do que é viver numa sociedade aberta e arejada.

Felizes aqueles que têm o privilégio de viver num regime político que tem como pano de fundo um quadro de liberdades diversificadas que estruturam o ambiente social em que diariamente se vive e convive.

Porém, as gerações que nasceram depois de 1974, como viveram sempre num ambiente democrático, partem do princípio de que a Democracia é uma conquista que não há nada que a derrube. Mas não é bem assim! A Democracia é como uma pequena planta que tem necessidade de ser regada todos os dias, sob pena de definharem e morrerem.

Os valores que hoje consideramos centrais, nomeadamente, a liberdade religiosa, o pluralismo político e a dignidade humana, bem como o princípio da igualdade entre todos os cidadãos e cidadãs não são heranças automáticas

da História, mas sim conquistas duramente aprendidas.

Mas cuidado! Os inimigos da Democracia estão aí, sempre à espera da sua oportunidade:

- Há líderes que estrategicamente dividem a sociedade. De um lado temos o Povo puro e do outro temos a elite política corrupta. - O espírito de missão e o compromisso político foram sendo substituídos pelo confronto direto, que transforma adversários em inimigos, o que enfraquece a governação. - Há hoje uma permanente manipulação digital, com recurso a algoritmos para criar bolhas de informação e espalhar mentiras, o que compromete muito a capacidade dos eleitores para tomar decisões verdadeiramente informadas.

- Quando os Regimes Democráticos falham nos seus objetivos de prosperidade e segurança, as populações tendem a procurar soluções fortes em regimes autoritários. - A falta de participação dos cidadãos tem vindo a



ampliar fortemente o desinteresse cívico pela coisa pública. - A juntar a tudo isto, temos também o desprestígio da Justiça e das suas decisões.

Está instalado um ambiente propício à tomada de decisões mais musculadas, o que reclama, de todos, uma atenção permanente e cuidada e, acima de tudo, o aumento da participação cívica consciente e oportuna.

João Pedro Mateus

Jovens chamados a descobrir a sua vocação

Pavilhão Desportivo Municipal Dr. João Rocha acolheu a segunda edição do Fórum VIP



Os alunos do 9º e do 12º ano, tanto do ensino regular como profissional, assim como toda a comunidade jovem, foram convidados a participar, a 22 de abril, no Fórum de Vocação e Identificação Profissional (Fórum VIP). A segunda edição do evento, que decorreu no Pavilhão Desportivo Municipal Dr. João Rocha, contou com 31 stands de diversas entidades, além de sessões de orientação vocacional.

“Gostar do que se faz: Missão (im)possível?” foi a sessão de orientação vocacional, dinamizada pela Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos, destinada aos alunos do 9º ano. Mas houve espaço, igualmente, para a literacia financeira, com o painel “Impostos - Porquê?”, da responsabilidade da Autoridade Tributária e Aduaneira, além de outros momentos de aprendizagem e de partilha, intercalados por atuações musicais.

Ao longo de todo o dia, o Fórum VIP contou com uma zona expositiva em permanência e com o Gabinete VIP, um serviço de apoio individualizado, com

psicólogos e professores, pensado, segundo a Câmara de Vagos, “para ajudar cada jovem a refletir sobre o seu percurso formativo e profissional”.

Para os alunos do 12º estiveram destinadas, durante a tarde, sessões sobre proteção civil e segurança, oportunidades de mobilidade europeia no âmbito do programa “Erasmus +” e orientação para o ensino superior (Como escolher o teu futuro com confiança”.

“Este ano, quisemos ir mais longe: alargámos o leque de parceiros, diversificámos as sessões temáticas e reforçámos o espaço expositivo, para que cada jovem possa descobrir novos caminhos e tomar decisões mais informadas sobre o seu futuro. Acreditamos que investir na vocação dos nossos estudantes é investir no desenvolvimento do nosso concelho”, explicou Isabel Capela, vereadora da Câmara - entidade organizado do evento - com o pelouro da educação.

Participaram na iniciativa diversas entidades, estabelecimentos de ensino superior e profissional, empresas do tecido empresarial local e entidades públicas ligadas à formação, à qualificação e ao voluntariado. O objetivo era proporcionar aos jovens o contacto direto com as opções que têm disponíveis para o seu futuro. “A resposta entusiasta das escolas, das universidades, das empresas e das entidades que se associaram a esta iniciativa mostra que a comunidade partilha da mesma visão: os nossos jovens merecem todas as ferramentas para fazer escolhas conscientes e construir um percurso profissional com confiança”, realçou Isabel Capela.

S.F.

Nova rede de drenagem de águas em Vale custa 229 mil euros

Intervenção da AdRA na freguesia de Ponte de Vagos tem prazo de execução de quatro meses

A AdRA - Águas da Região de Aveiro tem em curso uma empreitada de construção da nova rede de drenagem de águas residuais, no lugar de Vagos, em Ponte de Vagos. A obra, que resulta de um investimento de 229 mil euros, tem um prazo de execução de quatro meses e vai permitir a ligação de 35 novos clientes ao sistema público de saneamento. De acordo com informação divulgada pela empresa, a obra “inclui cerca de 2,09 quilómetros de rede, 59 câmaras de visita e 35 ramais domiciliários, garantindo o encaminhamento dos efluentes para a rede existente a norte”.

As ruas do Repouso, das Azelhas e das

Catareiras são aquelas onde a intervenção decorre.

A AdRA sublinha que a empreitada pretende “melhorar as condições de saneamento e o acesso ao serviço por parte das famílias que residem nesta zona do concelho”. Além disso, ao permitir a ligação de novos clientes, a obra vai contribuir “para a melhoria das condições de saúde pública e para a valorização do território”. Os trabalhos estão a ser articulados em conjunto com a Câmara e com a Junta de Freguesia de Ponte de Vagos.

S.F.

Mais de 87 mil euros para apoiar associações desportivas

Câmara aprovou subsídio a estruturas do concelho em reunião do executivo

Do desporto coletivo ao surf, passando pela columbofilia e pelo atletismo, a Câmara de Vagos aprovou, na reunião do executivo de 16 de abril, atribuir apoios financeiros a oito associações desportivas do concelho. O investimento, que totaliza 87 383 euros, resulta das candidaturas apresentadas, entre outubro e novembro passados, ao Programa Municipal de Apoio ao Associativismo Desportivo.

Grupo Desportivo de Calvão, Associação Tainadas Run Team, CRAC - Centro Recreativo e Ação Cultural de Parada de Cima, Associação de Surfistas de Vagos, Clube Desportivo Costa de Prata, Associação Desportiva e Cultural Sosense, Associação Desportiva de Vagos e Associação Columbófila de Soza são as estruturas às quais foi atribuído o apoio financeiro camarário.



“A aprovação desta deliberação é o reflexo claro da aposta deste executivo no movimento associativo desportivo, reconhecido como vetor estratégico para o desenvolvimento social e humano do concelho de Vagos”, explicou a autarquia, em comunicado, frisando o “papel insubstituível que as associações desportivas desempenham na promoção da saúde, da inclusão social e da qualidade de vida das populações”.

