IV SÉRIE . Nº **104** . **NOVEMBRO** 2026

PROPRIEDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS

ECO DE VAGOS

Periodicidade Mensal | Distribuição Gratuita | Diretora: Salomé Filipe



NOVA ETAR DE SALGUEIRO CONSEGUE TRATAR TRÊS VEZES MAIS ÁGUA

Investimento de 1,2 milhões de euros elevou a capacidade diária de 82 para 302 metros cúbicos. Mais investimentos previstos para Ouca e Santa Catarina

PÁG. 5

"FANTÁSTICO": 30 ANOS DE PALCO E O FUTURO NAS MÃOS

PÁG. 4



ENCONTRO DEDICADO À DEMÊNCIA REUNIU PROFISSIONAIS

SUP. II



Compras de Natal podem valer prémios até 250 euros

PÁG. 6

Obras do Palacete prontas até ao final do ano

PÁG. 6

EDITORIAL

A cultura não é um luxo



A cultura é, muitas vezes – demasiadas –, tratada como algo acessório. Como se fosse importante, sim, mas apenas depois de resolvidas todas as outras necessidades do ser humano. Como se fosse algo que pode esperar. E eu acho que não há nada mais errado do que pensar dessa forma.

Uma terra não se constrói apenas com betão, obras, infraestruturas, números e investimentos. É crucial que a criatividade, as ideias e a memória sejam fomentadas. Uma terra constrói-se, por exemplo, com a possibilidade de uma criança descobrir o teatro e de um jovem encontrar na música – ou noutras artes – uma forma de expressão. E constrói-se sempre que um adulto tem a hipótese de participar numa iniciativa cultural e sempre que um idoso sente que a sua experiência, a sua memória, continua a ter relevância na comunidade onde está inserido.

Olhe-se para as recentes "prescrições culturais", que já levam profissionais de saúde a encaminhar pessoas para atividades artísticas e culturais como complemento aos cuidados médicos.

Trata-se da confirmação clara da importância de manter a cultura viva.

Por cá, em Vagos, existem alguns exemplos de que a cultura se mantém com vitalidade, havendo pessoas e estruturas empenhadas em continuar esse trabalho. Os 30 anos do "Fantástico", que noticiamos nesta edição do Eco de Vagos, são disso testemunho. E leva-me a acrescentar que também a recuperação do Palacete Visconde de Valdemouro representa uma oportunidade importante para o concelho. Uma oportunidade, porque resta saber que vida terá o edifício que se encontra em fase final de recuperação.

A cultura não se faz apenas de edifícios reabilitados ou de datas assinaladas. Isso é necessário, mas não chega. Porque a cultura faz-se, sobretudo, daquilo que acontece no interior desses mesmos espaços e da capacidade de os colocar ao serviço da comunidade. Trocando por miúdos: abrir um equipamento cultural não é o fim da obra, mas sim o início de uma gigante responsabilidade. É imperativo dar-lhe conteúdo, garantir uma programação transversal e criar públicos. E depois, claro, garantir que todos se sentem convidados a lá entrar.

Mas esta não é uma responsabilidade exclusiva do poder público. A sociedade civil – as associações, coletividades e grupos informais – tem também um papel determinante. Vagos, aliás, conhece bem a importância do movimento associativo na cultura. E é fundamental apoiar e valorizar esse trabalho.

A cultura não é um luxo e não pode ser um privilégio de quem tem mais possibilidades financeiras. E aí, indiscutivelmente, que entra o papel fundamental dos municípios e de outros organismos públicos, criando condições para que a cultura chegue a todos e para que quem a promove tenha meios para continuar a fazê-lo. Porque um concelho que aposta na cultura é um concelho que enriquece – muito.

SALOMÉ FILIPE
DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Vagos pede piscina, pista e estádio a Miranda Calha

Miranda Calha, secretário de estado do desporto, esteve ontem em Vagos e Aveiro para inaugurar os polidesportivos de Santa Catarina e Ponte de Vagos, a piscina municipal de Vagos e assinar um contrato-programa com o Sporting de Aveiro para a conclusão da piscina coberta.

De manhã o governante andou por Vagos. Na receção camararia, Carlos Bento aproveitou para pedir os bons ofícios de Miranda Calha para a construção de outra piscina para adultos e competição, coberta e aquecida. De seguida lembrou o facto de Vagos possuir a «melhor equipa de atletismo do distrito», Grecas, cujos atletas «alguns campeões nacionais», têem de treinar na rua, sujeitos a acidentes. O autarca solicitou uma pista de atletismo, «sem luxos, apenas com o indispensável».

Esta, continuou Carlos Bento, «poderá ficar instalada no estádio municipal que Vagos necessita, pois não tem nenhum campo de futebol relvado». Uma infraestrutura «capaz de ser ampliada se o nível de desenvolvimento do concelho o exigir».

Carlos Bento afirmou que Vagos continua na «cauda do desenvolvimento distrital» e por isso solicitou a Miranda Calha que os investimentos ontem solicitados possam ser «comtemplados num contrato-programa ou incluídos em PIDAC para 1999, de modo a que possam ser uma realidade».

Miranda Calha não respondeu diretamente aos pedidos de Carlos Bento, mas lembrou que o governo «esta aberto a cooperar com autarquias e coletividades». Reconheceu o esforço da Camara e afirmou que para quem manda «não há filhos e enteados». De seguida foi estrear os polidesportivos de Santa Catarina - «uma freguesia pobre com poucos motivos de atração para os jovens», segundo Carlos Bento – Ponte de Vagos «freguesia rica mas sem qualquer infraestrutura desportiva». Obras que custaram 100 mil contos.

A piscina que Miranda Calha inaugurou em Vagos foi mais barata. Rondou os 82 mil contos e foi comparticipada em 75% (61 mil contos) pelo PROCENTRO, cabendo a Câmara pagar o restante e ceder o terreno.

Vagos, 25 de setembro de 1998

EDUARDO JAQUES

CONSULTÓRIO

Hipertensão arterial: uma doença silenciosa que importa conhecer

A hipertensão arterial ocorre quando a pressão do sangue nas artérias é elevada. Na maioria dos casos não provoca sintomas, mas, ao longo do tempo, pode aumentar o risco de acidente vascular cerebral (AVC), enfarte do coração, insuficiência cardíaca e doença renal. Por isso, medir a tensão arterial regularmente é a melhor forma de a detetar.

Para uma medição mais rigorosa, deve-se sentar e repousar durante alguns minutos. Mantenha as costas apoiadas, os pés assentes no chão e o braço à altura do coração. Evite fumar, beber café ou fazer exercício nos 30 minutos anteriores. Uma medição isolada não permite fazer o diagnóstico, por isso valores elevados devem ser confirmados e avaliados por um profissional de saúde.



Reduzir o consumo de sal, manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física, não fumar e moderar o consumo de álcool ajudam a prevenir e controlar a hipertensão. Quando existe medicação prescrita, esta não deve ser interrompida apenas porque os valores melhoraram ou porque não existem sintomas.

