

MISERICÓRDIA PEDE APOIOS PARA AS DEMÊNCIAS EM DIA DE HOMENAGENS

Obras de requalificação da sede da instituição vaguense foram inauguradas a 7 de outubro, dia em que se comemoraram os 50 anos do infantário e se prestou tributo aos beneméritos

PÁG. 4



MUSEU DO BRINCAR LEVOU VAGOS AO PORTO E A VALONGO

PÁG. 5



VOLEIBOL RENASCE NO COLÉGIO DE CALVÃO

PÁG. 6



PRAGA DE MOSCAS CAUSADA POR RESÍDUOS DE AVIÁRIO

PÁG. 4

ASSOCIAÇÕES APOIADAS EM QUASE 80 MIL EUROS

PÁG. 5

EDITORIAL

Associativismo: as mãos que constroem uma comunidade

Uma comunidade não se constrói apenas com obras, investimentos ou decisões políticas. Constrói-se, sobretudo, com pessoas e com vontade de fazer acontecer. Unir esforços em torno de objetivos comuns tem um nome: associativismo. E uma comunidade constrói-se com um associativismo vivo.

A Câmara de Vagos parece estar a dar passos no sentido de fomentar o espírito associativo, ao atribuir subsídios para a atividade regular de diversas coletividades do concelho. Muitos poderão questionar-se qual a importância desses apoios para Vagos, enquanto concelho. Eu respondo sem rodeios: toda.

Mais do que desenvolver uma atividade concreta, as associações têm a capacidade

de aproximar as pessoas, de criar laços, de unir gerações e de transformar vontades individuais em projetos comuns. É em torno desse objetivo comum que as pessoas se encontram, que trabalham em conjunto e que se sentem integradas. O associativismo ajuda, muitas vezes, a que alguém encontre o seu lugar e o seu propósito. A que se sinta validado e realizado.

Seja cultural, recreativa ou desportiva, uma associação não dinamiza apenas a sua área de intervenção. Ela contribui para a vida das freguesias, preserva tradições, oferece às comunidades espaços de partilha e, muitas vezes, disponibiliza atividades lúdicas que contribuem para o bem-estar de quem as frequenta.

Há mais de 20 anos que sou dirigente

associativa, numa associação do município vizinho de Ílhavo, e posso garantir que parte das minhas qualidades enquanto ser humano foram desenvolvidas, precisamente, por estar integrada numa coletividade. Foi ali que cresci, que aprendi a trabalhar em equipa – com pessoas de várias gerações e ideologias – e a perceber o sentido do voluntariado.

É por isso que não tenho quaisquer dúvidas quando afirmo que toda a comunidade ganha quando as pessoas se envolvem, colaboram e sentem que fazem parte de algo comum. Só que, para isso, além do tempo – precioso –, disponibilizado com gosto e vontade por parte dos membros integrantes, as associações necessitam de verbas.



Por detrás de cada associação, há pessoas que dedicam tempo e energia a dinamizar a cultura, a preservar tradições, a proteger o ambiente ou, simplesmente, a unir gerações. A maior parte dessas pessoas fá-lo longe dos holofotes. Mas são essas mesmas pessoas, com o seu empenho e persistência, que ajudam a dar vida às freguesias e aos lugares, assim como a fortalecer o sentimento de pertença. São essas mãos, as suas mãos, que ajudam a construir uma comunidade mais saudável, unida e resiliente.

SALOMÉ FILIPE
DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Corpos gerentes tomaram posse

Misericórdia de Vagos procura inserção na comunidade

Pelo presidente cessante da Assembleia Geral, Basílio de Oliveira, foi dada posse ao novo elenco diretivo da Santa Casa da Misericórdia, em cerimónia que decorreu nas instalações daquele organismo. Na oportunidade, e dirigindo-se aos empossados, um dos grandes impulsionadores da Misericórdia, reconheceu que é pena não ter ainda o povo de Vagos compreendido a obra que tem sido levada a cabo e o trabalho e carolice demonstrados por quem tem dado provas de idoneidade. Em resposta, o novo presidente da Mesa da Assembleia Geral, José Ferreira de Vasconcelos, elogiou o trabalho desenvolvido pelo seu antecessor e disse ter orgulho na obra já criada, a qual, segundo referiu, é exemplo da "organização cuidada e disciplinada que rege esta Casa". Na sequência dos

discursos de circunstância, usou ainda da palavra o ex-provedor João Carlos Regalado, para agradecer o contributo prestado pela equipa que o rodeou no anterior mandato, reconhecendo, contudo, que tal se deve à carolice própria de qualquer vaguense, mas "uma carolice que fica cara".

Encerrou o primeiro ato solene do novo corpo diretivo o provedor António Paulo Gravato, que transita do anterior mandato, onde ocupava o lugar de tesoureiro. Para Paulo Gravato a missão que tem pela frente não é tarefa fácil, na medida em que como salientou a Misericórdia é hoje "uma empresa que precisa de ser bem gerida pois tem uma despesa mensal de cerca de mil contos". Para aquele dirigente um dos objetivos prioritários da sua equipa é conseguir, no próximo mandato, a inserção da Misericórdia na comunidade vaguense.

Existimos de facto há muitos anos, mas temos sido ignorados, o que de certo modo vem contrariar a nossa missão social neste concelho" – referiu, para acrescentar que a inserção gradual na comunidade vai começar a ser feita, logo no princípio do ano, em colaboração com a Igreja, em estreita colaboração com o responsável pela Paróquia de Vagos e ainda algumas entidades ligadas às forças públicas vaguenses.

Recorde-se que a Misericórdia de Vagos, cujo renascimento ocorreu depois do 25 de Abril, tem vindo a desenvolver intensa atividade sendo já bastante meritória a sua obra social, de que se destacam pela grandiosidade um modelar infantário, que se encontra praticamente sem vagas, um lar para terceira idade e ainda um pequeno núcleo para Ocupação de Tempos Livres (OTL). A falta de apoio do executivo

camarário, resultante de uma política sem diálogo, tem sido muito negativa para o desenvolvimento mais acelerado daquele organismo que, no entanto, continua a ter uma situação financeira bastante desafogada.

Da nova Mesa Administrativa, para além de António Paulo Gravato (provedor), fazem parte Jorge Oliveira (secretário), António Ribeiro Cruz (tesoureiro), Walter Freire Ribeiro, João Carlos Regalado, João Mário Martins e Maria Ângela Martins (vogais). José Augusto Ferreira de Vasconcelos é o novo presidente da mesa da Assembleia, enquanto José Luís Santos Parracho é o presidente do Conselho Fiscal.

Dezembro de 1985

EDUARDO JAQUES

CONSULTÓRIO

Burnout

"Há dias em que chegamos a casa cansados. Dormimos, descansamos e, no dia seguinte, recuperamos. Mas e quando o descanso já não chega?"

O burnout é uma doença reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que se caracteriza por «um sentimento de exaustão, cinismo ou sentimentos negativistas ligados ao trabalho e eficácia profissional reduzida».

Traduz-se em stress crónico relacionado com o trabalho que não foi adequadamente gerido. Não significa simplesmente "estar cansado" ou ter tido uma semana particularmente difícil. É um processo que se pode instalar de forma gradual, muitas vezes sem que a própria pessoa se aperceba inicialmente. A exaustão é um dos sinais mais

conhecidos, mas não é o único. Pode surgir irritabilidade, dificuldade de concentração, alterações do sono, menor motivação e uma sensação persistente de incapacidade para dar resposta às exigências do dia a dia.

Algumas pessoas começam também a sentir-se emocionalmente distantes do trabalho, dos colegas ou das pessoas que acompanham. O desempenho pode diminuir e tarefas que antes eram simples passam a parecer difíceis. Reconhecer estes sinais precocemente é importante.

Muitas vezes, existe a ideia de que é preciso "aguentar" ou que pedir ajuda representa uma fraqueza. Na realidade, reconhecer limites e procurar apoio são formas de cuidar da saúde.

A prevenção passa por diferentes níveis. Individualmente, é importante proteger o

sono, manter atividade física e momentos de lazer, preservar relações sociais e estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal.

Mas a prevenção não pode depender apenas de cada trabalhador. Cargas de trabalho excessivas, falta de autonomia, horários pouco previsíveis, ausência de apoio ou ambientes profissionais desfavoráveis também devem ser encarados como fatores relevantes.

Nem todo o cansaço é burnout e nem todos os sintomas de exaustão têm a mesma causa. Quando o sofrimento persiste, interfere com a vida pessoal ou profissional ou começa a afetar significativamente o bem-estar, procurar ajuda junto de um profissional de saúde pode ser um passo importante.



Porque descansar não é perder tempo, dizer "não" nem sempre é falta de disponibilidade e pedir ajuda não é sinal de fraqueza. Cuidar da nossa saúde implica também reconhecer quando a forma como estamos a viver deixou de ser sustentável.

ANA RAQUEL OLIVEIRA,
MÉDICA INTERNA DE FORMAÇÃO ESPECIALIZADA
DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

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, Lígia Almeida, Filipa Pereira, João Domingues, Ana Raquel Oliveira, Joaquim Plácido, Nuno Margarido, 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:** ecodenvagos.pt

Design e Paginação Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, n.º 161 . 3020-265 Coimbra

A Conta do Negacionismo

Há uma frase que se ouve cada vez mais pela Gafanha da Boa Hora quando o assunto é reciclagem e separação de resíduos: "Eu já pago o lixo, por isso não tenho de separar nada."

É uma teoria fascinante.