Segundo a autarquia, “a diversidade de entidades apoiadas demonstra a abrangência da política desportiva municipal” e a vontade em “chegar a todas as freguesias e a todas as modalidades praticadas no território”, sublinhou a Câmara, que assume o associativismo como “pilar fundamental da coesão social”.

S.F.

Estudantes integram celebrações do 25 de abril

Intervenções de alunos das escolas vaguenses é novidade nas comemorações da Revolução dos Cravos

Pela primeira vez, as associações de estudantes das escolas do concelho de Vagos vão intervir nas comemorações do aniversário do 25 de Abril, que têm lugar, na manhã do feriado, no centro da vila. Os jovens têm a palavra na sessão solene, logo a seguir aos líderes dos grupos com assento na Assembleia Municipal e imediatamente antes do presidente da Câmara.

“Ao dar palco às associações de estudantes do concelho, pretende-se reafirmar que os valores de Abril - a Liberdade, a Democracia e a Justiça Social - se constroem, também, nas escolas, enquanto espaços privilegiados de cidadania ativa e de formação democrática”, justificou a Câmara, que organiza os festejos em conjunto com a Assembleia Municipal, acrescentando que “cabe às gerações mais novas continuar a escrever, todos os dias, a história da nossa democracia”. O programa das celebrações tem início agendado para as 9.30 horas, na Praça

da República, local onde as entidades se vão concentrar e haverá uma parada do corpo dos Bombeiros Voluntários de Vagos, com o cortejo a seguir até à praça do Município. Aí chegados, tem lugar o hastear das bandeiras, ao som do hino nacional, que será interpretado pela Banda Vaguense.

O Centro de Educação e Recreio recebe, a partir das 10.30 horas, a sessão solene, que é aberta a toda a comunidade e que terá início com um momento musical proporcionado pelo Vacuus Ensemble - Filarmónica Vaguense. Seguem-se as intervenções - dos líderes dos grupos municipais, dos representantes das associações de estudantes, do presidente da Câmara e, por fim, do presidente da Assembleia Municipal -, com a Escola do Teatro Fantástico a levar ao palco, quase no fim, um momento cultural. As celebrações terminam com um novo momento musical, que inclui a interpretação do hino nacional, pela Filarmónica Vaguense.

S.F.

Obras na ponte da Vagueira devido a “desgaste na canalização”

Empreitada é da responsabilidade da Águas da Região de Aveiro e tem uma duração estimada de dois meses

Após uma inspeção, que, segundo a Câmara de Vagos, revelou um “desgaste avançado na canalização”, a AdRA - Águas da Região de Aveiro encontra-se a realizar obras na Ponte de Vagueira, na Gafanha da Boa Hora. Em causa está a substituição de cerca de 108 metros de tubagem de águas residuais.

De acordo com a autarquia, o desgaste foi provocado pela ação de gases corrosivos no interior da tubagem, obrigando, assim, à troca da canalização. E a maior parte do troço que tem de ser intervenção situa-se suspenso na estrutura da ponte. O trânsito na ponte encontra-se, assim, condicionado parcialmente.



A tubagem que está a ser substituída faz parte do sistema que recolhe as águas residuais produzidas na praia da Vagueira, encaminhando-as, posteriormente, para a margem este da ria de Aveiro, onde recebem o tratamento tido por adequado.

A Câmara adiantou que a intervenção em curso - que tem uma duração prevista de 60 dias - “é fundamental para garantir o bom funcionamento da rede de saneamento e evitar descargas não controladas na ria”.

S.F.

Susana Gravato pediu “calma” ao filho após o primeiro tiro

Adolescente foi condenado pelo tribunal a um máximo de três anos de internamento, por ter matado a mãe

O filho de Susana Gravato, a vereadora da Câmara de Vagos que, em outubro, foi assassinada com dois tiros na cabeça, na sua residência, na praia da Vagueira, foi condenado a um máximo de três anos de internamento em regime fechado, pela morte da mãe. A decisão do Tribunal de Família e Menores de Aveiro foi conhecida no dia 17 de abril, numa sessão aberta à comunicação social, ainda que o julgamento tenha decorrido à porta fechada, por se tratar de um menor. O tribunal deu como provado que o adolescente, de 14 anos, foi o autor dos tiros que colocaram termo à vida da mãe, a 21 de outubro. E a juíza deixou claro que o mesmo não se emocionou, mantendo uma expressão inalterada, quando descreveu em julgamento o crime que cometera. Não foi encontrada, também, qualquer razão para o jovem atentar contra a vida de Susana Gravato, com o tribunal a realçar a frieza de ânimo demonstrada, mesmo depois de a mãe, após ter sido atingida pelo primeiro tiro, lhe ter dito “está tudo bem, tem calma”.

Por apresentar “traços de psicopatia”, o tribunal determinou que o jovem terá de ter acompanhamento psicológico. A medida de internamento aplicada, que será revista de seis em seis meses, até ao final dos três anos, é a mais gravosa daquelas que são aplicadas a menores com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos.

Beijou a mãe

O testemunho do jovem, assim como outras provas, permitiram ao tribunal reconstruir o que aconteceu no dia da morte de Susana Gravato, depois de a autarca ter ido buscar o filho à escola e de ter almoçado com ele e com o marido



no restaurante situado em frente à casa onde a família vivia.

De acordo com a súmula do acórdão do tribunal, o adolescente saiu do restaurante antes dos pais, dando um beijo na cabeça da mãe e dirigindo-se para casa. Chegado à habitação, deslocou-se ao roupeiro do quarto dos progenitores, de onde retirou a arma de fogo do pai, tirando da mesa de cabeceira algumas munições ali guardadas.

De seguida, o jovem dirigiu-se ao cofre da casa, abriu-o e subtraiu de lá cerca de 20 mil euros. Aproveitou, também, para procurar noutros locais da casa por

mais dinheiro, tendo guardado num saco plástico cerca de 30 mil euros em numerário. No interior da sua mochila, colocou todo o dinheiro, as munições, um punhal ornamentado, com 12 cm de lâmina, um rolo de fita adesiva e dois pacotes de pastilhas elásticas, pousando a mala na garagem.

Susana Gravato e o marido foram para casa por volta das 14 horas. Dali, o homem despediu-se do filho e da mulher e seguiu para a drogaria da qual é proprietário, a 200 metros da residência. A vereadora ficou na moradia, a partir de onde iria trabalhar durante a tarde. E sentou-se no sofá da sala, ao telefone

com uma funcionária da Câmara, com a qual conversou durante 27 minutos, até ser surpreendida pela retaguarda pelo filho, que de imediato a atingiu com um tiro na cabeça. “Está tudo bem, tem calma”, disse Susana ao adolescente, antes de o mesmo disparar uma segunda bala.

Arma escondida no cemitério

Tapando a cara e o tronco da mãe com uma manta, o adolescente preparou-se para fugir. Junto ao portão da garagem, com um tiro, inutilizou o telemóvel e lançou-o para uma piscina - de onde viria a ser recuperado pela Polícia Judiciária. Depois, na companhia de um amigo, dirigiu-se à campa dos avós paternos, no cemitério da Gafanha da Boa Hora, onde escondeu a arma, afastando a pedra tumular.