Conhecer a tensão arterial é um gesto simples que pode proteger o coração, o cérebro e os rins.

ANA RAQUEL DIAS,
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, Lígia Almeida, Filipa Pereira, Filipa Pereira, Maria Céu Matos, Ana Raquel Dias, Paulo Gil Cardoso, Oscar Gaspar, 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:** ecodevagos.pt
Design e Paginação Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, nº 161 . 3020-265 Coimbra

IV SÉRIE . Nº 104 . NOVEMBRO 2026
PROPRIEDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS
ECO DE VAGOS

A IA é de bradar aos céus!



A Inteligência Artificial veio para ficar. E ainda bem!

A velocidade a que esta tecnologia está a transformar as nossas vidas é absolutamente extraordinária. Em poucos segundos, conseguimos aceder a informação que antes demorávamos horas a encontrar, analisar documentos complexos, traduzir textos, resolver problemas, simplificar procedimentos e até encontrar ideias que dificilmente nos ocorreriam. Na saúde, na educação, nas empresas ou nas instituições sociais, as possibilidades são imensas.

Seria um erro ignorar esta revolução ("a IA não bate à porta: já está dentro de casa" diz o Papa) ou resistir-lhe por receio do desconhecido. Pelo contrário, devemos procurar tirar dela o melhor partido.

Em 2018, escrevi aqui um artigo intitulado «É o fim da raça humana?», onde falava sobre a transformação tecnológica e os riscos de máquinas capazes de conhecer os nossos comportamentos e influenciar decisões. Terminava, contudo, com uma convicção otimista: **a humanidade saberia colocar a inovação ao serviço de todos.**

Oito anos depois, mantenho essa convicção. Mas há riscos, e penso que estão essencialmente do lado humano. É aqui que a carta encíclica do Papa Leão XIV "sobre a salvaguarda da pessoas humana na era da Inteligência Artificial" ganha particular importância. Na verdade **"o perigo não é que as máquinas se tornem humanas, mas que os humanos se reduzam a máquinas".** Se deixarmos de questionar, refletir e exercitar o espírito crítico, arriscamo-nos a uma estupidificação voluntária.

A Magnifica humanitas assume que "a IA não é uma ferramenta entre outras: é um ambiente que reestrutura a consciência"

A tecnologia evoluirá e as máquinas serão cada vez mais poderosas. O mundo continuará a mudar para lá do que hoje conseguimos imaginar. Mas há princípios que não podem mudar: **O valor da vida humana não está na força ou na inteligência, mas na dignidade de cada pessoa.**

Em rigor, e que Deus me perdoe, sinto que o Papa usa um truque publicitário para atrair a atenção para o tema quente da IA quando, verdadeiramente, o objeto do documento é a atualização da doutrina social da Igreja. E bem. **O mundo mudou e está em mudança mas as preocupações e responsabilidade mantêm-se** e, como tal, têm que estar alinhadas com os novos tempos.

Acho que, é particularmente relevante afirmar que "Para o nosso tempo, marcado por novas formas de poder global e por desigualdades crescentes, mantêm-se particularmente significativas três orientações: **a exigência de que o direito preceda o interesse, a consciência de que as disparidades económicas são terreno fértil para tensões e violências, e o valor de um tecido associativo** capaz de mediar a relação entre o indivíduo e o Estado". A partir deste ponto, reflete-se sobre questões tão importantes como o acesso à saúde e à educação, o mundo do trabalho, o direito das mulheres, o ambiente, o papel da política, o multilateralismo, a imoralidade da guerra ("Não existe algoritmo que possa tornar a guerra moralmente aceitável") e até a condenação da escravatura.

Ou seja, a tecnologia pode fazer maravilhas mas não consegue substituir a consciência, a liberdade, a compaixão e o encontro com o outro. **O ser humano é sagrado. A dignidade de cada pessoa é inviolável. E o respeito pelo outro não pode ser delegado numa máquina.**

No artigo de 2018 evocava António Gedeão e o seu poema «Lágrima de preta» para concluir que a ciência demonstrava que uma lágrima era essencialmente água e cloreto de sódio mas que «Nós sabemos que o importante é limpar a lágrima. E seguir com garra.»

Voltando a António Gedeão, desta vez recordo que «Pedra Filosofal» ensina que «o sonho é uma constante da vida». Talvez seja esta a grande diferença entre nós e as máquinas. **Cabe-nos a nós continuar a fazer perguntas, a sonhar com um mundo melhor e, sobretudo, a trabalhar para o construir.**

Se a Inteligência Artificial nos ajudar a construir uma sociedade mais justa, mais solidária e mais humana, será uma autêntica bênção. Se nos fizesse esquecer o valor das pessoas, então, sim, seria de bradar aos céus!

OSCAR GASPAR
PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL DA
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS

Eternidade



Não conseguimos vislumbrar nunca o presente.

Os nossos sentidos captam sinais que demoraram a chegar até nós. Quando o som nos chega já foi emitido algures no passado sendo que o emissor pode até já nem existir, sendo por isso impossível determinar a posição ou existência do emissor no presente.

Também o que for emanado por mim será já passado quando chegar a qualquer recetor, serei, portanto, o futuro vivendo através da mensagem que emiti.

O mesmo acontece com as imagens que os nossos olhos captam. O que julgamos estar a ver no presente é apenas o eco de algo que existiu.

Somos prisioneiros do tempo porque nunca conseguimos saber exatamente o que nos rodeia, porque o que parece que nos rodeia já não se configura da forma que estamos a percecionar.

Temos ainda de acrescentar os desvios, reflexos, atritos e impedimentos aos sinais que essa realidade distante tem de enfrentar e dos quais desconhecemos a sua quantidade diversidade ou existência.

Quando ultrapassamos a velocidade do som conseguimos romper o som por nós próprios emitido mas nunca aqueles sons que emanaram há já muito tempo, continuamos a ir ao encontro deles e eles ao nosso encontro, continuamos por tal facto na mesma situação, apenas vencendo a nossa própria emanação, ou as emanações dos círculos mais próximos, aqueles sons que partiram há milhares ou milhões de anos continuam a chegar-nos da mesma forma, reduzimos apenas um pouco a distância entre a emanação e a receção.

Ideias que passam e não regressam, construções que nem aos esquissos chegam, amores que não se aprofundaram para lá de um olhar, de um sorriso, livros que apenas me inscrevem o título no desejo, lugares onde me quis fundir mas de onde a avalanche do tempo e do movimento me sequestram violentamente.

A dinâmica do nosso pensamento percorre caminhos em que, por vezes, certos becos, após um momento fugaz de perscrutação, são arquivados no monte dos papeis que jamais serão revistos ou utilizados. Perdem-se assim percursos alternativos. Perdem-se vidas e histórias, rumos e desvios, amores e desaires alternativos. Em cada beco que não entro, deixo de fecundar um universo.

Por mais que me deseje múltiplo, esbarro continuadamente na limitação de uma única existência, a ela me terei de resignar, porém, percebendo a imensidão de vidas que poderia gerar, e que só por minha escolha ou distração não germinarão.