Pertence à mesma escola de pensamento que defende que, depois de pagar o seguro do carro, os travões passam a ser opcionais. Ou que, depois de pagar impostos, os sinais de trânsito são apenas sugestões decorativas. Ou ainda que, depois de comprar um extintor, já se pode atear um pequeno incêndio na garagem porque "já se pagou a prevenção".

É a doutrina do:

"Já paguei. Agora desenrasquem-se."

É aqui que nasce a filosofia do contentor único.

Para os seus seguidores, o indiferenciado não é um contentor. É uma espécie de portal mágico onde tudo desaparece sem consequências.

Sobrou arroz? Para dentro.

Plástico? Para dentro.

Vidro? Para dentro.

Cartão? Para dentro.

Restos do jardim? Para dentro.

Uma cadeira velha? Para dentro.

Um colchão? Ao lado.

Um frigorífico? Atrás do contentor.

Uma sanita? Desde que ninguém veja.

Uns fazem caldeirada de enguias.

Outros fazem caldeirada de resíduos.

Tudo misturado e fé no destino.

O problema é que a realidade tem o péssimo hábito de não respeitar teorias de café. O Município de Vagos disponibiliza uma vasta rede de ecopontos para papel, embalagens e vidro espalhados pelo concelho. Além disso, existe recolha gratuita de monos, como móveis, colchões e eletrodomésticos, bem como recolha de resíduos verdes mediante marcação. Ou seja, quando alguém abandona um colchão junto a um contentor ou despeja um frigorífico numa vala, não é por falta de alternativas.

É por falta de vontade ou tem o algoritmo cívico bloqueado.

Entretanto surge sempre a figura incontornável da política do contra. Todos as freguesias têm um especialista. Se a boa prática é separar, ele mistura. Se a recomendação é reciclar, ele ignora. Se existe um ecoponto a vinte metros, escolhe o indiferenciado a cinquenta. Se existe uma solução, escolhe o problema. Parece seguir um algoritmo simples: Fazer exatamente o contrário daquilo que faz sentido.

Depois aparecem as explicações científicas. Um amigo de um primo de um cunhado viu um camião misturar resíduos há quinze anos. Pronto.

Investigação encerrada.

Décadas de trabalho técnico anuladas. Missão cumprida.

Para estes negacionistas ambientais, os ecopontos são decoração urbana, a reciclagem é uma encenação e milhares de



trabalhadores do setor dos resíduos participam diariamente numa conspiração internacional para obrigar as pessoas a caminhar mais dez metros.

O problema é que os números não partilham destas fantasias.

O tratamento dos resíduos urbanos na região ronda os 75,30 euros por tonelada, aos quais acrescem 35 euros por tonelada da Taxa de Gestão de Resíduos, ultrapassando os 110 euros por tonelada antes de IVA.

E aqui entra uma verdade dolorosa. Quando papel, vidro e embalagens recicláveis vão parar ao indiferenciado deixam de ser recursos valorizáveis e passam a ser mais um custo para recolher, transportar e tratar.

Traduzindo:

quanto maior a caldeirada, maior a conta. É matemática.

E a matemática continua a funcionar mesmo quando alguém escreve no Facebook que "isto vai tudo para o mesmo sítio".

Os aterros não funcionam com opiniões.

Os camiões não trabalham a comentários.

Os combustíveis não são pagos com indignação.

E os trabalhadores não recebem em teorias.

No final, a conta chega sempre.

Pagam os cidadãos.

Pagam as famílias.

Pagam as empresas.

Por isso, a questão já não é a falta de informação, nem a falta de ecopontos, nem a falta de alternativas. O Município disponibiliza meios para que os resíduos sejam corretamente separados e encaminhados.

A questão é saber se queremos agir com responsabilidade ou continuar a cultivar o confortável negacionismo do "não é problema meu".

Porque há uma coisa que o lixo e o negacionismo têm em comum. Ambos ocupam espaço.

Mas só um deles acredita que os problemas desaparecem quando se fecham os olhos.

E infelizmente ainda não inventaram um ecoponto para reciclar desculpas.

JOAQUIM PLÁCIDO

Fiz o meu primeiro ultra-trail. E não estou feliz por isso



"Ó, meu amigo! Claro que não estás feliz! Eu, se corro 10 metros, do sofá até à cozinha, já fico a arfar e a desejar não me ter levantado. E tu corres 50 quilómetros e queres estar feliz? Aposto que terminaste de gatas, com câibras no corpo todo, três entorses, 20 unhas a cair e a jurar para nunca mais!"

Perdoe-me, caro leitor, o jeito de brincadeira com que iniciei o texto. Acredito que esse possa ter sido o pensamento de alguns ao ler o título desta crónica. E deixem-me dizer-vos que... têm toda a razão. Quer dizer, não terminei de gatas nem com câibras no corpo todo. Felizmente também não torci nenhum pé ou joelho e também não me caíram unhas nenhuma. E dificilmente juraria para nunca mais depois de terminar um objetivo destes. Sim, essa é a verdadeira questão.

Mais do que uma corrida ou que um desafio... era um objetivo. E está feito. Mas não estou feliz por isso.

Comecemos pelo início. Em 2025 atirei-me de cabeça ao meu primeiro trail. E quem conhece este mundo das corridas sabe muito bem que um trail pode ser bastante diferente das corridas em estrada. **B a s t a n t e ? I m e n s a m e n t e !** Consideravelmente! Sobremaneira! Extremamente! Desmesuradamente! (Já estou a exagerar, não estou? Mas já vai perceber porquê) Atirei-me de cabeça sem saber bem ao que ia, achando que 19 quilómetros seriam relativamente simples de percorrer. Mas não foram. Nada fáceis. Quase desisti. E como quase desisti... inscrevi-me na edição de 2026 nos... 31 quilómetros.

Agora, tudo seria diferente. Queria respeitar a Serra e, ao mesmo tempo, respeitar o meu corpo. Comecei a treinar em janeiro para correr no final de junho. Comprei todo o material necessário. Investi numas sapatilhas próprias para trail. Fui treinando pernas. E, mesmo assim, nem tudo foram favas contadas.

Sei, com toda a convicção, que foi a Vitamina Família que me deu alento a meio da prova.

Queria mais. Estava pronto, mentalmente, para mais. E eis que chegamos ao nosso ultra-trail. Embebecido pelo desafio físico e mental destas loucuras, inscrevi-me nos 50 quilómetros da Serra d'Arga. Fui com medo. Mas fui. Fui nervoso. Mas fui. E tentei aproveitar ao máximo cada passo dado, cada metro percorrido: as vistas da Serra d'Arga, a zona de Nossa Senhora do Minho, o Mosteiro de São João de Arga, as conversas com quem procura ultrapassar as mesmas provas, o apoio de muitos habitantes que naquele dia tiram parte do seu tempo para nos apoiar. E terminei, já de noite. Cruzei a meta, sozinho. Levei com uma medalha ao pescoço, emocionado pelo que tinha acabado de conseguir. Mas não estou feliz por isso.

Completei algo que queria fazer há muito tempo. Mas não estou feliz por isso. Olhei em volta e não vi caras conhecidas. Não vi ninguém com quem partilhar a emoção do momento.

Atenção, eu corro por motivos puramente egoístas. Fazer treinos de trail é uma forma de fugir do mundo. Uma boa forma de, por momentos, me esquecer das responsabilidades. Do trabalho. Da família. De me reconectar com a natureza. E corri esta prova por mim, para provar a mim mesmo que conseguia, custasse o que custasse. Mas de que serviu tanta provação se no final não houve amparo e ninguém com quem partilhar a felicidade?

Fiz o meu primeiro ultra-trail. E não estou feliz por isso. Pergunto-me se é isto que sentem alguns que se dedicam tanto a uma causa ou a um desafio, que se dedicam tanto a algum projeto ou trabalho, distanciando-se de família e amigos numa busca incessante pelo sucesso. A minha prova durou apenas 12 horas mas há quem tenha projetos que duram uma vida inteira, certo? Se, quando o sucesso chega, não estão lá os nossos para festejar connosco e para partilhar da nossa alegria... será que valeu a pena? Para mim não valeu. E não estou feliz, por isso.

Não queria terminar sem agradecer profundamente todo o apoio que recebi ao longo deste ano. Nada disto se faz sem disponibilidade física e mental de quem nos acompanha à distância, seja em casa ou até durante a prova. A minha esposa, Inês, por ficar com as nossas duas pequenas enquanto eu me aventurei pelo meio do mato. A Clara e à Camila por tentarem não desgastar tanto a mãe. E a toda a família que durante meses a fio se vai fazendo presente. Estas medalhas não são minhas. São nossas. E isso deixa-me feliz.

NUNO MARGARIDO
MESTRE EM COMUNICAÇÃO



Misericórdia inaugura obras de 1,35 milhões e pede mais respostas para as demências

Empreitada concluída há alguns meses permitiu reorganizar espaços. Provedor defende acordos específicos para pessoas com demência

A Santa Casa da Misericórdia de Vagos inaugurou, a 7 de outubro, as obras de requalificação realizadas no âmbito do programa PARES 3.0, resultado de um investimento de 1,35 milhões de euros. A cerimónia, que foi antecedida de uma homenagem aos Irmãos beneméritos da instituição e da comemoração dos 50 anos do Infantário da Santa Casa, ficou também marcada pelos apelos ao reforço das respostas sociais para a população idosa.

A obra inaugurada foi projetada pela arquiteta Alice Costa e permitiu transformar uma zona antiga das instalações em serviços administrativos, libertando espaço na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI). Além disso, foi criada uma zona de apoio à cozinha, com melhorias no circuito alimentar, e construídas duas câmaras de conservação de alimentos: uma de congelação e outra de frio. Paulo Gravato, provedor da Santa Casa de Vagos, reconheceu tratar-se de “uma obra cara”, justificando o investimento com as necessidades da instituição.