Já em casa, o adolescente tentou convencer o pai de que teria ocorrido um assalto à moradia, “envolvendo indivíduos encapuzados”. A tese viria facilmente a ser desmontada, com o jovem a acabar por admitir a morte da mãe.

O tribunal entendeu que o adolescente carece de “ser educado para o direito” e que “deverá beneficiar de uma intervenção prolongada, multidisciplinar e estruturada”. Assim, terá acompanhamento pedopsiquiátrico e psicológico regular e será sujeito a monitorização longitudinal, “por forma a que os traços de personalidade detetados na adolescência não se consolidem em perturbação de personalidade antissocial na idade adulta, com risco acrescido de criminalidade violenta”. O pai e o irmão também receberão acompanhamento psicológico.

S.F.

Pista de atletismo ficou pronta para receber evento distrital

Prova contou com a participação de 150 atletas, nos dias 11 e de 12 abril

Apesar dos atrasos na obra de requalificação da pista de atletismo, o Estádio Municipal de Vagos conseguiu receber, nos dias 11 e 12 de abril, a prova Atleta Completo Distrital 2026, organizada pela Associação de Atletismo de Aveiro. Para tal, a Câmara teve de reunir esforços para que a renovação do tapete sintético, as pinturas e as marcações dos corredores ficassem concluídas a tempo. No total, cerca de 150 atletas participaram na competição.

A Câmara adiantou que a escolha do local para a realização do evento “não foi acidental”. “A pista de atletismo do Estádio Municipal é, neste momento, a única em toda a Região Centro que reúne as condições técnicas exigidas para a realização de competições oficiais de atletismo desta natureza”, evidenciou a autarquia, que investiu, recentemente, 252 mil euros nas obras de requalificação do espaço.

No Atleta Completo competiram um total de 74 desportistas sub-14 e sub-16. Mas aconteceu, também, o Torneio Eulálio Tavares, com a participação de 76 atletas, dos escalões sub-18 e seniores. Os resultados obtidos na prova que aconteceu em Vagos determinaram o apuramento para o Atleta Completo Nacional 2026, em Ponta Delgada, nos Açores, agendado para os dias 25 e 26 de abril. De realçar que o Grecas - Grupo Recreativo e Cultural de Atletismo de Vagos sagrou-se campeão distrital, na classificação coletiva masculina do octatlo sub-16.



“Enorme orgulho”

“Receber o Atleta Completo Distrital em Vagos é motivo de enorme orgulho para o município e a confirmação de que o investimento que temos feito nas infraestruturas desportivas está a dar frutos”, sublinhou Isabel Capela, vereadora com o pelouro do desporto. “A Câmara Municipal continuará a trabalhar para que Vagos seja uma referência no atletismo e no desporto em geral, criando condições para que atletas, clubes e associações encontrem aqui as melhores infraestruturas para competir e crescer”, prometeu, ainda, a autarca.

S.F.

Festival celebrou os moinhos em Vagos



O município de Vagos foi um dos cinco, juntamente com Águeda, Albergaria-a-Velha, Nelas e Sever do Vouga, que recebeu o Festival dos Moinhos de Portugal, nos dias 11 e 12 de abril. Houve visitas aos moinhos e às azenhas, caminhadas pela natureza, oficinas, recriações teatrais e atividades para as famílias, assim como momentos dedicados à divulgação dos sabores locais.

S.F.

Notas...Soltas

Banda Vaguense Filarmónica Vaguense

1860 – 2026: 166 anos de Música, por Vagos



Após largos anos de inatividade, a **OLV** voltou a apresentar-se ao público nos passados dias 18 e 19, no auditório do CER em Vagos, complementada pela voz do cantor João Santos, e com o regresso à sua regência de **Andreia Santos**. Os concertos destinaram-se a angariar fundos para a aquisição de uma carrinha para a FV.

Foi em março de 2005, durante a realização de um campo de férias da Banda Vaguense, que o nosso executante João Martins, então já um dos músicos mais proeminentes da nossa Associação, fundou a OLV, composta por músicos integrantes da nossa Banda.

Durante os anos em que esteve ativa, esta foi uma das valências mais importantes da Filarmónica Vaguense, tendo gravado o álbum "Primeiro Take" em 2007 e participado no programa televisivo Praça da Alegria, em outubro do mesmo ano, e tendo atuado com êxito em muitos concertos e concursos, por todo o país.

No início de 2008, João Martins cedeu o seu lugar de maestro da OLV e a direção confiou em Oscar Saraiva (então professor de clarinete na nossa escola) para que continuasse o excelente trabalho alcançado pela OLV, o que fez até maio de 2012. A partir daí, a OLV foi sucessivamente dirigida por Andreia Santos (ao tempo nossa professora de trombone) até outubro de 2013 e depois pelo vaguense Fábio Rocha, nosso executante, e que se manteve na direção da OLV até julho de 2017, altura em que o futuro da orquestra ficou em suspenso, face à indisponibilidade apresentada pelos músicos para comparecerem aos ensaios e atuações, apesar de todos os esforços então desenvolvidos pela direção da Filarmónica.

De referir que os maestros e a maestrina - acima referidos - que estiveram ao leme da OLV durante o primeiro período da sua existência vieram a impor-se no meio musical do país, tendo hoje importantes carreiras nas áreas que escolheram.

Este renascimento da **OLV** é uma excelente notícia para toda a família Filarmónica, que estará sempre disponível para proporcionar aos seus executantes as melhores condições possíveis.

Prevê-se que já nas festas da Vila de Vagos deste ano todos a possamos ouvir e aplaudir.

NOVOS MÚSICOS DA BANDA VAGUENSE

Nas procições dos Passos 2026 iniciaram o seu caminho musical como executantes da Banda Vaguense os seguintes jovens, oriundos da nossa escola de música:

- Diego Lourenço, residente em Vergas (trompete)
- Martim Dionísio, residente em Vagos (clarinete)
- Rafaela Santos, residente em Vagos (trompete)
- Sofia Julião, residente em Vagos (clarinete)
- Vicente Julião, residente em S. António (percussão)

A todos desejamos extensa vida musical na nossa Associação.

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 as valências da Filarmónica Vaguense têm 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 muitas “Notas...Soltas” nas nossas vidas.

José A. Almeida

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 97 . ABRIL 2026

Tem a Palavra a Mesa

Decorreu a 30 de março de 2026 a Assembleia Geral Ordinária para aprovação de Relatório e Contas do ano de 2025, aprovadas sem votos contra.

Há a destacar um saldo positivo, de alguma forma atípico, que se deve à também valorização extraordinária, proveniente de doação feita em testamento da Benemérita D. Estelina Almerinda Carvalho. Esta doação composta por dois imóveis, apartamentos, e uma quantia em numerário, teve um grande impacto nas demonstrações financeiras contribuindo

para um considerável equilíbrio financeiro da Instituição.