As reflexões e avisos, profecias, histórias, relatos, cautelas e mensagens, ninguém as decifra, ninguém as vê...

Descobriram tantos a forma de comunicar com os vindouros, escrevendo, pintando, esculpindo, construindo, e raramente os seguintes percebem as intenções das mensagens.

Qualquer simples pensador percebe a infinita pequenez e impotência perante o cosmos, a limitação na decisão da sua própria existência.

Os cânticos dos templários, os beyuls dos monges tibetanos, João Batista, Zaratustra, Yehoshua, o Minotauro, Zeus, Siddhartha, Mo?ammed, Gilgamesh, tantos, tantos, tantos, tantos, e ninguém vê, ... Os avisos, as mensagens, as previsões que mais não são que repetições...

E depois chegámos nós... e reescrevemos, reinterpretamos, adulteramos e fazemos das verdades mentiras e das mentiras verdades... No fim... deixamos de perceber as simples mensagens, escritas, esculpidas, construídas, pintadas, são as mensagens dos anteriores a nós...

O futuro é indeterminável, porém o passado também o pode ser, pela sua diluição, da chama inicial, o calor vai-se desvanecendo à medida que se afasta da sua origem. Nós, em vez de percebermos esse desvanecimento, confundimos o fogo com a água.

Construímos o passado como se de um rio se tratasse e vamos permitindo que afluentes se lhe juntem, até que perdemos a noção da nascente, deixamos de saber onde surgiu o riacho original, a limpidez dessa primeira água pura...

Um dia despertei para a eternidade, não sabendo se já era eterno ou se vindo do nada, e irei ser engolido por ela, não sabendo se me permitirá apenas acompanhá-la...

Um dia despertei para a eternidade e nunca mais sosseguei...

PAULO GIL CARDOSO

IV SÉRIE . Nº 104 . NOVEMBRO 2026
ECO DE VAGOS
PROPRIEDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS

Misericórdia recebe 11500 euros para acompanhar idosos através da tecnologia

Projeto apoiado pelo Crédito Agrícola vai começar por abranger dez utentes do apoio domiciliário

A Santa Casa da Misericórdia de Vagos vai receber 11 500 euros do Crédito Agrícola, para pôr em prática uma iniciativa que pretende melhorar o acompanhamento de pessoas idosas nas suas próprias casas. "Presença que melhora vidas" é o projeto que vai começar por chegar a dez utentes do Serviço de Apoio Domiciliário, com 65 anos ou mais, sobretudo aqueles que vivem em situação de isolamento ou que contam com pouco apoio da família.

O projeto foi distinguido no concurso "Dia CA Mais Sustentável", promovido pelo Crédito Agrícola no Âmbito das comemorações dos seus 11 anos, que destaca projetos de entidades da economia social. Em causa está a intenção de apoiar respostas que promovam "a inclusão, o bem-estar e o desenvolvimento sustentável das comunidades".

Através da instalação de dispositivos tecnológicos, a iniciativa da Santa Casa de Vagos permitirá acompanhar a toma da medicação dos utentes, registar sinais vitais e monitorizar algumas rotinas diárias. Os equipamentos vão facilitar, também, o contacto com idosos com os familiares, cuidadores e profissionais da instituição.



Créditos: Direitos Reservados

No geral, a ideia é que os utentes possam ter um acompanhamento mais próximo, mesmo quando não estão a receber a visita dos profissionais da Misericórdia. Assim, será mais fácil perceber o que não está bem e agir atempadamente, sem retirar aos utentes a possibilidade de continuarem a viver nas suas casas com maior autonomia.

"O projeto-piloto será monitorizado e avaliado para determinar o seu impacto e o potencial de alargamento a outros utentes e territórios", referiu o Crédito Agrícola, numa nota divulgada após a cerimónia em que o projeto foi distinguido.

S.F.

Novo trator reforça prevenção de incêndios

Cedência do ICNF permite à autarquia vaguense ter mais meios próprios para a limpeza da rede florestal

O município de Vagos passou a dispor de um trator florestal, cedido pelo Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), para reforçar os trabalhos de prevenção de incêndios rurais e de gestão da floresta. O protocolo de cedência foi assinado, a 30 de outubro, pelo presidente da Câmara, Rui Cruz.

Segundo nota da autarquia, o novo equipamento vai ser utilizado em operações de gestão de combustível, nomeadamente na execução e manutenção de faixas de proteção contra incêndios, bem como na limpeza e beneficiação da rede viária florestal. Está previsto, também, o seu apoio às ações do Serviço Municipal de Proteção Civil.

A Câmara sublinhou que, num concelho onde a floresta e as áreas dunares do litoral têm particular importância, "a gestão ativa e continuada do combustível constitui um dos instrumentos mais eficazes de prevenção". Assim, o objetivo é reduzir o risco de incêndio, protegendo pessoas, bens e património natural. Com este reforço, a autarquia passa a contar com mais meios para executar trabalhos no terreno, reduzindo a dependência de recursos externos.

S.F.



"Fantástico" celebra 30 anos de teatro e quer levar o projeto a novas gerações

Grupo da Misericórdia de Vagos assinalou aniversário. Criado em 1996, procura condições para continuar a crescer, depois de ter alargado o projeto à formação de novos atores

Nascido numa garagem, o Grupo de Teatro "Fantástico", da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, assinalou três décadas de atividade. O projeto, que começou com um grupo de jovens na garagem de João Mário Fernandes, cresceu, encontrou na instituição o apoio necessário para continuar a atividade e conta, atualmente, com uma escola de teatro e cerca de 20 alunos em formação. O aniversário do grupo foi comemorado a 5 de novembro, numa cerimónia que juntou antigos e atuais elementos, contando com a presença de Alberto Santos, secretário de Estado da Cultura.

Na sessão comemorativa, Oscar Gaspar, presidente da Assembleia Geral da Misericórdia de Vagos, recordou os primeiros tempos do grupo, criado a 1 de novembro de 1996, e o acolhimento que o mesmo recebeu da instituição. Apesar de se assumir como um grupo amador, o "Fantástico" sempre teve como objetivo trabalhar de forma "tão profissional quanto possível". Trinta anos depois, Oscar Gaspar considera que o teatro pode ganhar ainda mais espaço na identidade local: "Vagos pode e deve fazer do teatro uma das suas marcas mais distintivas". Na sua intervenção o presidente da Assembleia Geral defendeu que o teatro deve ser mais do que um lugar onde se apresentam espetáculos, identificando-o como um espaço de encontro e criação, aberto às escolas e à comunidade – um "estaleiro teatral".

A ligação entre o "Fantástico" e a Misericórdia foi um dos temas centrais da intervenção de



Paulo Gravato, provedor da instituição. Lembrou que o grupo nasceu na comunidade e que teve o apoio da Santa Casa desde o início, até porque, no seu entender, "a cultura não é um simples acessório".