Na sua intervenção, Paulo Gravato aproveitou a ocasião para chamar a atenção para o aumento das demências e de outras doenças neurodegenerativas, defendendo a criação de respostas adaptadas às necessidades desses utentes. “O envelhecimento demográfico trouxe consigo um desafio imenso e complexo, que já não podemos ignorar”, afirmou, alertando para uma realidade que considera ser cada vez mais evidente no concelho de Vagos.

O provedor defendeu que as respostas tradicionais para a população idosa já não são suficientes para acompanhar pessoas com Alzheimer ou com outras demências, sobretudo quando as mesmas exigem cuidados especializados e acompanhamento permanente. “Precisamos, por isso, de uma reforma corajosa. Apelamos à criação de acordos de cooperação específicos para as demências. É urgente que a Segurança Social reconheça esta tipologia de utente, com financiamento majorado que nos permita contratar psicólogos, terapeutas ocupacionais, terapeutas da fala e assegurar

a formação especializada contínua para os nossos cuidadores”, apelou Paulo Gravato.

O responsável da Santa Casa recordou, ainda, que, no momento em que se prepara para deixar a liderança da instituição, continuam por concretizar vários projetos, devido à falta de verbas. Falava, nomeadamente, de um centro de apoio a pessoas com demência, do alargamento da ERPI com mais 25 camas e de uma unidade de cuidados continuados, que ficou suspensa em 2012.

“Viver com qualidade”

Já Óscar Gaspar, presidente da Assembleia Geral da Santa Casa de Vagos, tinha alertado para o problema da falta de respostas no envelhecimento aquando da sua intervenção: “Viver mais é uma conquista, mas a verdadeira conquista é conseguirmos viver mais anos com qualidade, com autonomia e com dignidade”. E também Manuel de Lemos, presidente da União das Misericórdias Portuguesas, frisou a

necessidade de se adaptar os serviços ao envelhecimento da população e ao aumento das situações de dependência. “É preciso conversar com o Estado para perceber que a sociedade à nossa volta está a mudar muito rapidamente. Nem sempre as repetições dos velhos métodos de respostas funcionam”, advertiu.

Rui Cruz, presidente da Câmara, também presente na cerimónia, destacou a importância da cooperação entre autarquias e instituições sociais, recordando o papel do município na criação e desenvolvimento da rede de equipamentos do concelho. “Sempre que, na sociedade civil, alguém faz melhor do que a Câmara Municipal, a autarquia deve ser parceira e deve apoiar”, afirmou o autarca.

Após ser inaugurado um memorial de homenagem aos Irmãos beneméritos, no jardim da Santa Casa, a cerimónia foi também um momento de prestar tributo àqueles que contribuíram para o crescimento



da instituição. E Óscar Gaspar destacou a importância da generosidade de quem contribuiu para a obra social da Misericórdia.

“Esta cerimónia também existe hoje, precisamente para dizer uma palavra muito simples, mas que nunca deve deixar de ser dita: obrigado”, afirmou, sublinhando que os contributos individuais se transformam em respostas e apoios para toda a comunidade.

O presidente da Assembleia Geral deixou ainda uma palavra de reconhecimento a Paulo Gravato, cujo mandato à frente da instituição se aproxima do fim, destacando a sua dedicação e o trabalho desenvolvido ao longo dos anos. “Muito obrigado pelo humanismo, pelo sentido de responsabilidade e, sobretudo, obrigado pelo serviço prestado à Misericórdia e à comunidade de Vagos”, agradeceu.

Aniversário

Num dia marcado por diversos momentos simbólicos, foi também ocasião de assinalar os 50 anos da primeira resposta social da Misericórdia de Vagos. Criado em outubro de 1976, o infantário – valência iniciada por duas irmãs, Lucília Rocha Dionísio e Arcelina Rocha (já falecida) – foi o início de um percurso que levou a instituição a alargar a sua intervenção a diferentes fases da vida, da infância ao envelhecimento. As primeiras crianças que frequentaram o espaço, agora adultos, estiveram presentes na homenagem, assim como Lucília Rocha Dionísio, que se mostrou emocionada.

S.F.



Descargas de resíduos de aviário estiveram na origem de praga de moscas que fechou escolas

Sete estabelecimentos de ensino encerraram, a 24 de setembro, devido à infestação. Câmara detetou foco e o SEPNA da GNR tomou conta da ocorrência

A presença anormal de moscas que, a 24 de setembro, obrigou ao encerramento de várias escolas de Vagos deverá ter sido causada pela deposição de resíduos de aviário num terreno privado, próximo da Escola Secundária. Nas horas seguintes, a Câmara identificou o local de origem da praga, tendo encontrado estrume, ovos podres e cadáveres de galinhas.

Segundo a autarquia, no terreno foram encontrados estrume, ovos deteriorados e cadáveres de galinhas. O município confirmou, em comunicado, ter identificado “um foco suscetível de estar na origem da elevada concentração de moscas registada” na zona da Escola Secundária, da Escola Básica Dr. João Rocha Pai e da Unidade

de Saúde de Vagos.

Ao que tudo indica, os resíduos terão sido transportados e depositados no local por particulares e os ovos de mosca, ao estarem já no estrume, terão eclodido no terreno, dando origem à proliferação dos insetos. A infestação começou por ser notada numa quarta-feira, tendo-se agravado no dia seguinte, sobretudo na zona da Escola Secundária e do Centro de Saúde. E foi a presença de moscas no interior dos edifícios que levou a delegada de saúde a determinar o encerramento da Secundária e da EB Dr. João Rocha Pai, por entender não estarem reunidas as condições de higiene e segurança necessárias à confeção das refeições escolares. Para além dos estabelecimentos

diretamente afetados, viriam a ser encerradas outras cinco escolas do concelho, cujas refeições são preparadas na cozinha da Escola Secundária de Vagos.

Foco destruído

Numa altura em que ainda não era conhecida a origem da infestação, a situação obrigou a alterar temporariamente a rotina de alunos e de familiares. Mas, após o foco ter sido identificado, a Câmara anunciou que os resíduos foram retirados do terreno. A autarquia procedeu, também, à “rega intensiva de toda a área”, uma medida destinada a reduzir a quantidade de insetos que permanecia no local e limitar a sua dispersão. Durante a intervenção, a Secundária e a Unidade de Saúde foram

temporariamente seladas, tendo retomado o normal funcionamento após a conclusão dos trabalhos. Apesar da remoção dos resíduos, naqueles dias, vários munícipes relataram uma concentração anormal de moscas naquela zona da vila e nas áreas mais próximas.

De acordo com a informação prestada pela Câmara, o caso foi entregue ao Serviço de Proteção do Ambiente e da Natureza da GNR, para que fossem esclarecidas as circunstâncias em que os resíduos foram depositados no terreno e identificar os responsáveis – que podem incorrer num ilícito criminal ou contraordenacional.

S.F.

Programa “Vagos mais ativo” já tem inscrições abertas

Iniciativa lançada pela Câmara iniciou-se com aulas de grupo, destinadas a pessoas a partir dos 13 anos

“Mais saúde, mais proximidade, mais vida em cada freguesia”. É esse o mote do programa municipal “Vagos mais ativo”, lançado pela Câmara. As inscrições tiveram início a 9 de outubro, com as aulas de grupo a terem começado no dia 19, em diversos locais. Mas há mais iniciativas previstas, posteriormente, como rastreios e palestras.

O “Vagos mais ativo” tem como objetivo, segundo a autarquia, promover “a atividade física regular e o bem-estar de quem vive no concelho”. As aulas decorrem de forma descentralizada, nas freguesias do concelho, de forma a que estejam mais próximas de todos. O Pavilhão Municipal de Vagos, a Sala Polivalente Sozense, o Salão Paroquial de Santo António, a Antiga EB 1 de Santa

Catarina, o Centro Escolar de Fonte de Angeão a sala do Pavilhão de Covão do Lobo, a Antiga EB 1 de Carvalhais (na Ponte de Vagos), o pavilhão da Junta de Freguesia de Santo André, a sala polivalente da Junta de Freguesia de Calvão e o salão da Junta de Freguesia da Boa Hora são os locais que vão acolher as sessões de exercício físico.

De acordo com a Câmara, “as aulas de grupo são apenas o começo”. O programa prevê, posteriormente, a realização de rastreios, workshops, palestras, caminhadas e outras iniciativas dedicadas à nutrição e à saúde mental. “O programa organiza-se em quatro áreas: movimento, nutrição, bem-estar e saúde”, resume o município.

S.F.

Treze associações vão receber um total de 79 400 euros

Câmara este ano optou por apoiar a atividade regular do tecido associativo, em detrimento dos financiamentos pontuais que algumas recebiam

A Câmara de Vagos aprovou, em reunião do executivo, a atribuição de subsídios a 13 associações culturais e recreativas do concelho, num total de 79 400 euros. Os apoios em causa destinam-se a apoiar a atividade regular das coletividades em causa, sediadas em várias freguesias do concelho. O financiamento abrange associações como bandas filarmónicas, grupos folclóricos, agrupamentos de escuteiros, grupos corais, associações de defesa do património e da memória local e, ainda, coletividades recreativas.