No ponto seguinte e de acordo com a ordem de trabalhos, a Assembleia Geral atribuiu o grau de IRMÃO BENEMÉRITO da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, a um conjunto de pessoas que, ao longo das últimas décadas, demonstraram uma dedicação excepcional e um contributo inestimável para a causa da solidariedade.

Os seus legados foram fundamentais para o crescimento da nossa Misericórdia.

Ser Irmão Benemérito é mais do que um título. É o reconhecimento de que a história desta Santa Casa tem, também, sido feita com a generosidade de alguns que acreditam e se reveem nas causas que ela representa. O que eles aqui deixam não são apenas muros ou documentos, mas um exemplo de partilha que servirá de guia para todos nós.

Com esta distinção a Santa Casa da Misericórdia tudo fará para que a sua memória fique gravada, honrando o passado e inspirando as futuras gerações



de Irmãos a manterem vivo o espírito das Obras de Misericórdia.

Paulo Gravato
Provedor

“Contar histórias...”

A leitura de histórias na infância é fundamental para estimular a imaginação, a concentração, a criatividade, a linguagem, além de fortalecer o vínculo afetivo. Esta prática lúdica ajuda a criança a organizar e regular sentimentos e emoções, desenvolve competências cognitivas e intelectuais, bem como o gosto pela leitura.

Ouvir histórias deve ser um hábito regular em contexto familiar e educativo. É importante que, desde muito cedo, a criança tenha oportunidade de explorar livros uma vez que apesar de não saber ler, através da observação das imagens, é capaz de compreender as histórias.

despertando desde cedo o interesse pela “leitura”.

Em contexto educativo “Contar histórias...” é uma prática diária em todas as faixas etárias, não só pelo adulto, mas também pelas próprias crianças que interpretam as imagens e imaginam a sua própria história. Brincar com os sons, com as palavras, com as rimas, com as lengalengas, com os trava-línguas, é fundamental para o desenvolvimento de várias competências a partir de momentos lúdicos.

O Centro Infantil realizou nos dias 16 e 17 de abril na sede e no dia 24 na Creche da ZIV a já habitual Feira do Livro onde as



Os pais/família devem ser os primeiros a proporcionar o contacto com livros/histórias, lendo as imagens do livro com palavras simples e frases curtas, em momentos calmos e tranquilos,

famílias puderam fazer as suas escolhas. Aproveitamos para agradecer a colaboração de todos incluindo a Livraria Maria Papel.

CENTRO INFANTIL

“Lixo(s)” ...

Quanta quantidade, e quantas tipologias, de “lixo(s)”, vamos acumulando ao longo da vida... inúmeras...

Nascemos nus, e logo, a partir desse momento, começa o nosso processo acumulativo...

Nos primeiros tempos de vida alguém o faz por nós, mas, rápida e facilmente, adquirimos essa competência...

Uma vez aberto o canal, é só acumular e acumular, todo o tipo de objetos, das mais diversas formas, e para os mais diversos fins...

Ano após ano...

Um crescente acumular...

Mudar de casa, pode ser um bom sinal de consciência, para este processo de acumulação...

Quando entramos aqui, sem dúvida, essa consciência é despertada...

O que nos obriga a reduzir, de forma bastante significativa, os nossos pertences...

Escolher, fazer uma seleção muito criteriosa, do que trazer connosco para esta nova casa, partilhada com a nossa nova família...

Pode ser um processo difícil, de dor de desapego, mas, também, uma oportunidade de evoluir para um novo paradigma, mais desprendido, mais desapegado...



Aqui, entre tantas outras coisas, aprendemos, também, a viver com muito menos...

Entre outras coisas, aprendemos, também, a olhar para os nossos pertences, e para o consumismo, de uma outra forma, uma “nova vida” faz-nos adotar uma nova perspetiva, um novo paradigma...

O desapego torna-nos livres, leves...

O desapego é, também, uma excelente ferramenta para ampliar a nossa paz...

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

Abril, tempo de pausa, reflexão e compromisso com a proteção das crianças



O mês de abril trouxe consigo as tão aguardadas férias da Páscoa para as jovens da nossa CAR. Para muitas delas, este período representa mais do que uma simples pausa nas rotinas escolares, é um tempo de descanso, de reencontro e, sempre que possível, de convívio com a família. Pequenos momentos como estes podem significar verdadeiros “pozinhos de felicidade” em vidas que, tantas vezes, foram marcadas por desafios e por ausência de proteção. As férias são, por isso, uma oportunidade para recuperar energias, fortalecer laços e viver experiências positivas que ajudam a construir memórias e sentimentos de pertença.

Mas abril é também um mês de especial significado social. Assinala-se o Mês da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância, um período dedicado à reflexão e à consciencialização sobre a importância de proteger crianças e jovens de qualquer forma de violência, negligência ou abuso.

Ao longo deste mês, é comum encontrarmos o laço azul em escolas, instituições, espaços públicos e nas redes sociais, recordando a todos a responsabilidade coletiva de garantir que cada criança cresça num ambiente seguro, digno e afetuosos.

Olhar com atenção para as necessidades das crianças, escutá-las e protegê-las não é apenas uma causa institucional, é um dever de toda a sociedade.

Percebemos que muitas das jovens que acolhemos trazem consigo fragilidades significativas na sua saúde mental. Nem sempre é fácil compreender se foram essas fragilidades que expuseram as dificuldades das suas famílias no saber cuidar delas, ou se foram as próprias dinâmicas familiares que, consciente ou inconscientemente, provocaram as fissuras na sua saúde mental. É

conhecimento científico amplamente reconhecido que a ausência de um ambiente estimulante, securizante e protetor, capaz de estabelecer vínculos afetivos seguros, pode comprometer o desenvolvimento de uma personalidade equilibrada.

A verdade é que uma grande parte destas jovens acolhidas toma medicação, antidepressivos, estabilizadores do humor, reguladores da impulsividade ou ansiolíticos. Algumas têm também acompanhamento em consultas de especialidade. Consideramos que este acompanhamento, mais do que rotular, ou diagnosticar, dá-lhe a oportunidade de reequilibrar a sua energia interna e aliviar a tensão emocional acumulada ao longo dos anos.

Tal como qualquer motor que, em determinado momento, precisou de ir à oficina, ficarão sempre marcas e memórias desses tempos difíceis. Ainda assim, continuamos a acreditar que a grande maioria consegue ultrapassar com sucesso esses momentos críticos da sua vida.

Como em tudo na vida, no final do acolhimento, algumas, mesmo com todo o nosso esforço e com o apoio dos técnicos especializados que se envolveram nas suas vidas, poderão continuar a enfrentar dificuldades e, por vezes, perpetuar os ciclos de dor. No entanto, a grande maioria consegue reorganizar-se, assumir compromissos e construir um futuro diferente do passado que viveram.

Há ainda aquelas que se reinventam e nos fazem acreditar que, por vezes, basta um pequeno empurrão para descobrirem a sua própria luz e brilharem sozinhas.

Nós continuamos cá por todas.