Ao falar da dimensão humana da aposta no teatro, Paulo Gravato deixou ainda uma das ideias que marcou o aniversário: "A dignidade humana requer um espírito vivo que consiga sentir o belo". Para o provedor, a cultura é também uma forma de valorizar as pessoas e de contribuir para o seu desenvolvimento. E é por isso que a definiu como uma "celebração da beleza humana".

Ainda de acordo com Paulo Gravato, a Misericórdia tem como objetivo dar continuidade ao trabalho já feito pelo grupo de teatro, promovendo a participação de novas gerações. "Vamos avançar com uma candidatura para solicitar apoio técnico e financeiro, de modo a que o 'Fantástico' possa continuar a crescer", assegurou.

Cultura fora dos grandes centros

A importância de manter projetos culturais nos territórios mais pequenos foi sublinhada por Graça Gadelho, vereadora da Câmara de Vagos com o pelouro da Cultura. A autarca lembrou que um concelho culturalmente rico não é apenas aquele que recebe grandes eventos ou dispõe de equipamentos de referência. Até porque "a cultura acontece em todo o território e não só nas grandes cidades". Acontece, frisou, nas associações, nos grupos locais e nas pessoas. "Apoiar a cultura é sobretudo apoiar pessoas. Precisamos que estas pessoas sintam que o seu esforço é reconhecido e valorizado", resumiu Graça Gadelho.

Também Carlos Andrade, vice-presidente da União das Misericórdias Portuguesas, chamou a atenção para a dimensão cultural das instituições, defendendo que o papel das Misericórdias não se esgota na sua intervenção assistencial e social.

Alberto Santos, secretário de Estado da Cultura, destacou o percurso do "Fantástico", apontando a criação da escola de teatro como forma de dar continuidade à experiência acumulada pelo grupo, abrindo portas à participação dos mais jovens. O governante também defendeu que a cultura não deve ficar concentrada nas grandes cidades e que deve ser "reconhecida onde ela efetivamente se faz, onde existem as pessoas que a criam e praticam". Até porque, realçou, "precisamos de garantir que as obras chegam às pessoas, pois todos têm direito "à criação e à fruição cultural".

Na sua intervenção, Alberto Santos lembrou, ainda, que "cada pessoa pode ser também um agente cultural", deixando claro que a participação em atividades culturais tem reflexos no bem-estar e na saúde.

Exposição

A comemoração dos 30 anos do "Fantástico" ficou também marcada pela inauguração da exposição permanente "14 Obras de Misericórdia", patente na sede da instituição. A mostra reúne trabalhos de artistas do concelho, que aceitaram interpretar artisticamente as sete obras corporais e as sete espirituais que orientam a tradição das Misericórdias.

O programa inclui, ainda, atuações dos grupos de cavaquinhos de Soza e da Gafanha do Areão, orientados por Fábio Rocha, e momentos de convívio com a participação de confrarias locais, mostrando que, três décadas depois dos primeiros ensaios na garagem, o "Fantástico" continua a ter lugar na vida de Vagos.

S.F.



IV SÉRIE . Nº 104 . NOVEMBRO 2026
ECO DE VAGOS
PROPRIEDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS

Moliceiro Vespa Clube deixou marca na sede e assinalou o futuro

Dia do Sócio ficou marcado pela inauguração de um mural dedicado Piaggio, entre outras iniciativas

Uma oliveira plantada na sede, um mural dedicado à Piaggio e uma estátua de uma Vespa passaram a fazer parte da casa do Moliceiro Vespa Clube, na Gafanha da Vagueira. A associação assinalou o Dia do Sócio, a 15 de novembro, com um conjunto de iniciativas que pretenderam homenagear a marca e mostrar sinais de continuidade do projeto.

A plantação da "Oliveira do Sócio", por exemplo, teve um significado especial para a direção do Moliceiro Vespa Clube. "Não foi o presidente que a plantou. Não foi a direção. Foram as nossas crianças. Foram a Beatriz e a Carolina, com as suas mãozinhas sujas de terra, com os olhos a brilhar, que plantaram a nossa oliveira", sublinhou a associação, imprimindo no gesto o símbolo das raízes, da continuidade e da vontade de fazer crescer um projeto com futuro.

No mesmo dia, foi inaugurado na sede um mural que presta homenagem aos 142 anos da fábrica Piaggio – marca italiana que deu origem à Vespa, da autoria de Carlos Nunes, artista plástico de Ílhavo. Trata-se, refere a associação, da "casa que em Génova começou a sonhar e em Pontedera nos deu asas". O mural é um "agradecimento eterno a Rinaldo Piaggio e a todos os operários que, há 142 anos, começaram a construir o sonho" que hoje move milhões de aficionados por todo o mundo. As homenagens não ficaram por aí, com a inauguração de um "Monumento à Vespa – 80 anos a mudar o Mundo", enaltecendo o modelo mais famoso da marca, que dá nome à associação sediada em Vagos. A obra, um monumento em forma de um motociclo Vespa, é da autoria de Paulo Salgado.


Direitos: Moliceiro Vespa Clube

O Dia do Sócio foi também uma oportunidade para reunir aqueles que têm acompanhado a associação. A direção, atualmente, encontra-se a preparar um encontro de Natal com uma componente solidária, tendo anunciado que a associação se vai ligar ao passeio de motas organizado pelos Bombeiros de Vagos.

S.F.

Município promove formação para valorizar comércio e turismo na época natalícia

Duas ações gratuitas, em dezembro, vão ensinar profissionais dos dois setores a criar embrulhos originais e decorações de mesa com motivos de Natal

A Câmara de Vagos e o Turismo de Portugal vão promover, em dezembro, duas ações de formação destinadas a profissionais dos setores do comércio e do turismo, com o objetivo de melhorar a apresentação dos produtos e dos espaços durante a época natalícia. As sessões integram o programa "Formação + Próxima" e serão orientadas por Rosário Morgado, no Núcleo Empresarial de Vagos (NEVA), situado na Zona Industrial.

A primeira formação, agendada para 2 de dezembro, é dedicada aos "Embrulhos Originais e Valorização da Oferta Especial de Natal". Destina-se a profissionais do turismo e do comércio e os participantes vão aprender técnicas de embalagem criativa, explorar diferentes materiais, tal como cores e texturas, e desenvolver soluções personalizadas e sustentáveis. A iniciativa pretende, ao mesmo tempo, mostrar como a apresentação dos produtos pode reforçar a identidade dos estabelecimentos e tornar a experiência de compra mais apelativa.

Segue-se, a 16 de dezembro, a segunda ação, centrada nos "Centros e Decoração de Mesa Especial de Natal". Destina-se ao mesmo leque de profissionais e inclui uma componente prática, na qual os participantes vão criar centros de mesa e ambientes temáticos.

As duas iniciativas são de participação gratuita, carecendo de inscrições online através da Academia Digital do Turismo.

S.F.

GRUPEL levou três equipas a torneio de xadrez em São João da Madeira

Clube de Vagos participou com 14 jovens na primeira competição da época 2026/2027

O Clube de Xadrez GRUPEL, fundando em Vagos em dezembro do ano passado, participou com três equipas, constituídas por 14 jovens, no IV Torneio de Xadrez da 8ª Avenida, realizado a 24 de outubro, em São João da Madeira. A prova marcou o arranque da época 2026/2027 para o clube, que foi a coletividade com maior número de participantes.