“Há quem olhe para um subsídio a uma filarmónica ou a um rancho folclórico como uma despesa. Nós olhamos para isso como um investimento naquilo que nos torna reconhecíveis”, explicou Graça Gadelho, vereadora com o pelouro da Cultura, acrescentando que, no seu entender, “as associações são a espinha dorsal da nossa identidade coletiva: são elas que ensinam música a dezenas de crianças, que preservam trajes, cantares e saberes que de outra forma se perderiam, que ocupam os nossos jovens e que representam o nome de Vagos por esse país fora”.

A autarquia adiantou que a decisão de financiar a atividade regular, em vez de subsidiar apenas atividades pontuais, se prendeu com o facto de entender que “as associações precisam sobretudo de previsibilidade”. “É essa estabilidade que lhes permite planejar épocas inteiras, assumir compromissos com antecedência, investir na formação de novos elementos e garantir que o trabalho não depende da conjuntura de cada ano”, reforçou a Câmara.

“Reconhecer o trabalho”

Das treze associações a que os subsídios se destinam, aquela que vai receber a maior fatia do orçamento é a Filarmónica



Vaguense, com 22 mil euros. Seguem-se Grupo Folclórico Santo António de Vagos, com nove mil euros e a Ruralidades e Memórias, com oito mil. Os agrupamentos de escuteiros 822 Nossa Senhora de Vagos, 851 Ponte de Vagos e 826 Fonte de Angeão recebem, cada um, cinco mil euros. O mesmo montante foi atribuído ao Rancho Folclórico de Fonte de Angeão, ao Rancho Folclórico Luz e Vida de Ponte de Vagos e à associação Dunameão. Da lista contam, ainda, o Grupo Coral Santa Cecília (4800 euros), o Orfeão de Vagos (3600) a Pro.Boco (1500) e o Moliceiro Vespa Clube (500).

“Optámos por apoiar a atividade regular e isso não é um detalhe técnico. Significa reconhecer que o trabalho destas coletividades não acontece só nos dias de festa. Acontece todas as semanas, num ensaio à noite, numa reunião de agrupamento ao sábado, numa sala que é preciso aquecer e num instrumento que é preciso reparar. É esse esforço silencioso, feito de horas que ninguém contabiliza, que o município quer reconhecer e dignificar”, frisou Graça Gadelho.

S.F.

Vagos representado no 5º Encontro das Estações Náuticas de Portugal

Vereadora do Turismo esteve no encontro, em Oeiras, para acompanhar as tendências e as perspetivas de evolução do setor

O concelho de Vagos esteve representado no 5.º Encontro das Estações Náuticas de Portugal, que aconteceu, em Oeiras, nos dias 13 e 14 de outubro. Graça Gadelho, vereadora com o pelouro do Turismo, marcou presença em nome da Estação Náutica de Vagos, num encontro que teve como objetivo a partilha de conhecimento entre os diferentes agentes que integram a rede nacional, promovendo, ao mesmo tempo, a discussão de oportunidades para o desenvolvimento do turismo náutico no país.

Segundo a Câmara, o encontro constituiu um espaço de trabalho e de reflexão. “Ao longo dos dois dias, o programa integrou quatro grandes painéis temáticos, dedicados à evolução da Rede de Estações Náuticas de Portugal, à nova geração de serviços, à comunicação e ao desenvolvimento de produtos turísticos através do trabalho em parceria”, adiantou a autarquia.



Após a participação no evento, o município assumiu que se mantém empenhado no “estabelecimento de parcerias estratégicas” e na “consolidação de uma oferta turística sustentável e competitiva, contribuindo para a afirmação de Vagos como destino de referência no turismo náutico”.

S.F.

Museu do Brincar levou jogos e saberes tradicionais ao Porto e a Valongo

Equipamento municipal participou na Festa do Outono, em Serralves, e na Festa do Brinquedo, em Alfena

Os jogos de outros tempos, as bonecas marafonas e a arte de remendas redes de pesca estiveram entre as propostas que o Museu do Brincar levou ao Porto e a Valongo, no final de setembro. O equipamento municipal de Vagos participou em dois eventos culturais dedicados à tradição, ao património e às atividades em família: a Festa do Outono, em Serralves e a Festa do Brinquedo, em Alfena.



A primeira paragem foi em Alfena, entre 25 e 27 de setembro. O evento, organizado pela Câmara de Valongo, em parceria com a Junta de Freguesia de Alfena, reuniu artesãos, colecionadores, fabricantes e museus ligados ao universo do brinquedo. O Museu do Brincar integrou o núcleo principal da iniciativa, apresentando o seu trabalho e a oferta cultural do concelho.

Ao mesmo tempo, nos dias 26 e 27 de setembro, o museu esteve também na Festa do Outono, no Parque de Serralves. A

convite da Fundação de Serralves, Vagos levou várias atividades dirigidas a visitantes de diferentes idades, num programa de juntou natureza, cultura e tradições populares. Entre as propostas estiveram os jogos tradicionais e as oficinas “Bonecas Marafonas” e “Slime de Terra”. E houve ainda tempo para uma demonstração de remendas redes de pesca, orientada por Alberto Silva, mestre pesador da Companhia Ti João da Murtosa.

Em comunicado, a Câmara sublinhou que estas participações contribuem para a divulgação do património local e para a promoção turística do concelho. Para a autarquia, iniciativas deste género reforçam a projeção do Museu do Brincar “para lá das fronteiras do concelho”, afirmando-o como uma referência na salvaguarda do brinquedo e do jogo tradicional.

Catarina, o Centro Escolar de Fonte de Angeão a sala do Pavilhão de Covão do Lobo, a Antiga EB 1 de Carvalhais (na Ponte de Vagos), o pavilhão da Junta de Freguesia de Santo André, a sala polivalente da Junta de Freguesia de Calvão e o salão da Junta de Freguesia da Boa Hora são os locais que vão acolher as sessões de exercício físico.

De acordo com a Câmara, “as aulas de grupo são apenas o começo”. O programa prevê, posteriormente, a realização de rastreios, workshops, palestras, caminhadas e outras iniciativas dedicadas à nutrição e à saúde mental. “O programa organiza-se em quatro áreas: movimento, nutrição, bem-estar e saúde”, resume o município.

S.F.

O regresso do voleibol ao Colégio de Calvão arrancou com um torneio

Doze equipas competiram, a 10 de outubro, no Torneio de Abertura do COLCAL Voleibol, que logo a seguir se estreou no campeonato

Há poucos meses, era apenas um grupo de meninas com vontade de jogar voleibol. Agora, impulsionadas por um professor, Mário França, são uma equipa que representa o Colégio de Calvão. O projeto desportivo COLCAL Voleibol arrancou oficialmente com um Torneio de Abertura por si organizado, a 12 de outubro, no qual participaram 12 equipas de vários pontos do país. E, no dia 25, as atletas do escalão Infantis estreiam-se no Campeonato AVP 2026/2027, organizado pela Associação de Voleibol do Porto.



“Os Académicos de Barcelos”, Clube de Voleibol da Tocha, Centro Desportivo de Fátima, Ginásio Clube Vilacondense, Juventude Pacence de Paços de Ferreira, Sporting Clube de Arcozelo, Esmoriz Ginásio Clube, Sporting Clube de Espinho, Casa do Benfica de Marco de Canaveses foram os clubes que se juntaram ao COLCAL Voleibol no Torneio de Abertura, que reuniu centenas de atletas, treinadores, dirigentes e famílias, no Pavilhão nº 2 do Colégio de Calvão.

“Mais do que uma competição desportiva,

este evento representa um momento especial para um projeto que nasceu este ano, a partir de uma proposta apresentada pelo professor Mário França, que encontrou forte adesão junto de um grupo de atletas e respetivas famílias”, adiantou o clube, em comunicado, frisando que “da partilha de uma visão comum renasceu um clube construído com paixão, dedicação e espírito de comunidade, que hoje proporciona às jovens atletas a oportunidade de competir, crescer e representar o Colégio de Calvão e a Região”.

Próximos passos

Será também no Pavilhão nº 2 do Colégio que, a 25 de outubro, pelas 15 horas, que as Infantis se vão estreiar no Campeonato AVP 2026/2027, frente ao Ginásio Clube de Santo Tirso. “Muito trabalho, dedicação e vontade de crescer trouxeram-nos até aqui. Agora, é hora de jogar em equipa, lutar por cada bola e, acima de tudo, de desfrutar de cada momento”, realçou o clube.

Posteriormente, para 14 de novembro, está já agendado o evento de angariação de fundos “Sopa da Pedra - A tradição que une sabores e equipa”. A iniciativa acontece às 19 horas, no refeitório do Colégio de Calvão, e os bilhetes têm um custo de 7,50 euros para adultos e de cinco euros para crianças, dos seis aos 12 anos - sendo gratuito até aos seis anos. As reservas podem ser feitas via telefone (963 148 887 ou 968 466 839). O clube encontra-se a angariar verbas para desenvolver o projeto desportivo, nomeadamente para aquisição de material e para apoio à atividade das atletas.

S.F.

BREVES

PLANEAMENTO. Encontra-se aberto o período de participação prévia para a 6.ª alteração ao Plano Diretor Municipal de Vagos, até ao dia 30 de outubro, permitindo aos munícipes a formulação de sugestões ou de informações que devam ser consideradas no âmbito da proposta de alteração do documento. As participações devem ser feitas, em formulário próprio, na Secção de Atendimento ao Público da Câmara, por correio ou via e-mail. Os esclarecimentos podem ser obtidos na Divisão de Planeamento da autarquia.

APREENSÃO. A GNR apreendeu cinco veículos por alterações às características regulamentares, durante uma ação de fiscalização realizada na madrugada de 4 de outubro, no concelho de Vagos. A operação foi conduzida pelo Destacamento de Trânsito de Aveiro, após os militares detetarem uma concentração de veículos, vários dos quais efetuavam manobras irregulares. No decorrer da fiscalização, foi ainda identificada uma viatura sem seguro de responsabilidade civil obrigatório e registadas outras 16 infrações rodoviárias.