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

A Páscoa e outras festas na perspetiva da demência

Começamos este texto com o desejo de que todos tenham passado uma feliz Páscoa e, aproveitando esta celebração, vamos falar um pouco sobre o impacto das festividades na pessoa com demência. As festividades reúnem várias dificuldades ao mesmo tempo: mais visitas do que o habitual, alterações de rotina, nomeadamente refeições fora de horas; mesas grandes, conversas cruzadas, crianças a correr, cheiros intensos, televisão ligada, pessoas a entrar e sair de casa... Há, por isso, alguns aspetos a ter em conta, nomeadamente a comida, a ausência de um papel sentida pela pessoa com demência e a dimensão religiosa.

A pessoa com demência pode querer comer muito, nem sempre por gula, mas porque não se lembra que já comeu e porque a sensação de saciedade já não aparece como antes. Em consequência, aparece a frustração/sofrimento de ser impedido de comer (mais).

Muitas pessoas com demência eram quem organizava o dia da festa. “Hoje” chegam à festa que outra pessoa preparou, sentam-se onde alguém as quer sentar, esperam que os outros decidam. Isto pode causar desorientação de identidade e a sensação de ter ficado de fora daquilo que sempre “foi seu”, mesmo que não o verbalizem.

Há pessoas com demência que já não sabem o nome dos seus filhos, mas ainda se lembram da letra de um cântico religioso ou oração aprendida na infância. A memória emocional e ritual é uma das últimas a ficar comprometida e a força dela é extraordinária.

De modo a tornar mais leve as festividades, tenha em atenção que o limiar de sobrecarga na demência é mais baixo do que parece e ultrapassa-se antes de haver sinais visíveis: nesses dias tenha em conta o número de pessoas, o barulho e horas. A pessoa com demência não percebe a sua realidade da mesma forma que alguém sem demência:

Páscoa

A celebração da Páscoa e a ressurreição de Cristo continua a ser em Portugal uma importante tradição cristã. A visita pascal ainda é feita pelos paroquianos nas nossas aldeias, vilas e cidades onde é anunciada a ressurreição de Cristo de casa em casa com o sino e o compasso: “Aleluia, Aleluia, Cristo ressuscitou. Aleluia, Aleluia”. As casas são enfeitadas e a mesa continua repleta dos manjares tradicionais da Páscoa. No interior beirão, o Queijo da Serra e o vinho branco acompanham o tradicional Pão-de-ló. As amêndoas também não podem faltar.

Algumas celebrações que enquadram a época pascoal em Portugal são, por exemplo, em Braga, “vós sereis o meu povo”, popularmente conhecida como a procissão da burrinha. Noutros pontos do



tenha atenção à exposição à comida e às dosagens. Pode haver necessidade de relembrar da doença, que o seu familiar pode não reconhecer pelo nome as pessoas, pode fazer a mesma pergunta várias vezes ou contar algo que lhe aconteceu repetidamente e pode não saber o ano em que estamos. Todo o ser humano se move por propósitos e a demência não apaga isso: envolva o seu familiar na preparação da festa. O ritual religioso tem uma capacidade de ativar memória afetiva que poucas outras coisas têm: tenha em conta que pode ter de fazer alguns ajustes, por exemplo, numa missa ficar próximo da saída, ir a uma missa menos concorrida ou usar objetos significativos (terço da mãe).

Mais do que as estratégias dadas, saiba reconhecer quando o seu familiar chegou ao limite. Observe se ele fica mais calado de repente, se fica com o olhar perdido, se quer ir embora, se insiste em levantar-se, se fica mais agitado (principalmente ao final do dia). Quando acontece, não insistir nem corrigir, baixar o ruído, sair da mesa, ir para uma divisão mais calma, oferecer água, retomar qualquer coisa familiar: uma música, uma tarefa simples, uma conversa sobre algo que a pessoa entenda e goste.

Assim, desejamos que todos consigam usufruir de cada festividade, seja o cuidador, seja a pessoa com demência.

PROJETO MEMORIZAR



país, também se queima o “Judás” que simboliza o mal e os vícios, a purificação pelo fogo. No Domingo de Ramos, os afilhados ainda oferecem um ramo aos padrinhos e estes dão-lhes o foliar.

Por nossas terras, as celebrações pascais ainda se mantêm vivas e que assim seja por muito mais tempo.

J.S., cliente de SAD

IRS / IVA SOLIDÁRIO Não Custa mesmo nada!

Sem custos para si, pode apoiar a Santa Casa da Misericórdia de Vagos, da seguinte forma:
Ao preencher o Modelo 3 da sua declaração de IRS assinala, no quadro 11, a opção "Instituições Particulares de Solidariedade Social". Por fim insira o nosso n.º de contribuinte 501 181 164.

Desta forma e sem qualquer encargo para si, 1% do IRS da sua declaração será destinado, pelo Estado, a favor desta Instituição.

Ajude-nos a ajudar quem mais precisa! Juntos por si! Obrigado!



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



Veroval®
Medidores de pressão arterial



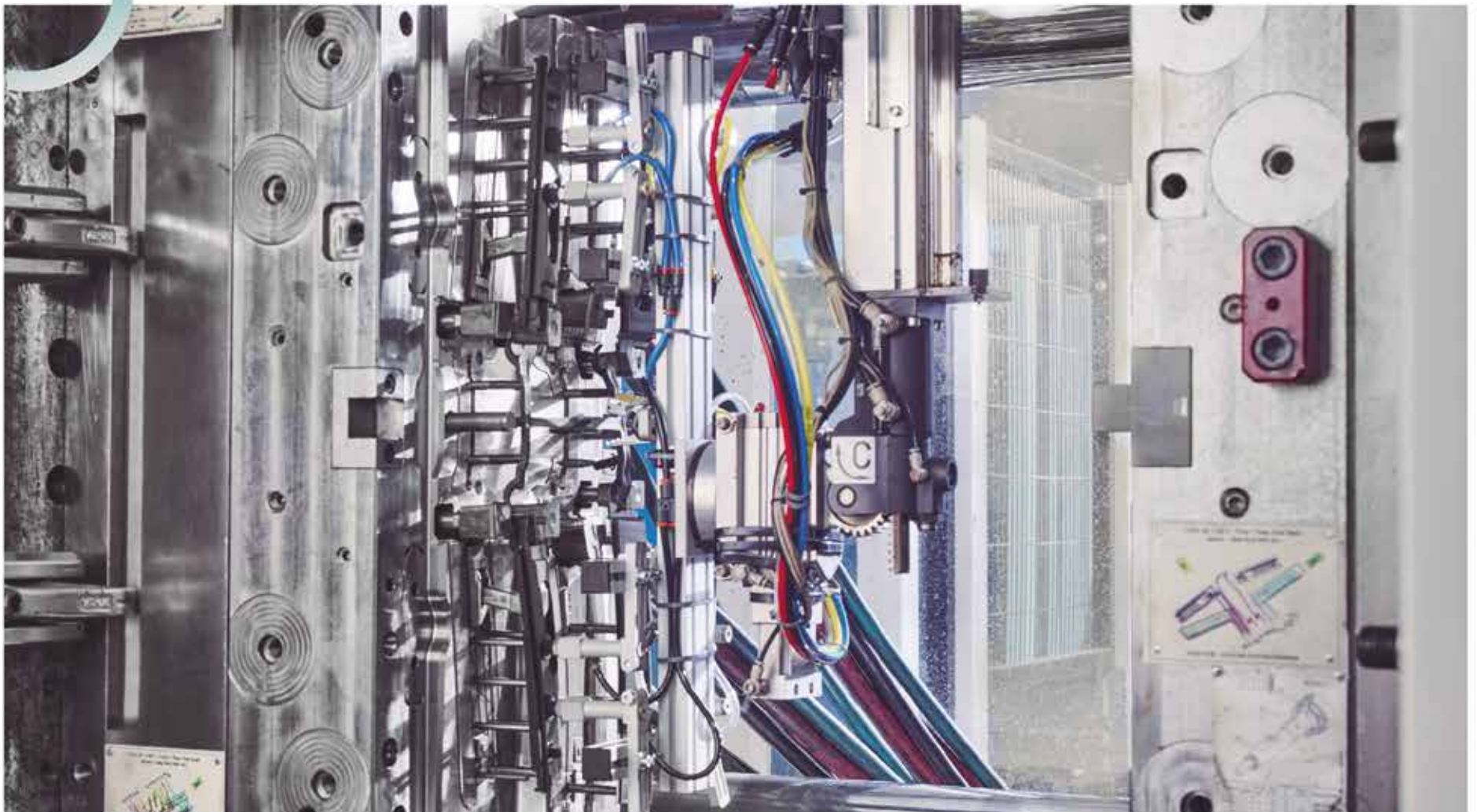
*Promoção válida de 01 de abril a 30 de junho de 2026, para todos os medidores de pressão arterial Veroval®. Desconto sobre o P.V.P. praticado nos 30 dias anteriores à campanha. Publicidade a Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida, consulte o seu farmacêutico.
**Fonte: HMR farmácia, Veroval® marca Nº1 em aparelhos digitais para a medição de pressão arterial, ano de 2025 em valor e unidades.





INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.PRIOR



BREVES

FAAVA. O centro de Vagos volta a receber mais uma FaaVa - Feira de Artesanato e Antiguidades de Vagos, no dia 3 de maio. Vai tratar-se de uma edição especial, para celebrar o Dia da Mãe, e terá em destaque, como habitual, o artesanato, a cultura e as tradições locais. A iniciativa acontece entre as 9 e as 18 horas, com entrada gratuita.

PEDITÓRIO. Encontra-se a decorrer o tradicional peditório porta-a-porta dos Bombeiros Voluntários de Vagos. Depois

de ter passado por Vagos, Lombomeão, Ouca e Ponte de Vagos, Soza e Santa Catarina, Fonte de Angeão e Gafanha da Boa Hora, a iniciativa percorre Santo André e Santo António de Vagos, a 26 de abril. O peditório termina, a 10 de maio, em Calvão e Covão do Lobo.

PALESTRA. A associação Charcos & Companhia vai realizar, a 16 de maio, a iniciativa "Orquídeas Silvestres em Vagos", a partir das 9.30 horas, na sua

sede. Do programa do evento consta uma palestra sobre orquídeas silvestres, com José Alfredo Brites Monteiro, seguida de um almoço partilhado. A tarde, haverá uma saída de campo, para observar orquídeas selvagens no concelho. A participação na atividade é gratuita para sócios da associação e tem um custo de cinco euros para os restantes interessados, carecendo de informação prévia. Podem ser solicitadas informações através de charcoscompanhia@gmail.com ou do número 936 329 247.

VIGILÂNCIA. Para reforçar o número de nadadores salvadores nas praias do concelho, está a decorrer, entre os dias 23 de abril a 28 de maio, a Formação de Nadador Salvador. A iniciativa resultou de uma parceria entre os municípios de Vagos e de Ilhavo, juntamente com o NEVA - Núcleo Empresarial de Vagos, a Estação Náutica de Vagos, a Resgatilhavo - Associação de Nadadores Salvadores de Ilhavo e a entidade formadora Os Delfins - Escola de Formação.

S.F.

Liderança no Desporto

Quando se fala de liderança no desporto, a imagem parece simples: alguém à frente, a orientar, a decidir, a exigir. Mas talvez a questão mais importante não seja "quem lidera?", mas sim: "o que é, afinal, liderar?" Durante anos, a liderança foi confundida com autoridade. Com controlo. Com resultados. Se a equipa ganha, o treinador é visto como um líder. Se perde, a sua liderança é colocada em causa. Mas a realidade é mais complexa — e, muitas vezes, mais exigente.

Os mitos que ainda dominam o desporto

No contexto desportivo, persistem ideias que continuam a influenciar a forma como entendemos a liderança:

- Nem todos os que chegam ao topo são líderes
- Ganhar não garante qualidade de liderança
- Liderar não é sinónimo de saber desenvolver pessoas
- Nem todos devem, ou conseguem, liderar

O problema não está apenas nestes mitos. Está no facto de continuarem a orientar práticas.

No desporto, ainda se acredita que o sucesso valida tudo.

Mas vencer não transforma automaticamente um treinador num líder.

Liderança não é um traço — é uma relação

A liderança não reside apenas na personalidade de quem lidera.

Nem num estilo fixo. Nem numa fórmula universal.

Ela emerge da interação entre três dimensões:

- Quem lidera
 - Quem é liderado
 - E o contexto onde tudo acontece
- Podemos pensar na liderança como uma faísca.

Por si só, não basta. Precisa de matéria — o grupo. E de condições — a situação. Sem essa interação, não há liderança. Há apenas intenção.

O desporto precisa de líderes — mas não destes

O desporto moderno evoluiu na análise, na tecnologia e na preparação física. Mas continua, muitas vezes, atrasado na forma como compreende as pessoas. Treinadores altamente competentes do ponto de vista técnico falham naquilo que mais influencia o rendimento: a relação com o atleta.

Falta visão. Falta capacidade de adaptação. E, sobretudo, falta compreensão emocional.

O problema não é a ausência de líderes. É a presença de modelos de liderança desajustados à realidade humana do desporto.

A liderança acontece na forma como se comunica

Um treinador não comunica apenas quando fala.

Comunica quando observa.

Quando reage. Quando corrige. E, sobretudo, quando escolhe não intervir.

A linguagem corporal, o tom de voz, o olhar, o silêncio — tudo transmite informação.

Os atletas não respondem apenas ao conteúdo da mensagem. Respondem à forma como ela é entregue. Porque é nessa forma que percebem:

- respeito
- confiança
- segurança
- ou, pelo contrário, ameaça e julgamento

Corrigir não é liderar

Um dos erros mais comuns no treino é simples: corrigir antes de reforçar. O foco excessivo no erro cria um ambiente de tensão, não de desenvolvimento. E o atleta passa a jogar para não falhar — não para evoluir. Liderar não é apontar constantemente o que está mal.

É criar condições para que o erro seja parte do processo — e não o centro dele. A comunicação eficaz no desporto não é apenas instrução técnica.

É também encorajamento, reconhecimento e orientação ajustada ao momento.