Créditos: Clube de Xadrez GRUPEL

A competição reuniu cerca de 40 jogadores, até ao escalão de sub-16, de oito equipas. A formação A do GRUPEL, constituída por Martins Jesus, Dylan Berdejo, Guilherme Neves, Simão Ferreira e Leonardo Qiu, alcançou o terceiro lugar, com 17 pontos. No confronto com o CX Colégio Português A, vencedor do torneio, conseguiu um empate por 2-2.

A equipa B, composta por Tiago Monteiro, Tiago Martins, Pedro Batista, Miguel Qiu e Pedro Rua, acabou por terminar na sexta posição, com 11 pontos. Já a C, que integrou os estreantes Sebastião Marques, Laura Leite, Rafael Julião e Tiago Gonçalves, ficou em sétimo lugar, com 10 pontos.

Para o clube, a participação confirma a "vitalidade e o crescimento do projeto de formação", mantendo a aposta na entrada de novos jovens na modalidade. "Os treinos e torneios já arrancaram e a nova época promete grandes desafios. O CX GRUPEL convida todas as crianças e jovens interessados a juntarem-se ao clube e a descobrir a emoção do xadrez competitivo", desafiou o clube. e desenvolver soluções personalizadas e sustentáveis. A iniciativa pretende, ao mesmo tempo, mostrar como a apresentação dos produtos pode reforçar a identidade dos estabelecimentos e tornar a experiência de compra mais apelativa.

S.F.

ETAR de Salgueiro triplica capacidade e seguem-se Ouca e Santa Catarina

Intervenção de 1,2 milhões de euros reforçou o tratamento de águas residuais em Soza. Próximos investimentos somam 6,4 milhões de euros

Para responder ao crescimento da população do concelho de Vagos, a Estação de Tratamento de Águas Residuais (ETAR) de Salgueiro, na freguesia de Soza, foi ampliada. A inauguração da obra aconteceu a 19 de novembro, com a empreitada a representar um investimento de 1,2 milhões de euros por parte da Águas do Centro Litoral (AdCL), com 42% de apoio do Programa Centro 2030. A intervenção permitiu triplicar – de 82 para 302 metros cúbicos – a capacidade de tratamento de águas residuais da estação.

Segundo a Câmara, a ETAR está agora dimensionada para servir 1680 habitantes. Além disso, o processo de tratamento alterou-se e passou a consistir num tratamento secundário por lamas ativadas. Silvério Regalado, ex-presidente da Câmara e atual secretário de Estado da Administração Local e Ordenamento do Território, marcou presença na inauguração da ampliação, ao lado de Rui Cruz, atual edil, que chamou a atenção para a importância de preparar os equipamentos públicos para as necessidades futuras, devido ao aumento do número de habitantes no município.

O investimento da AdCL – empresa da qual a Câmara de Vagos é acionista – nas estações de tratamento de águas do município não se ficou, contudo, pela de Salgueiro. A melhoria da capacidade de tratamento em Soza integra um conjunto mais alargado de investimentos previstos. "Nos próximos anos, o concelho vai receber mais de 6,4 milhões de euros em saneamento", adiantou a autarquia.

Já em curso encontra-se a ampliação da ETAR de Ouca, cujas obras deverão terminar em 2028. A empreitada representa um investimento de 4,4 milhões de euros. Por seu turno, em Santa Catarina, vai seguir-se, afiança o município, "a ampliação e remodelação da estação, orçada em cerca de dois milhões de euros". A obra em causa irá avançar "assim que estiverem reunidas as autorizações necessárias".



"Para a Câmara de Vagos, cada uma destas obras significa recursos hídricos mais protegidos, melhor saúde pública e mais qualidade de vida para as famílias", frisa a autarquia, realçando que irá "continuar a defender estes investimentos junto dos seus parceiros, para que nenhuma parte do concelho fique para trás".

S.F.

IV SÉRIE . Nº 104 . NOVEMBRO 2026
PROPRIEDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS
ECO DE VAGOS

Comprar no comércio local vale 7500 euros em prémios

Iniciativa da Câmara e do NEVA decorre de 23 de novembro a 31 de dezembro e abrange compras a partir de 7,5 euros

Fazer as compras de Natal nas lojas de Vagos pode trazer uma recompensa extra. A campanha "No Natal, vale + comprar no comércio local" vai distribuir 106 prémios, num valor global de 7500 euros, entre os clientes dos estabelecimentos aderentes do concelho. A iniciativa decorre até 30 de dezembro e abrange as compras feitas a partir de 7,5 euros.

Para participar, basta os clientes realizarem uma compra ou contratarem um serviço de valor igual ou superior a 7,50 euros, numa das lojas aderentes. Por cada transação elegível, a pessoa recebe um cupão, que deverá preencher com o primeiro e último nome, contacto telefónico e os dados da fatura. Depois, terá de o depositar numa das caixas disponibilizadas nas Juntas de Freguesia ou na tômbola instalada na Biblioteca Municipal.

A campanha contempla prémios de diferentes valores: um de 250 euros, cinco de 150, 300 de 100 e 70 de euros. Depois, a 8 de janeiro de 2027, acontece o sorteio dos vencedores. Os participantes devem guardar as respetivas faturas, uma vez que poderão ser necessárias para comprovar as compras, caso sejam contemplados com um dos prémios. Os vencedores recebem vales de 20 e de 50 euros, que totalizam o valor do prémio que lhes calhar. Depois, para usufruir da oferta, existe uma condição: um dos vales tem de ser gasto, obrigatoriamente, no estabelecimento onde foi feita a compra que deu origem ao cupão premiado. Os restantes poderão ser utilizados noutros espaços aderentes. Promovida pela Câmara e pelo Núcleo Empresarial de Vagos (NEVA), com a colaboração das Juntas de Freguesia, a campanha integra o programa "Vagos+Comércio". A adesão dos comerciantes é gratuita e destina-se aos negócios de comércio tradicional, de proximidade e de prestação de serviços com atividade no concelho.

Para a autarquia, a iniciativa é também uma forma de chamar a atenção para o papel dos pequenos negócios na economia local. A Câmara sublinha que "o comércio local é um dos setores que mais contribui para o desenvolvimento económico do concelho de Vagos e para a vida das suas freguesias", ao mesmo tempo que chama a atenção para a concorrência das grandes superfícies e do comércio online, que tem obrigado os comerciantes a adaptarem-se às novas formas de consumo.

S.F.

Palacete fica pronto este ano, mas não há data para inauguração

Secretário de Estado da cultura visitou as obras, que se encontram em fase de conclusão

A recuperação do Palacete Visconde de Valdemouro deverá estar concluída até ao final deste ano, segundo a Câmara, mas os vaguenses ainda terão de esperar pela abertura do novo equipamento cultural do município. A autarquia quer garantir que o edifício fica acompanhado por uma zona envolvente recuperada e que existe uma programação preparada para dar vida aos diferentes espaços. As novidades da empreitada foram dadas a conhecer a 5 de novembro, aquando da visita de Alberto Santos, secretário de Estado da Cultura, a Vagos.