CULTURA. “Florbelas Espancas Perdidas” é o título da exposição que está patente, desde o dia 2 de outubro até ao dia 31 do mesmo mês, na Biblioteca Municipal João Grave. Cedida pela Sociedade Portuguesa de Autores, a exposição itinerante foi inaugurada aquando do 80.º aniversário da morte de Florbela Espanca. É composta por 22 painéis e pretende homenagear a autora, assim como todos quanto a musicaram e cantaram ao longo dos anos. A entrada é gratuita.

HALLOWEEN. O Museu do Brincar prepara-se para celebrar o Halloween, na noite de 31 de outubro, entre as 20 e as 22 horas. Destinado a crianças de todas as idades, o evento convida as famílias a celebrarem o Halloween num “ambiente de mistério, surpresas e muita diversão, mostrando que esta tradição também pode ser vivida sem grandes sustos”. Segundo o Museu, as atividades temáticas que estão a se preparadas para esse dia vão ser divulgadas nas redes sociais da instituição. Os bilhetes podem ser adquiridos à entrada do Museu, no próprio dia.

S.F.

Notas...Soltas

Banda Vaguense Filarmónica Vaguense
1860 – 2026: 166 anos de Música, por Vagos



ESCOLA DE MÚSICA DA FV

As aulas da nossa escola de música iniciaram já nos últimos dias de Setembro, pelo que muito em breve poderemos ter o ensino de todos os instrumentos a decorrer já em bom ritmo.

A direção, diretor pedagógico e todos os professores estão, como sempre, muito motivados e determinados a transmitir aos alunos inscritos todos os conhecimentos profissionais de que os mesmos carecem, para que possam atingir os bons níveis artísticos que todos ambicionam.

As inscrições ainda não estão totalmente encerradas, e o número de alunos colocados já vai em 71 (trinta e uma meninas e quarenta rapazes). A todos desejamos as maiores felicidades.

Lembrando... NARCISO JOÃO GRAVATO

Nascido em Vagos no ano de 1885, **Narciso João Gravato** dedicou desde cedo à música grande parte da sua vida, tendo começado como aluno do Maestro vaguense Berardo Pinto Camelo.



Para além de ter participado como executante em várias orquestras da região, também pertenceu à Banda Vaguense como músico.

Na sua casa dava aulas a quem se mostrava interessado e, graças à sua dedicação e grande talento, formou muitos jovens vaguenses - que vieram a integrar as fileiras da Banda Vaguense.

Para facilitar a aprendizagem dos seus alunos produziu ele mesmo, manualmente, cadernos de aprendizagem de solfejo (*a arte e a técnica de ler uma partitura musical e transformar as notas escritas em som, com a voz ou mentalmente, combinando o ritmo e a altura exata de cada nota, sem depender de um instrumento*). Assim, estes podiam estudar em casa e aprimorar os conhecimentos teóricos).

Foi assim que ensinou música aos filhos António (Clarinete), Viriato (Saxofone e flauta) e José Paulo (Violino).

Precisamente há 100 anos atrás (1926), foi convidado para o cargo de maestro da Banda Vaguense, o qual assegurou até 1932, sempre com inegável competência. Alfaiate de profissão, era também ornamentador de Igrejas, sendo muito requisitado por altura da realização das festas anuais.

Entretanto, também assumiu o comando dos Bombeiros Municipais de Vagos, sendo o primeiro Comandante da transição para os Voluntários 15/09/1928. Voltou a garantir o comando em 1935. Faleceu em Vagos a 1967.

(Foto inserida no livro "Filarmónica Vaguense, 150 anos de música por Vagos". Ajuda ao texto: o mesmo livro e informações prestadas pelo neto António Paulo Gravato).

PAGAMENTO DE COTAS DE ASSOCIADO

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

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

CAMPANHA PARA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS COM VISTA À AQUISIÇÃO DE UMA CARRINHA

Quando a Banda Vaguense, ou outras valências, têm de se deslocar para locais mais afastados da nossa sede, a fim de executarem atuações musicais, transportamos os nossos instrumentos caros e frágeis em carrinhas dispensadas por amigos nossos, pelo que precisamos do seu apoio para comprar uma carrinha própria, 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

TEM A PALAVRA A MESA

Os 30 anos da fundação do Teatro Fantástico

Caro leitor, a Santa Casa da Misericórdia de Vagos, acolheu como Mordomia, o Teatro Fantástico, uns meses depois da sua fundação, no dia de Todos os Santos de 1996. O apoio institucional e pessoal do Provedor Paulo Gravato, a par com o Diretor Delegado da altura, Jorge Oliveira, tornaram possível este projeto, que fará brevemente 30 anos, que é uma certeza na área da Cultura em Vagos. É hoje claro, que os custos fixos para a instituição, fazem parte da responsabilidade social corporativa, e alavancam o seu bom nome.

Também é honroso para o Município de Vagos, registar, que tivemos apoio continuado, de todos os executivos liderados pelo Dr. Carlos Bento, Dr. Rui

Cruz e Dr. Silvério Regalado, sob a forma de subsídios e protocolos, que tem sido melhorado ao longo do tempo.

O número no título, que serve de mote a este artigo, antecipa também, que a Santa Casa quer assinalar o momento, com um programa adequado a um registo no "Muro da Memórias".

Assim, sou forçado a antecipar, que teremos no dia 5 de novembro, a visita do Secretário de Estado da Cultura, Dr. Alberto Santos, que vai inaugurar a placa com esta memória, visitar a instituição, com foco no "corredor das artes cénicas", no edifício da Fisioterapia, onde estão expostos todos os cartazes das peças encenadas e

representadas até hoje. Durante o percurso, será ainda inaugurada a exposição das 14 Obras de Misericórdia, agora com carácter permanente.

Aproveito esta sequência de parágrafos, para introduzir uma evidência: vamos ver alguns cartazes de peças que foram representados pela nossa Escola Juvenil inicial. Sempre soubemos, que sem escola para os mais jovens, este projeto acabaria por se extinguir no tempo. Houve, entretanto, uma falha na continuidade formativa. E porque sabemos, que quem luta contra o tempo, perde! Retomámos este projeto há 2 anos, e é com agrado que verificamos que a Escola de Teatro, é escolhida por um número interessante de

Pais e Alunos, como complemento formativo nas competências relacionais.

Finalmente, vou deixar aqui, por ordem alfabética, os nomes dos 7 fundadores de 1996, note-se, todos com nomes de santos, como manda ou mandava a tradição Batismal: Alexandre Jorge Ferreira; João Manuel Domingues; João Mário Fernandes; João Paulo Moço; Mário Gavina Oliveira; Oscar Manuel Gaspar; Pedro José Valente.

Votos de um ótimo São Martinho, com bom vinho; água-pé, jeropíga, sumo ou água: para os nossos colaboradores, leitores, clientes e amigos.

JOÃO M. C. DOMINGUES
MESÁRIO VICE-PROVEDOR

Em visita à Misericórdia, o Memorizar ganhou destaque

A visita à Santa Casa da Misericórdia de Vagos no passado dia 7 de outubro constituiu também uma oportunidade para dar a conhecer o trabalho desenvolvido pelo Projeto Memorizar, uma resposta dedicada à intervenção na área das demências, à promoção da qualidade de vida das pessoas com demência e dos seus cuidadores, à formação de cuidadores formais e capacitação/sensibilização da comunidade.



Estas duas atividades refletem a abordagem do Projeto Memorizar que procura olhar para a demência para além da doença, reconhecendo a individualidade de cada pessoa e a importância de envolver e apoiar quem assume o papel de cuidador. Se, por um lado, importa promover a autonomia, a participação e a qualidade de vida das pessoas com demência, por outro, é fundamental criar espaços onde os cuidadores possam cuidar de si, partilhar experiências e reconhecer que também precisam de apoio.

Num contexto em que o envelhecimento e as demências representam desafios crescentes para as comunidades, o trabalho desenvolvido pelo Projeto Memorizar reforça a importância de respostas próximas, especializadas e humanizadas, que valorizem não só a pessoa com demência, mas também a sua família e a rede de apoio.

Cuidar da demência é também cuidar das pessoas, das suas histórias e de quem caminha ao seu lado. É este compromisso que orienta o trabalho do Projeto Memorizar, na construção de uma comunidade mais informada, solidária e preparada para responder aos desafios do envelhecimento.

EQUIPA PROJETO MEMORIZAR

Alimentação até aos 3 anos

As novas orientações da Direção Geral de Saúde e o papel da família

A DGS emitiu, recentemente, um documento que estabelece recomendações sobre os alimentos que as creches devem disponibilizar e limitar, o número e a composição das refeições, as porções e a progressão das texturas de acordo com a idade e o desenvolvimento da criança, incluindo, também, orientações para apoiar e promover a manutenção do aleitamento materno. Entendemos que este é um trabalho que deve, desde cedo, envolver a participação das famílias pois como refere



o mesmo documento "A alimentação da criança em contexto de creche deve ser construída em estreita parceria com a família. A partilha de informação sobre hábitos alimentares, rotina familiar, introdução alimentar, alergias, intolerâncias, preferências culturais ou religiosas e necessidades específicas da criança constitui um elemento essencial para assegurar coerência e continuidade entre os contextos familiar e institucional. Recomenda-se que as creches promovam mecanismos regulares de comunicação com os encarregados de

educação relativamente aos seguintes aspetos: evolução alimentar da criança; introdução de novos alimentos e texturas; aceitação alimentar; dificuldades alimentares identificadas; alterações relevantes no padrão alimentar. Sempre que necessário, devem ser promovidas estratégias conjuntas entre a equipa educativa, a família e os profissionais." (Orientações para alimentação em creches e outras respostas sociais, DGS 2026)

Em suma, a alimentação nos primeiros três anos de vida é fundamental para o crescimento, o desenvolvimento e a criação de hábitos alimentares saudáveis. A colaboração entre a creche e a família é, por isso, essencial para garantir uma alimentação adequada, respeitadora do ritmo e das necessidades de cada criança, promovendo uma relação positiva com os alimentos desde os primeiros anos. Afinal, educar para uma alimentação saudável é uma responsabilidade partilhada, construída diariamente através do diálogo, da confiança e do exemplo.