Entre o controlo e a confiança

Liderar implica tomar decisões. Mas também implica saber quando não controlar.

No desporto, existe uma tendência para confundir liderança com domínio.

Mas o controlo excessivo limita autonomia, reduz criatividade e aumenta a dependência.

Os melhores contextos de rendimento não são os mais controlados.

DESPORTO



São os mais confiantes.

E a confiança não se impõe. Constrói-se.

Liderar é criar condições para o outro crescer

No fim, a liderança no desporto não se mede apenas em resultados.

Mede-se naquilo que permanece quando o resultado desaparece.

- Na confiança que o atleta desenvolve
- Na forma como lida com o erro
- Na capacidade de decidir sob pressão
- Na relação que constrói com o jogo

Liderar não é estar à frente

É fazer com que os outros consigam ir mais longe.

Porque, no desporto — como na vida — a diferença não está apenas no que o treinador sabe.

Está na forma como faz os outros sentirem.

E no que isso lhes permite ser.

Filipa Pereira
Doutoranda em Ciências do Desporto
Universidade de Coimbra



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

MSTN



MSTN Group distinguido na Gala Vaga D'Ouro Categoria empresarial



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

O Grupo MSTN foi distinguido na categoria Empresarial na Gala Vaga D'Ouro 2026, realizada no passado dia 28 de março, na Quinta do Éden, em Calvão. A iniciativa, promovida pela Rádio Vagos FM e pelo Jornal O Ponto, com o apoio do Núcleo Empresarial de Vagos (NEVA), destacou personalidades, instituições e empresas que se evidenciaram ao longo de 2025 no concelho de Vagos. Entre os galardoados, o Grupo MSTN voltou a afirmar-se na categoria Empresarial, reforçando o seu papel no tecido económico local. Com mais de três décadas de atividade, o grupo tem apostado no crescimento sustentado, na inovação e no desenvolvimento da região. A distinção reconhece não só o desempenho empresarial, mas também o contributo contínuo do grupo para a comunidade, consolidando a sua posição como uma das referências do concelho.

MISTOLIN COMPANY

Projeto Pure reforça aposta na inovação sustentável

Destacamos a participação no evento Smart Rural HIESE - Habitat de Inovação Empresarial nos Sectores Estratégicos, em Penela, onde, em conjunto com a Science 351 foi realizada uma sessão de demonstração tecnológica do Projeto Pure, uma solução inovadora para lavagem de roupa, desenvolvida para reduzir a libertação de microplásticos têxteis logo na origem, protegendo simultaneamente as fibras e o ambiente. Este momento contou também com a participação de outras empresas do grupo, evidenciando a capacidade de atuação conjunta e complementar: MPlastic, com o projeto Econano; B4Logic, com soluções focadas na circularidade; EcoX, com um produto desenvolvido a partir de cascas de laranja; e Mistolin Pro, com novidades nas gamas Ecolabel.



VISITA-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS @MistolinCompany f o in v

ECO X



VISITA-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS @EcoX f o in v

EcoX reforça aposta na educação ambiental e economia circular

A EcoX tem reforçado a educação ambiental e a economia circular através de iniciativas em escolas e da participação em eventos do setor. As ações refletem o compromisso da empresa e do MSTN Group com a sustentabilidade e a inovação.

Associação Betel - Ponte de Vagos

No mês de março a BETEL comemorou o dia do pai de uma forma muito especial: "O dia aberto ao Pai"

Os pais das crianças da BETEL tiveram a oportunidade de estar na sala junto dos seus filhos/as, participando nas atividades e rotinas do dia a dia. Esta iniciativa teve como principal objetivo fortalecer os laços entre famílias, educadores e crianças, essencial para promover o desenvolvimento emocional e social das crianças e criar um ambiente educativo mais positivo.

Ao longo de vários dias de acordo com as suas disponibilidades, os pais integraram no quotidiano da sala participando em momentos lúdicos e educativos.

Os sentimentos das crianças, principalmente as mais pequeninas, foram diversos passando por alguma timidez, admiração, felicidade, ... no fundo, para cada um foi uma grande surpresa.

As opiniões foram também foram unânimes e segundo os relatos dos pais, esta experiência foi uma oportunidade de acompanhar de perto a rotina dos seus filhos permitindo, compreender melhor o seu dia a dia e reforçar a confiança na instituição.

Obrigado a todos pela participação.



Centro Social e Bem Estar de Ouca

Visita à feira de Março

A Feira de Março, em Aveiro, voltou a ser o cenário de momentos inesquecíveis para a nossa instituição.



Em dias diferentes, mas com o mesmo espírito de alegria, as crianças das AAAF e SAF e os Idosos da ERPI e SAD desfrutaram ao máximo.

Para os pequenos do ATL, o dia foi marcado pela adrenalina e pela descoberta, já a visita dos seniores foi pautada pela nostalgia e pelo bem-estar.

Estas iniciativas visam combater o isolamento e promover experiências culturais e recreativas, fundamentais para o desenvolvimento das crianças e a qualidade de vida dos nossos idosos.

Associação Boa Hora

Neste mês de abril, aproveitamos os dias mais ensolarados para colocar em prática algumas atividades primaveris cheias de cor, bem como a participação dos Encarregados de Educação na colaboração da decoração de espaços com atividades sugeridas pelas responsáveis de sala juntamente com os seus educandos.

Não menos importante surge a festividade da Páscoa onde as crianças desenvolveram atividades relacionadas com esta temática pintando ovos e também elementos alusivos a esta data.

Aproveitamos também para ir visitar a icónica Tradicional Feira de Março. Transformamos o dia cinzento que estava, num momento de pura diversão e interação entre crianças e idosos. Uma

deslocação que permitiu unir gerações e verificar o empenho e cuidado, muito importante e imprescindível, que as colaboradoras prestam diariamente.

Sendo um espaço onde a cor e as luzes são primordiais, despertaram o interesse e curiosidade dos mais novos e reviveram o passado dos mais velhos. Depois de andarem nos carroceis foi hora de sentar e repor energias com um docinho muito característico. As farturas e os churros aguçaram o paladar destas camadas que em tempos mais austeros eram uma iguaria.

Ainda durante este mês continuaremos na decoração e exploração da temática da primavera e damos também início à temática do Dia da Mãe.



CASD Santa Catarina

I Jogos do Distrito

Realizou-se a primeira edição dos Jogos do Distrito, que reuniram 25 IPSS de 13 concelhos do distrito de Aveiro. A atividade decorreu no Grupo Cultural e Recreativo de Telhadela - Albergaria-a-Velha, e envolveu cerca de 500 participantes.

A CASDSC foi a única representante do Concelho de Vagos, contando com 20 participantes das respostas sociais de SAD, CD e CACI. A participação decorreu em 5 modalidades, tendo sido conquistados 2 primeiros lugares e 1 terceiro lugar.

Mais do que os resultados, destacam-se o convívio, a partilha e a promoção do desporto inclusivo e adaptado.

O evento contou ainda com a fantástica



e animada atuação do cantor Nel Monteiro, muito acarinhado por todos os utentes.