Inicialmente adjudicada por 4,22 milhões de euros, a obra de requalificação e ampliação do Palacete Visconde de Valdemouro, que teve início em janeiro de 2022, teve um revés quando, meses depois, sofreu uma derrocada nas traseiras do edifício. O acidente obrigou, assim, a trabalhos complementares, que fizeram subir o valor para perto dos cinco milhões de euros.

Agora, no interior, os trabalhos encontram-se praticamente concluídos, estando a faltar a conclusão dos acessos ao auditório, arranjos exteriores e colocação de sinalética de circulação e segurança. Alguns acessos rodoviários e de estacionamento nas imediações também foram impactados, em termos de degradação, pela empreitada, o que poderá obrigar a novos trabalhos naquela zona.

O espaço reúne um auditório, salas de exposição, áreas de reserva e zonas destinadas a serviços culturais e a residências artísticas, entre outras valências.

E pretende afirmar-se, segundo a Câmara, como "um espaço multifuncional ao serviço da criação, da fruição e da participação cultural".



"O Palacete da Cultura assume-se como um equipamento estruturante para o desenvolvimento do concelho. Ao dotar Vagos de um espaço qualificado e polivalente, o município reforça a sua oferta cultural, cria novas condições para o trabalho dos agentes e das associações locais, abre novas oportunidades às gerações mais jovens e contribui para afirmar o concelho como território de referência na dinamização cultural da região", sublinhou a autarquia. Está em vista, posteriormente, a contratação de apoio especializado para desenhar a oferta cultural que ali terá lugar. A visita do secretário de Estado da Cultura às obras foi acompanhada por Rui Cruz, presidente da Câmara, por Juan Martins, presidente da Assembleia Municipal, e por João Mário Grave, presidente da Junta de Freguesia de Vagos.

S.F.

Notas...Soltas

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

INAUGURAÇÃO DA ATUAL SEDE - 2016 / 2026 -

Passa no dia 4 de dezembro, a primeira década sobre a instalação da nossa Associação na atual sede, no 3º andar do edifício C.E.R., em Vagos, que resultou do esforço empenhado e intensas conversações promovidas pelo Município (à frente do qual estava o Presidente Silvério Regalado) com as direções do C.E.R. e da Filarmónica Vaguense.
Na altura, escrevia eu a este propósito:
"Viva o 4 de dezembro de 2016! Viva!
Realizou-se hoje a cerimónia oficial de inauguração da nova sede da Filarmónica Vaguense, no 3º andar do C.E.R., em Vagos.
Graças ao protocolo firmado entre as direções do C.E.R., da Filarmónica e da Autarquia, que deu o suporte financeiro para a obra e posteriores encargos mensais, as valências da nossa Instituição (Banda, Escola de Música, Orquestra Ligeira, Groove da Villa e Vacuus Sax Quartet) beneficiam a partir de agora de umas instalações condignas.
Vivam todos, viva a cultura Vaguense!"
A título pessoal, estive ao serviço desta enorme Instituição, (pela 2ª vez), de 2006 a 2018 ininterruptamente, como secretário da direção e, desde esse último ano, tenho continuado a prestar apoio voluntário e não oficial às direções posteriores, até ao presente.
Já lá vão, portanto, duas dezenas de anos!
É caso para acrescentar: Como o tempo corre!...



(foto do arquivo da Filarmónica Vaguense)

PRÓXIMOS EVENTOS

FESTA DE SANTO ANDRÉ DE VAGOS

A **Banda Vaguense** vai estar presente na Festa de S. André, que se realiza no domingo 29, do corrente mês de Novembro.
Pelas 15h sairá às ruas a Procissão dedicada àquele Santo, a qual será abrilhantada pela BV.
Que os santos se ponham de acordo por forma a nos brindarem com um dia bem agradável.

ANIVERSÁRIO DA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE VAGOS

A Biblioteca Municipal de Vagos foi inaugurada no dia 19/12/2015. Este ano, as comemorações da passagem do seu 11º aniversário vão ser levadas a efeito pela BMV exatamente no dia 19 de dezembro, sábado. E mais uma vez a **Banda Vaguense** foi convidada a estar presente e a abrilhantar a festa de aniversário com uma participação musical, que ocorrerá pelas 16h. Todas as pessoas que estejam interessadas em assistir, ainda poderão aproveitar para ver a exposição permanente de importante espólio da Filarmónica Vaguense, patente naquela biblioteca.

O NATAL NA VILA DE VAGOS

O Nosso Natal este ano tem lugar marcado para a **Quinta do Ega**, onde se vão concentrar todas as atividades previstas: mercado de Natal, artesanato, gastronomia, barraquinhas das nossas associações, animação, carrossel, Museu do Brincar e até um comboio de Natal (que fará o transporte de visitantes até à quinta). Vai decorrer de 19 de dezembro a 3 de janeiro, conforme anúncio do Município de Vagos.
A Filarmónica, com sempre, associa-se às festividades promovidas pela autarquia. A solicitação desta, a **Banda Vaguense** será a valência escolhida para a realização de um concerto que terá lugar nesse dia 19, pelas 21h, e que será certamente composto por repertório adequado à quadra.

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: filarmonicavaguense@gmail.com

Votos de muitas "Notas...Soltas" nas nossas vidas.

JOSÉ A. ALMEIDA

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº **104** . **NOVEMBRO** 2026

SUPLEMENTO DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS

TEM A PALAVRA A MESA

Quando a Misericórdia se reforça no espírito de São Martinho - uma lenda, dois mantos.

Cá estamos mais uma vez em novembro - mês em que o outono se instala com chuvas, ventos frios e dias mais escuros (pelo menos era, em tempos idos). O facto é que as noites estão mais frias, como manda o calendário e, talvez por esse facto, se mantenha a pertinência do tópico "mês de partilha", o mês de São Martinho.

O dia 5 deste mês foi para mim um bálsamo, pelas cerimónias do aniversário do nosso teatro Fantástico: um desfilar de lembranças que só o voluntariado poderia fazer vingar. Muito se escreveu para essa cerimónia: discursos que ficam para a posteridade! Mas não posso passar sem registar as ideias que em mim deixaram marca. Foram relembrados projetos, tantos quantas as valências que compõem a nossa CASA atualmente e que beberam da lenda do partilhar (do dividir para fazer crescer). No entanto, não podemos ficar ofuscados neste crescimento que é real e visível - a gratidão de Martinho ao pobre que lhe deu a visão, o momento de se superar e, dessa forma, ficar inscrito nas lendas que nos transmitem um dos valores maiores - a bondade e a partilha, o voluntariado.

Esta lenda carrega no seu âmago o mais puro arquétipo da empatia humana: o ato de partilhar o manto com quem tem frio tem em si a essência de todos os esforços desenvolvidos ao longo dos anos na nossa CASA.