CENTRO INFANTIL



Durante a passagem pelas instalações, foi possível acompanhar duas das dinâmicas que integram a intervenção do projeto. Um grupo de pessoas com demência participava numa atividade de estimulação cognitiva, dinamizada pela terapeuta ocupacional, através de exercícios adaptados às suas capacidades e necessidades, promovendo a participação, socialização, a manutenção das competências e o bem-estar. Em simultâneo, decorria um grupo de apoio aos cuidadores informais, dinamizada pela psicóloga, inspirada na história A Manta do José. A partir desta narrativa, os cuidadores foram convidados a construir uma manta de retalhos simbólica, num momento de partilha, reflexão e valorização das experiências, emoções e histórias que fazem parte de cada vida, promovendo assim um sentimento de pertença e coragem para cuidar.

Regras, rotinas e rituais: os alicerces invisíveis de uma Casa de Acolhimento

Viver numa Casa de Acolhimento onde moram 20 adolescentes, entre os 12 e os 18 anos, não é propriamente uma tarefa simples. Sobretudo porque nenhuma delas sonhou ou escolheu esta modalidade de vida. A vida escolheu por elas, ou melhor, as circunstâncias da vida acabaram por as trazer até nós. Nem sempre é fácil...



Já vos contámos várias vezes que são meninas que carregam histórias de vida difíceis, histórias que deixaram marcas, abalaram certezas e, muitas vezes, comprometeram a capacidade de confiarem em si próprias e nos outros. Algumas aprenderam demasiado cedo que nem sempre os adultos estão disponíveis, que as promessas nem sempre se cumprem e que aquilo que hoje parece certo pode amanhã deixar de o ser.

Sabemos que um desenvolvimento saudável precisa de ambientes estimulantes, relações afetivas seguras e adultos disponíveis, capazes de acolher, orientar e estabelecer limites. A roupa de marca, as férias ou o último modelo de telemóvel são só



pormenores, uma ínfima parte da equação para crescer feliz. O essencial está nos laços que construímos, na atenção que dedicamos, na previsibilidade dos cuidados e no afeto que não pode depender do humor do dia. É desta combinação que vão nascendo, pouco a pouco, crianças e jovens mais seguras, confiantes e capazes de

reconhecer o seu próprio valor. E é aqui que entram as regras, as rotinas e os rituais. Três ingredientes que, numa Casa de Acolhimento, estão longe de ser meras exigências da organização doméstica. São instrumentos de cuidado, de educação e de construção de segurança emocional. São os alicerces invisíveis!



As rotinas ajudam a organizar o mundo. Quando a vida já foi tantas vezes imprevisível, saber o que vai acontecer a seguir pode fazer uma diferença enorme. Ter horários, conhecer as tarefas de cada dia e perceber o que se espera de nós reduz a incerteza, favorece a autonomia e permite que cada jovem se vá apropriando da sua própria organização. Na nossa casa, há horas para tudo: para acordar, tomar o pequeno-almoço, arrumar, estudar, limpar, usar o telemóvel, sair e regressar. Não é que tenhamos descoberto uma fórmula mágica para fazer caber tudo num dia, mas a verdade é que, com 20 adolescentes debaixo do mesmo teto, precisamos de alguma organização!

As regras estabelecem limites e ensinam a viver em conjunto. Comer sopa às refeições, fazer uma alimentação variada, tomar banho, lavar os dentes, dormir o suficiente, fazer a cama antes de ir para a escola, tomar o pequeno-almoço, não usar telemóvel às refeições ou, até, não andar descalça pela casa são algumas das orientações que fazem parte do nosso quotidiano. Umas estão mais relacionadas com a saúde e a higiene, outras com a autonomia, a responsabilidade e o respeito pelos espaços partilhados.

Pode parecer pouca coisa, mas é também através destes gestos aparentemente banais

que se aprendem hábitos para a vida. As regras, quando são claras e coerentes servem para ajudar a crescer. Ajudam também a promover um sentimento de justiça, condição fundamental numa casa onde vivem tantas jovens, com idades, necessidades e histórias diferentes. Naturalmente, tratar todas de forma justa nem sempre significa tratar todas exatamente da mesma maneira.

Depois, temos os rituais, esses pequenos acontecimentos que dão identidade à nossa casa e que, sem grande alarido, vão construindo uma história comum. Decoramos os espaços para as diferentes épocas festivas, seja no Natal ou no Carnaval; organizamos o jantar de Natal com toda a equipa educativa num restaurante; jogamos ao amigo invisível, fazemos uma saída grande de férias escolhida pelas jovens, compramos com elas as suas prendas festivas ou celebramos o aniversário de cada menina.



São momentos que quebram a rotina sem a desorganizar, que criam memórias e que nos recordam que uma casa não é apenas um lugar onde se dorme, se come, se estuda e se cumprem horários. É também um lugar onde acontecem coisas boas, onde há tradições, onde se partilham alegrias e onde



cada pessoa pode sentir que faz parte de algo. Os rituais trazem pertença e previsibilidade afetiva. Ajudam a criar um sentimento de identidade coletiva, sem apagar aquilo que torna cada jovem única. É o que acontece com os aniversários!

Festejar o aniversário parece uma coisa elementar. Afinal, quem não teve direito a um bolo, a umas velas e a um dia em que é o centro das atenções? Pois bem, na nossa casa, vamos descobrindo que há meninas para quem esta experiência não foi assim tão elementar. Algumas nunca tiveram oportunidade de viver uma celebração pensada para elas com direito a escolhas!

É por isso que este ritual nunca é apenas mais uma tarefa no calendário da nossa casa. Celebrar um aniversário é muito mais do que apagar velas. Na nossa casa, a aniversariante escolhe o tema da festa, quase sempre inspirado nos seus ídolos, porque há paixões que não se discutem! e também o menu da sua festa. Pensamos na decoração, preparamos a festa e fazemos questão de assinalar a data, importa que ela perceba que foi lembrada e que a sua existência merece ser celebrada. Este ritual permite-lhes fazer escolhas, sentir-se valorizadas e perceber que há adultos que se mobilizam para lhes proporcionar momentos felizes. Não apaga as dificuldades do passado, mas pode ajudar a construir novas memórias, mais seguras e afetuosas.

Vamos evoluindo, ajustando procedimentos e introduzindo mudanças, mas há rituais que não queremos perder. Este é, seguramente, um deles!

Numa Casa de Acolhimento, onde tantas histórias começaram por ser marcadas pela instabilidade, talvez uma das coisas mais importantes que possamos oferecer seja precisamente esta, um lugar onde há regras que protegem, rotinas em que se pode confiar e momentos felizes que se vivem!

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Palacete do Visconde de Valdemouro

Construído no último terço do século XIX, com forte influência da arquitetura mourisca: "destacando-se os arcos em ferradura nas portas e janelas". Destaca-se ainda o escudo esquadrelado com as armas dos Rodrigues, as armas dos Francos, as armas dos Pessoas e as armas dos Matos. O palacete foi em

tempos a residência oficial do Visconde Valdemouro, natural de Lisboa.

O edifício foi comprado no dia 31 de março de 1925 pela Câmara Municipal de Vagos que resolveu instalar no palacete os serviços escolares do concelho. Após algum tempo

e durante muitos anos foi Paços do Concelho, albergou as finanças e por fim o Museu do Brincar.

Neste momento, o palacete está a sofrer obras de requalificação, mantendo a fachada frontal original. No futuro, o edifício será o

Centro Cultural da vila com um belíssimo anfiteatro virado para o Rio Boco. Assim o espero...

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

Vacinação: um gesto de proteção e cuidado para com os nossos idosos

ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Vagos reforça a prevenção da gripe e da COVID-19

No passado dia 9 de outubro, realizou-se na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) da Santa Casa da Misericórdia de Vagos uma ação de vacinação contra a gripe e a COVID-19, dirigida aos nossos utentes, em colaboração com o Centro de Saúde de Vagos.



No contexto de uma estrutura residencial, onde a convivência diária é uma realidade, a vacinação representa também uma importante forma de proteção coletiva, ajudando a promover um ambiente mais seguro para os utentes e para todos os que diariamente cuidam deles.

A concretização desta ação foi possível graças à colaboração do Centro de Saúde de Vagos, a quem a Santa Casa da Misericórdia de Vagos expressa o seu agradecimento pelo contributo prestado na promoção da saúde e na prevenção da doença.

A nossa instituição continua, desta forma, a reafirmar o seu compromisso com a prestação de cuidados de qualidade, colocando a saúde, a segurança, a dignidade e o bem-estar dos utentes no centro da sua missão.

Porque cuidar é também prevenir, a vacinação é um gesto de responsabilidade, proteção e carinho, que contribui para um envelhecimento mais saudável e para uma melhor qualidade de vida dos nossos idosos.