Parabéns à CEDIARA pela excelente organização, bem como a todos os participantes por este dia tão especial!

Mais soluções para a gestão do dia a dia?

Conta com isso.



PUBLICIDADE

Informe-se em creditoagricola.pt | [f](#) [@](#) [v](#) [i](#) [n](#)

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

 **CA**
Crédito Agrícola

Centro Social e Paroquial de Calvão

Uma Páscoa Fofinha

A época da Páscoa trouxe uma surpresa muito especial às crianças da nossa Creche. Esqueçam os coelhos e pintainhos de chocolate por um momento; desta vez, a visita foi de carne, osso e muito pelo e penas fofinhas!

Ao longo da semana da Páscoa, as salas da Creche encheram-se de sorrisos, e olhinhos brilhantes quando três coelhos verdadeiros saltitaram pelo espaço e dois pintainhos bicaram o chão das salas. Para muitas das nossas crianças, este foi o primeiro contacto de perto com estes animais, e a reação não podia ter sido mais positiva.



Com muita calma e carinho, os pequenos tiveram a oportunidade de fazer festas, sentir a suavidade do pelo e a textura das penas e observar as orelhas dos coelhos a mexer, as patinhas dos pintainhos e o seu bico amarelo. Foi um momento de descoberta sensorial e de aprendizagem sobre o respeito e o cuidado que devemos ter com os animais.

Entre gargalhadas e gestos de admiração, a manhã passou a voar. Foi, sem dúvida, uma forma diferente e mágica de celebrar a Páscoa, deixando memórias que, estamos certas, que os nossos pequenos não vão esquecer tão cedo.



Centro Social Paroquial de Santo António

Abril, tudo a mil!

O sol começa a espreitar e o nosso lar continua com a alegria de sempre.



No início do mês recebemos a visita enriquecedora de experiências e testemunhos do Padre António Carlos, seguida da celebração da Eucaristia na nossa capela.

A Quaresma é uma humilde preparação para a Páscoa, com fé e devoção. A Pascoela é um momento de reflexão de amor infinito, com o beijar a cruz. Celebramos a vida da melhor maneira e com excelentes pessoas do nosso lado



que nos mimam sempre que podem. A Pastelaria Fornadinha fez mais uma oferta a todos os utentes e colaboradores do Lar de Santo António.

Mas a prata deste mês é sem dúvida a visita à Feira de Março. A alegria, a boa disposição, as boas farturas e as brincadeiras que surgem nas caminhadas pelo interior da Feira, permitem que cada um dos participantes se sintam bem, que soltem a gargalhada escondida e permitam-se divertir.

Que cada um sinta a alegria de viver sem perder o propósito.



O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

Sobre a ponte de madeira da Vista Alegre

Vários jornais têm falado sobre isto, mas ninguém sabe a história desta ponte como o vosso modesto articulista: as pessoas que vinham de Vagos para a Vista Alegre pelo "Caminho dos Cardais", tinham de fazer a travessia de bote, e de cada margem tinha homens à espera para se cobrar. Visto esta situação ser, um tanto ou quanto, aborrecida, dois indivíduos, hoje já finados, fizeram peditório por toda a Gafanha da Boavista, toda a Vista Alegre e Vagos também. Um deles era de Vagos, mas casado na Gafanha da Boavista, Sr. António de Oliveira Fresco, e o outro era da Gafanha da Boavista, Sr. Manuel Janica Gregório, cuja viúva morreu faz pouco tempo.

Ora o caso raro, não é o peditório ter sucedido em recolher o suficiente para a ponte que ainda hoje lá está, mas sim a promessa do Sr. Manuel Janica Gregório, de dar um abraço no meio do rio pela Primavera ao Sr. Manuel Abegão, construtor da Vista Alegre, por forma a rezarem boa sorte ao peditório, feitura e manutenção da ponte. O peditório durou alguns meses e foi bem-sucedido, hoje em dia duvido que que o fosse... e a feitura

da ponte foi já durante a segunda edição do Eco de Vagos no seu primeiro ano: 1976.



O Eco na altura era um jornal "pirata", pertença de ninguém, pois não era registado ainda. Era liderado por uma equipa de pessoas filiadas ao Partido Comunista Português, mas a maioria do trabalho que se lavrava era pela parte do vosso modesto articulista. Um pouco mais tarde, esta "equipa-maravilha" de seis indivíduos, veio a largar toda a

documentação, pertences e lista de assinantes à minha casa, sendo que eles não conseguiam sem mim, mas eu com eles não queria. Assim, e já com a posse do jornal, fui à inauguração desta ponte para fazer crónica.

Tropelias desta equipa comunista, ainda que sendo seis, não trabalhavam tanto quanto eu só... por vezes, até me atrapalhavam: ora passou-se que na primeira página sempre constou: "Jornal mensal, democrático e defensor dos interesses locais", algo que os meus "colegas" trocaram por: "Jornal mensal, revolucionário e defensor dos interesses locais". As pessoas na rua é que me avisaram! É quando fui à tipografia "Ilhavense" (que já parou negócio), disse para o chefe:

- Olhe, visto o jornal estar atrasado, eu paguei este mês e o próximo com o meu próprio dinheiro. E não lhe admito que esteja a fazer estas alterações sem o meu aval.

O chefe da "Ilhavense" que era comunista também (talvez daí ter ajudado a seita), acanhou-se e quase nem respondeu. Mais

tarde enviou um carta para minha casa sem selo, sendo que tive eu que lhe pagar a multa também, a dizer coisas tão inúteis que já nem me lembro o que eram.

Hoje em dia, a ponte de madeira que sai da Vista Alegre é digna de todo o tipo de notícias, o problema nasce quando os cronistas e escritores dos mesmos, não sabem o que de facto se passou: nem Sr. António, nem Sr. Manuel, nem peditório, nem abraço no meio do rio, nada. Ao que parece, a memória serve melhor a quem de facto a viveu.

Um grande abraço aos ávidos leitores,

João dos Santos Ferreira



PROGRAMA

ESPECIAL DIA DA MÃE

FAAVA

CENTRO DA VILA

03 DE MAIO

09H00 - ABERTURA DA FAAVA

10H30 - FAAVAS CONTADAS | HORA DO CONTO

11H00 - "ARGILA COM AMOR" | OFICINA DE ARTES

12H00 - "É A MINHA MÃE!" | PERFORMANCE TEATRAL

15H00 - "ARGILA COM AMOR" | OFICINA DE ARTES

16H00 - CONCERTO UNIV. SÉNIOR DE VAGOS | PALCO FAAVA

17H00 - "DANÇA PARA QUEM NÃO DANÇA" | DANÇA INTERATIVA

18H00 - ENCERRAMENTO DA FAAVA

DURANTE TODO O DIA:

ANIMAÇÃO DE RUA | JOGOS TRADICIONAIS

JOGO DE XADREZ GIGANTE | PINTURAS FACIAIS



+INFO:
WWW.CM-VAGOS.PT



COLECIONISMO | ANTIGUIDADES | ARTES E OFÍCIOS | ANIMAÇÃO CULTURAL