Não gostaria que num futuro crescentemente tecnológico e digital, esta história da partilha se transforme em simbolismo histórico e sentimental. A tecnologia não substituirá o calor do gesto de São Martinho, mas poderá dar-lhe uma escala e uma eficiência nunca vistas, transformando a "irmandade" num tecido social inteligente e global. Mais, no futuro, a partilha não dependerá apenas do encontro ocasional num caminho gelado; o presente já o demonstra com a mais eficiente gestão da partilha de recursos (comida, agasalhos, energia, acolhimento ou habitação) já é a forma de atuar que marca a nossa excelência.

O futuro de São Martinho não deverá ser o festejo com apenas a fogueira, a jeropiga e as castanhas, mas sim a expansão desse evento de calor. Sonho com um "Magusto Global", onde comunidades separadas por oceanos se encontrem em espaços virtuais partilhados: o grande mote da humanidade e da nossa portugalidade em que a partilha de uma capa se traduz na transferência instantânea de apoio e recursos, em que o inverno social mais rigoroso seja contrariado com sempre maior índice de partilha e suporte mútuo. Assim, o foco da sociedade tenderá a virar-se para o que nos torna intrinsecamente humanos: a criatividade, o afeto e sobretudo o cuidado mútuo; com a integração de algoritmos de Inteligência Artificial, poderemos melhorar e combater o desperdício alimentar em superfícies comerciais ou agregados familiares que serão convidados a encaminhar esses recursos para quem estiver sinalizado ou necessita em tempo real, eliminando a escassez local. E o "manto" moderno poderá agir sob a forma de créditos de energia, de refeições ou acesso a bens essenciais.

Atualmente, a falta de empatia nasce da distância ou da incapacidade de entender a dor do outro. A tecnologia poderá ajudar a quebrar estas barreiras. Por exemplo, qualquer pessoa que experimente, de forma imersiva, as dificuldades de comunidades vulneráveis (como o frio extremo, a falta de abrigo ou o isolamento dos idosos), ao sentir na pele (através de sensores, por exemplo) as condições adversas, o gatilho biológico da empatia será ativado com maior força, impulsionando ações de solidariedade reais. Que bom será aceder a/ colaborar com sites de combate à Solidão em que através de equipas de voluntários, poderemos mitigar o isolamento dos mais velhos, ligando-os a redes comunitárias locais para partilharem histórias e momentos.

O espírito de São Martinho passará a ser uma métrica de valor social. Já hoje o podemos comprovar: as vantagens da tecnologia funcionam como infraestrutura que operacionaliza as respostas a necessidades básicas (por exemplo: gestão logística, a limpeza...), permitindo que os nossos colaboradores tenham mais disponibilidade e energia para se dedicarem a projetos pessoais e sociais dentro do

Pais e Alunos, como complemento espírito de voluntariado que é a palavra de ordem da Santa Casa e é também fonte de fortalecimento dos laços entre todos.

Como por magia o teatro Fantástico nasceu, tornou-se mordomia da Santa Casa, no mês de São Martinho e, de um sonho que foi agregando, ano a ano, vários sonhos em que também se celebraram o calor do convívio (encontros temáticos, os magustos, os aniversários) treinando o" ser mais empático". Foi um sonho e vai continuar a ser realidade.
Quero crer!

MARIA DO CÉU MATOS
MESÁRIA

Sei que eu tenho saudade...

Minha avó tinha uma vaca,10 coelhos, 30 galinhas e 1 porco.
Minha avó tinha 20 eucaliptos, 20 pinheiros e árvores de fruta.
400 metros quadrados de terreno cultivável e 2 poços.

Não era pouco. Era trabalho que lhe rendia a sobrevivência de 3 filhos.

A vaquinha era simpática, todas as manhãs minha avó levava-a num passeio até à ordenha. A troco de um passeio, a vaca dava leite, alguns centavos e estrume que alimentava as terras cultivadas.

Os coelhos eram para venda e rendiam mais uns centavos. Quando os filhos vinham de longe ou um amigo especial chegava, a minha avó matava um coelho. As galinhas davam ovos, mais centavos para o mealheiro e festa à mesa no domingo.

A vinha... A vinha era a joia da coroa. Era cuidada, regada, tratada e em setembro a grande festa da Vindima com a matança do porco. O mês de setembro era importante: o vinho era engarrafado, os enchidos e os doces conventuais eram feitos sem olhar a despesa. O que eu mais gostava era ir às vindimas e comer o porco cozido a lenha, com as couves tiradas do cultivo, os enchidos do ano anterior com batatas e alface... tudo tirado do cultivo na hora.

Os eucaliptos eram o combustível para aquecer a casa e fazer o fumeiro para os enchidos.

Dos pinheiros colhiam-se as pinhas para atear o braseiro e a caruma fazia as camas dos animais. Todos os pinheiros tinham uma tacinha que recolhia resina para juntar mais centavos no mealheiro.
O terreno tinha tanta beleza - alfaces, pimentos, couves, batatas - a minha avó queixava-se do trabalho, da enxada e da foice e nós sorriamos felizes, bebendo sem medo a água do poço.
Hoje entendo as queixas dela, a vida dura e os centavos viravam escudos num lenço feito carteira amarrada aos pés da cama.

Foi feliz? Não sei, mas foram cidadãos zelosos que cuidavam da natureza e dela extraiam os seus recursos com grande respeito.

Sei que, para mim, não existe restaurante que recrie o sabor do frango cozido, os enchidos, as couves, as alfaces, até as batatas cozidas ao lume forte e panela preta da minha avó.

Sei que eu tenho saudade... Saudade de debulhar milho na eira. Saudade de pisar o vinho. Até saudade das zangas dos meus avós.

CIDÁLIA, FAMILIAR DE UTENTE DE SAD

Entre Castanhas e Sorrisos, celebrou-se o São Martinho na ERPI

O espírito de São Martinho voltou a fazer-se sentir na nossa instituição, num ambiente de alegria, tradição e partilha, com a realização de um animado lanche-convívio de Magusto, na passada sexta-feira, dia 13 de novembro.
A iniciativa, promovida pelo Centro Sénior, proporcionou uma tarde especial de convívio, marcada pela boa disposição e pelo reencontro com uma das tradições mais acarinhadas da nossa cultura popular.

O momento contou com a presença e atuação do Lions Clube de Vagos, cuja participação trouxe ainda mais animação e alegria a esta celebração, contribuindo para tornar a tarde verdadeiramente especial.

Entre castanhas, sorrisos e momentos de descontração, o convívio reuniu utentes, crianças e colaboradores da instituição, proporcionando um agradável encontro entre gerações e reforçando os laços de proximidade, amizade e solidariedade que nos unem.

Mais do que assinalar uma tradição, este



Magusto foi uma oportunidade para criar memórias felizes, valorizar a convivência e celebrar a importância de estarmos juntos.

A todos os que contribuíram para a realização deste momento, em particular ao Lions Clube de Vagos, deixamos o nosso sincero agradecimento pela presença, disponibilidade e carinho demonstrados.