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS



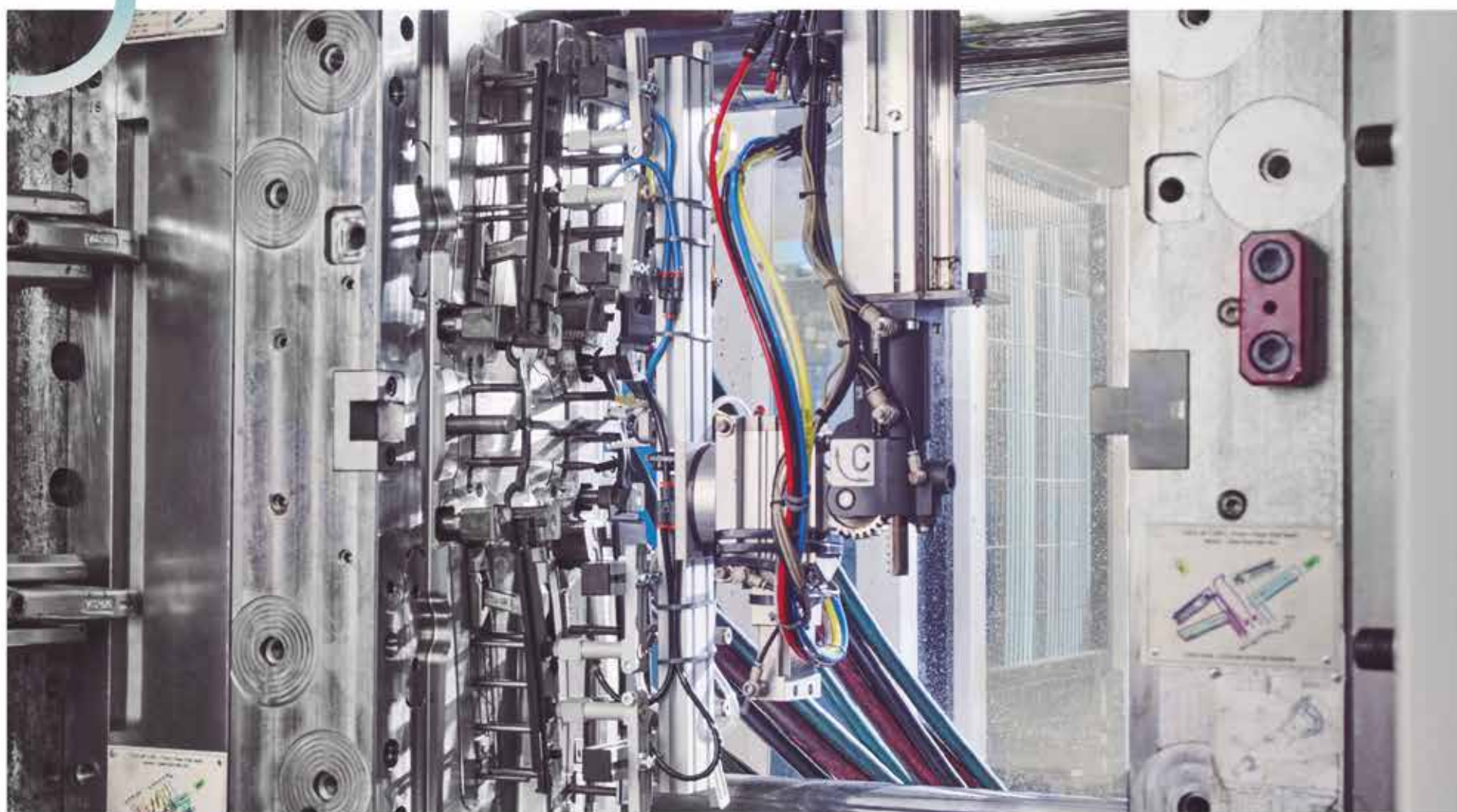
proteção imunológica
contra o inverno

farmácia
Giro

1977

INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J. PRIOR

DESPORTO

O cérebro também treina quando o corpo se move

O Papel da Atividade Física no Desenvolvimento Cerebral, Cognitivo e Motor Durante a Infância

No dia 26 de setembro, tive a oportunidade de participar enquanto oradora convidada, no NeuroVagos Summit 2026, uma iniciativa organizada pela Clínica Médica NeuroVagos, que decorreu no Centro de Educação e Recreio de Vagos. O congresso reuniu profissionais de diferentes áreas do conhecimento, promovendo uma reflexão multidisciplinar sobre o neurodesenvolvimento e a saúde infantil.

A minha participação integrou a mesa-redonda "Cérebro em Movimento: Neurociência do Desenvolvimento Motor", na qual procurei contribuir, a partir da perspetiva das Ciências do Desporto e da evidência científica disponível, para a compreensão do papel da atividade física e do exercício no desenvolvimento cerebral, cognitivo e motor das crianças.

Desta reflexão emergem quatro questões fundamentais que importa transportar para o quotidiano das famílias, dos educadores e dos profissionais que acompanham o desenvolvimento infantil.

1. Como é que o exercício pode influenciar a atenção e a memória das crianças?
 Quando uma criança corre ou joga, o

cérebro também trabalha. O exercício pode modular a circulação cerebral, sistemas neuroquímicos ligados à atenção e fatores associados à plasticidade neuronal, como o BDNF. Num jogo de futebol, a criança observa colegas, recorda regras, antecipa movimentos e decide. Estas tarefas mobilizam atenção, memória de trabalho e controlo cognitivo. A investigação aponta para possíveis benefícios do exercício na cognição, embora os resultados variem com as atividades e as características das crianças. O movimento pode, assim, fazer parte da aprendizagem.

2. Existe diferença entre atividade física livre e treino estruturado?

Na brincadeira livre, a criança explora, inventa regras e descobre soluções; numa atividade orientada, o professor ou treinador pode definir objetivos, ajustar dificuldades e oferecer feedback. São experiências complementares, não alternativas incompatíveis.

Num jogo de apanhada, por exemplo, correr e mudar de direção mobiliza competências motoras; antecipar trajetórias exige decisões; negociar regras promove interação social. Importa proporcionar experiências

diversificadas, adequadas ao desenvolvimento de cada criança.

3. Como podemos desafiar o cérebro enquanto nos movimentamos?

Podemos acrescentar exigências cognitivas a tarefas simples: correr para a cor indicada solicita atenção; parar perante um sinal exige controlo inibitório; alterar a regra do jogo mobiliza flexibilidade cognitiva. Recordar sequências envolve memória de trabalho. Estas funções executivas podem ser solicitadas durante o movimento, mas isso não garante, por si só, melhorias duradouras: os benefícios adicionais continuam a ser investigados. O desafio deve ser ajustado à idade e às capacidades, sem comprometer a participação.

4. Hoje muitas crianças passam grande parte do dia sentadas. Que consequências pode isso ter no desenvolvimento?

Inatividade física e comportamento sedentário não são sinónimos. Uma criança pode praticar exercício e passar muitas horas sentada. A Organização Mundial da Saúde recomenda, entre os 5 e os 17 anos, uma média de pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa

ao longo da semana. Contudo, importa considerar as 24 horas: movimento, tempo sedentário e sono. Ler ou desenhar sentado não equivale, em termos cognitivos e sociais, a passar horas perante ecrãs recreativos. O excesso destes últimos associa-se a indicadores menos favoráveis de saúde e bem-estar, sem implicar causalidade automática. Importa interromper períodos sedentários prolongados e preservar tempo para brincar, interagir e dormir.

O NeuroVagos Summit reforçou uma mensagem: o movimento não desenvolve apenas capacidades físicas. Pode criar oportunidades para aprender, decidir, explorar e conviver.

FILIPA PEREIRA
 DOUTORANDA EM CIÊNCIAS DO DESPORTO |
 UNIVERSIDADE DE COIMBRA



IPSS

CASD Santa Catarina

Passeio ao Santuário de Fátima

No dia 10 de outubro de 2026, os Sócios da CASD-Santa Catarina, das respostas sociais de Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), viveram um dia muito especial, marcado pela fé, pela partilha e pela emoção, numa visita ao Santuário de Fátima.

O dia começou bem cedo, com a participação na Eucaristia, às 11h00, na Basílica da Santíssima Trindade, seguindo-se um almoço de convívio, repleto de momentos de partilha, alegria e companheirismo. Durante a tarde, houve ainda um momento de oração, que proporcionou a todos uma vivência de profunda espiritualidade e serenidade.



Foi um dia verdadeiramente emotivo, de profunda reflexão e significado para todos os presentes, reforçando os laços de amizade, união e fé que nos aproximam.

A CASD-Santa Catarina agradece, de coração, a todos os que contribuíram para a realização deste dia tão especial, tornando esta experiência inesquecível para os nossos Sócios.



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

Maior rede de distribuição de soluções integradas de **higiene e limpeza** profissional em **Portugal!**



DE NORTE A SUL DO PAÍS, ILHAS, E TAMBÉM EM GALIZA!



@MISTOLINSOLUTIONS f @ in

SOLUÇÕES DE PROFISSIONAL
COM DISCURSO LOCAL!

Soluções e produtos online e sem fronteiras

Mais do que uma loja online, a Mistolin Solutions é um ponto de acesso a soluções de higiene e limpeza profissional para diferentes setores.

Com um portefólio diversificado de produtos, equipamentos e marcas especializadas, permite encontrar de forma simples e rápida as soluções mais adequadas a cada operação de higiene e limpeza profissional.

Visita a loja online
Mistolin Solutions



Associação Betel - Ponte de Vagos

O Outono já chegou e o mês de outubro ainda convida a passeios e brincadeiras no exterior.

Numa das saídas, de um dos grupos de Creche, (2/3 anos) e já no jardim, encontramos os utentes do Centro de Dia que se preparavam para o seu passeio matinal.

Habitados a conviver com estas crianças, o entusiasmo de os ver foi tão gratificante que não tardou para nos convidar a acompanhá-los no seu passeio. O convite foi logo aceite...

Para este grupo de crianças, seria a primeira aventura até ao largo da Igreja de Ponte de Vagos com os pares, com os seus colegas de sala.

O cuidado tinha de ser redobrado, mas sabíamos que poderíamos contar com ajuda dos nossos idosos para irmos em segurança.

Quando regressamos vínhamos todos cansados e um pouco exaustos, mas valeu pela experiência magnífica e pela felicidade que vimos estampada nos rostos quer dos mais novos quer dos mais velhos.

Estas e outras pequenas ações e iniciativas são de extrema importância pois alertam e sensibilizam para importância que as atividades intergeracionais têm na transmissão de valores.

Se por um lado para a criança que beneficia de uma aprendizagem e de uma melhoria do relacionamento com geração mais velha, que tem vindo a ser cada vez mais escassa na nossa sociedade, por outro lado, para os idosos, estas atividades promovem sua inclusão social, favorecem a sua autoestima e promovem um envelhecimento ativo.

Continuaremos na Associação BETEL a manter esta estreita ligação entre gerações e a preservar os valores éticos, fazendo com princípios, respeito e tolerância.



Associação Boa Hora

D. Maria da Conceição Grega celebrou 100 anos de vida!

A Associação Boa Hora teve o privilégio de assinalar, uma data muito especial: o centésimo aniversário de D. Maria da Conceição Grega, numa celebração marcada pela fé, pelo amor e pela partilha, na companhia da sua família.

O dia ficou marcado por momentos de grande significado, começando com a celebração da Eucaristia, uma surpresa especial para quem, ao longo de toda a sua vida, sempre cultivou e praticou a fé. Este momento constituiu uma oportunidade de agradecimento pelo dom da vida e pelo caminho percorrido ao longo de um século.

Durante a tarde, a alegria e o convívio deram o mote à festa, reunindo familiares num ambiente de carinho e proximidade, para celebrar esta data tão marcante, repleta de memórias, experiências e histórias de vida. Para a Associação Boa Hora, foi um enorme privilégio fazer parte desta celebração e testemunhar a vitalidade, a força e a resiliência de D. Maria da Conceição Grega. A sua vida é um exemplo de determinação e sabedoria, transmitindo diariamente valores e princípios que atravessam gerações.



Celebrar 100 anos é celebrar uma vida inteira de experiências, aprendizagens e afetos, deixando um legado que merece ser reconhecido e valorizado.

A Associação Boa Hora felicita D. Maria da Conceição Grega por este marco tão especial, desejando-lhe muita saúde, serenidade e muitos momentos felizes junto de todos aqueles que lhe são queridos.

Associação de Solidariedade Social de Santo André de Vagos

O mês de Outubro não é apenas um Mês no calendário, é um mês em que se comemora a vida, a experiência e a sabedoria dos nossos seniores. No nosso Centro comemorou-se o Dia Internacional do idoso com uma tarde de desfolhada, onde contamos com a presença da Turma de Ukulélé de Vagos. Foi um momento de partilha, convívio e muita animação. Durante a tarde, houve ainda um lanche partilhado com uns doces típicos da época.

No seguimento das comemorações do mês sénior, seguimos para o almoço sénior promovido pelo Município de Vagos, no passado dia 6 de Outubro, no Pavilhão Municipal de Vagos, bem como a visita ao Museu do Brincar promovido pela Ação Social do Município.



O Mês de Outubro é um momento de aprendizagem e partilha, em que foi comemorado também o Dia da Alimentação saudável. Os utentes do Centro fizeram um bolo saudável de pera com avelã e mel para um lanche saudável. A idade é apenas um número e nós relembramos todos os dias aos nossos utentes que é possível ter um envelhecimento ativo e feliz, com momentos de partilha, aprendizagens e animação. Outubro é uma oportunidade de valorizar a pessoa idosa e de promover atividades que incentivem o bem-estar físico, mental e social. Envelhecer é um privilégio.



Queremos agradecer, a todos os que colaboraram na nossa XV Caminhada pela Associação de Santo André no passado dia 4 de Outubro. Agradecemos à junta de Freguesia Santo André Vagos pelo convite de podermos partilhar momentos de convívio e de solidariedade como este. Um agradecimento especial aos nossos patrocinadores deste ano: Caixa de Crédito Agrícola de Vagos e à empresa Mármore Central Vagos, Frutas Regina, Lucília Pequeno pelo seu contributo.



Centro Social e Bem Estar de Ouca

Dia de celebrar a vida, o convívio e a solidariedade!

No passado dia 6 de outubro, os nossos utentes participaram no Almoço Sénior 2026, promovido pelo Município de Vagos.



Foi um dia especial que contou com a passagem da Chama da Solidariedade por Vagos, seguindo-se a celebração da Eucaristia, o almoço convívio e animação musical.

Um momento de partilha e alegria, vivido com muitos sorrisos e espírito comunitário.





O BANCO DE CÁ

De norte a sul, das ilhas ao interior, somos feitos de pessoas de cá, para apoiar quem cá está.

Para mais informações:

creditoagricola.pt | f @ u v in

Caixa Central - Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo,
C.R.L. registada junto do BdP sob o n.º 9000



Crédito Agrícola

115 anos

Centro Social e Paroquial de Calvão

Setembro chegou e o bom tempo continuou! E nós, claro, não deixámos escapar esta oportunidade!

Aproveitando os dias maravilhosos que setembro nos ofereceu, os nossos idosos trocaram, por momentos, a rotina do Centro de Dia por alguns passeios e momentos de convívio. Fomos até ao Mercado da Vagueira, onde houve tempo para passear, visitar algumas lojas e fazer aquelas comprinhas do dia a dia (porque nunca é demais dar uma voltinha!).



Também visitámos a Praia de Mira, onde tivemos momentos de oração, uma vista de mar de cortar a respiração e, claro, muita boa disposição!

Entre passeios, sorrisos e momentos especiais, fomos aproveitando o melhor que setembro tinha para nos dar... porque a idade é apenas um número e vontade de passear não nos falta!



Deixamos agora alguns registos fotográficos para espreitarem um bocadinho da nossa dinâmica de Centro de Dia. Afinal, por aqui, os dias são para viver, conviver e colecionar boas memórias!



Centro Social Paroquial de Santo António

A sabedoria dos mais velhos e o seu contributo para a história e sentido de comunidade do nosso concelho foram formalmente reconhecidas pela Câmara Municipal de Vagos, que organizou o já tradicional Almoço Sénior 2026 para assinalar o Dia Internacional do Idoso. O evento reuniu centenas de seniores num ambiente de enorme festa convívio e reencontro. Contou ainda, com a passagem da Chama Solidária, reforçando o papel que as instituições têm, no apoio aos idosos mais vulneráveis e na sua permanência no meio natural de vida.



Outubro é um mês em que a espiritualidade é vivida mais intensamente, especialmente para os católicos, que acompanham com fervor as cerimónias de aniversário das aparições da Nossa Senhora de Fátima. Assistimos às celebrações, testemunhando a fé que continua a passar de geração em geração, trazendo conforto e esperança aos corações dos fiéis.



No lar de Santo António, o outono foi o mote para celebrar com cores a realização de desenhos alusivos ao tema. Assim, as rotinas do lar ganham nova vida, sobretudo novas cores aliadas à criatividade e afeto. Os nossos idosos mantêm-se firmes na partilha de saberes e tradições.

Que este mês seja leve, alegre e colorido para todos os idosos!



CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

Perguntas ao meu neto

Como no artigo anterior, o meu neto Tiago fez-me perguntas, às quais respondi, creio que seria bom retribuir o favor. Então aqui vai!

Sentes-te feliz na vida?

O mesmo responde sem delongas que há dias bom e dias maus nas vidas de todos nós, "vamos um dia de cada vez, contando que cada dia bom conta por três" remata.

Sabendo que já foste casado, que achas tu do processo de divórcio?

O meu neto para, pensa um pouco e devolve: "no meu caso nem foi muito mau, não havia nada a dividir e a relação já



andava a morrer fazia algum tempo. Acredito bem que tenha sido pelo melhor."

Agora que estás livre voltavas a casar:

Num instante, o jovem Tiago responde que com a companhia que já encontrou até era para ontem, mas vai optar pela união de facto pois ambos sentem que é desnecessária uma assinatura para se provar que se ama alguém.

Findas as questões, vou versar o pouco que conheço da nova namorada do neto: parece-me tão linda de beleza como do jeito de tratar com as pessoas. Rezo bem para que sejam felizes muito tempo, talvez tanto como eu com a minha finada esposa: até à última morada do primeiro que se "cansar de cá estar".



É com agrado que me despeço dos ávidos leitores do "Eco", contando que todos tenham felizes relações amorosas e de amizade.

Um bem-haja.

JOÃO DOS SANTOS FERREIRA



**É proprietário de um terreno no
concelho de Vagos?**

Confirme na sua Junta de Freguesia
ou na Câmara Municipal se os limites
que constam no mapa correspondem
à realidade.

Consulta Pública

Beira Atlântico

Ílhavo, Mira, Santa Maria da Feira e Vagos

Data de início e fim
do período de reclamação:

21.10.2026 a 18.01.2027

Prazo de 60 dias úteis