Porque são os pequenos momentos de partilha que tornam os nossos dias maiores e mais felizes!

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

ECO da SANTA CASA
IV SÉRIE . Nº 104 . NOVEMBRO 2026
SUPLEMENTO DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS

Na nossa CAR, o Natal não acontece em dezembro!

«O melhor da festa é antes da festa» é um adágio popular bem antigo, mas nós, na nossa CAR cheia de gente nova, gostamos de o cumprir à risca. Estamos em novembro, mas na nossa casa já cheira a Natal há muito tempo! Somos como os centros comerciais, assim que acaba o Halloween, entramos em modo Natalício e começamos a abrir as caixas onde guardamos os enfeites, deixando a criatividade crescer e a imaginação fazer o resto. Até à nossa festa de Natal, a casa transforma-se todos os dias!

Depois, é torcer para que, quando acabarem as aulas, todas tenham recebido uma cartinha do Pai Natal. Não com as desejadas prendinhas, que não lhes deixaremos faltar, nem com os doces chocolates, mas com mensagens bonitas a autorizar que possam passar o Natal com os pais, com familiares que foram substituindo os pais, nas suas dificuldades, ou mesmo com pessoas amigas que se tornaram família do coração. Esta é, seguramente, a melhor prenda que todas desejam receber! E quando acontece, nós ficamos imensamente felizes por elas. A magia acontece e o Natal ganha o seu verdadeiro sentido!



Por enquanto, andamos na grande azáfama das compras das prendas para vinte adolescentes e na organização do nosso jantar de Natal, acreditando que vai ser uma boa surpresa para elas! A prendinha que as funcionárias vão oferecer a cada delas também é super fofa e temos a certeza de que todas vão gostar!

Claro que investimos na decoração da casa, mas há outras atividades que, ano após ano, se revelam verdadeiramente insubstituíveis. São aquelas que envolvem toda a gente, promovem a união, despertam a curiosidade e garantem muita animação. Falamos, naturalmente, do Amigo Invisível e do Calendário do Advento. Duas tradições que, por estes dias, nos ocupam a atenção e que fazem com que o espírito natalício se viva diariamente, muito para além dos enfeites e das luzes.

O Amigo Invisível é muito mais do que uma troca de prendas! É uma atividade com uma enorme componente emocional e afetiva, que aproxima as jovens e os adultos, cria cumplicidades e abre espaço à descoberta de interesses, gostos e pequenas particularidades de cada um. Fazemos questão de que cada jovem tenha como amigo invisível um adulto. E, para que ninguém fique de fora, convidamos todos aqueles que, de alguma forma, fazem parte da nossa CAR, funcionárias, estagiários, voluntários e até os professores que lhes dão apoio em casa. Afinal, educar também é construir relações e criar oportunidades para que cada jovem se sinta vista, lembrada e valorizada. Na nossa sala está montada uma verdadeira caixa de correio, preparada para receber mensagens e, todos os dias, descarregar muitas encomendas! Há recadinhos, pistas, pequenas surpresas e mimos que vão alimentando a curiosidade e a expectativa até ao grande momento da revelação, que será no nosso jantar de Natal. Pelo caminho, esta brincadeira permite trabalhar competências de comunicação, criatividade, empatia e atenção ao outro. Há que pensar no destinatário, descobrir aquilo de que gosta, escolher uma mensagem que faça sentido e, sobretudo, aprender a dar sem estar à espera de receber. Ninguém fica esquecido até ao dia da descoberta, todas vão sendo mimadas com algumas surpresas porque, nesta altura, a generosidade também se mede em chocolates!





E depois temos o Calendário do Advento, que não se resume a ter direito a um chocolate por dia! A nossa educadora social investe a sério nesta atividade e prepara, com muito cuidado, um conjunto de dinâmicas para as meninas realizarem em grupo. Cada dia traz um desafio, uma proposta ou uma atividade que nos convida a participar, a brincar, a rir, a cooperar e, por vezes, a pensar um bocadinho mais sobre nós e os outros. Por detrás de cada atividade há uma intenção educativa. Através destas dinâmicas trabalhamos competências pessoais e sociais, como a cooperação, a entreajuda, a comunicação, a capacidade de escutar, o respeito pelas diferenças, a expressão de sentimentos e a resolução de pequenos conflitos. Há desafios que exigem criatividade, outros que obrigam a trabalhar em equipa e alguns que nos levam a refletir sobre valores como a amizade, a partilha, a solidariedade e a importância de saber escutar. O mais interessante é que tudo acontece de forma descontraída. Aprende-se fazendo, experimentando, rindo e, sobretudo, estando juntos. E é precisamente essa a riqueza destas atividades, criar experiências positivas, fortalecer os laços entre todas e proporcionar momentos em que cada uma pode participar, contribuir e sentir que faz parte de alguma coisa maior.

No fundo, é isto que queremos que o Natal seja na nossa CAR, muito mais do que uma árvore enfeitada, uma mesa bonita ou um monte de presentes. Queremos que seja tempo de encontros, de afetos, de experiências que ajudem a construir relações seguras e sentimentos de pertença que se tornem memórias felizes.

Até já parece que estamos no mês do Natal e ainda só estamos em novembro!

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Sala Snoezelen

O Centro Infantil dispõe atualmente de uma Sala Snoezlen. Este espaço corresponde a um ambiente multissensorial controlado que combina: luzes, sons, aromas, texturas e vibrações para promover o relaxamento ou a estimulação sensorial.

O conceito Snoezelen caracteriza-se pela criação de um ambiente seguro e não invasivo, onde a luz, o som, o toque e o aroma se conjugam para promover um estado de bem-estar. Os efeitos benéficos desta terapia são os mais variados, contribuindo para a diminuição do stress e ansiedade, para a melhoria da concentração, para a facilitação da comunicação e para o estímulo da interação social.

A Sala Snoezelen do Centro Infantil dispõe dos seguintes equipamentos: colunas e tubos



de água com bolhas e luzes LED; fibras óticas luminosas; projetor de imagens, formas e cores (efeitos visuais); um colchão de água e um painel táctil com diferentes texturas.

CENTRO INFANTIL

Sabedoria Entre Técnicos: um espaço de partilha e reflexão sobre a Demência em Vagos

No passado dia 18 de novembro, o Projeto Memorizar promoveu o primeiro encontro: "Sabedoria Entre Técnicos", uma iniciativa que reuniu profissionais de diferentes entidades do concelho de Vagos com intervenção, direta ou indireta, na área da Demência.

Foram convidados técnicos das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), da Ação Social da Câmara Municipal de Vagos, da Associação Extragenária e Unidade de Saúde Familiar Senhora de Vagos, num encontro que nasceu de uma vontade em criar oportunidades para aproximar profissionais, partilhar experiências e refletir sobre os desafios que a Demência coloca diariamente a quem intervém nesta área.

Partimos da convicção de que uma intervenção de qualidade não se constrói apenas através do conhecimento científico e técnico. Constrói-se também na reflexão sobre a prática, na partilha de vivências, na discussão das dificuldades sentidas no terreno e na descoberta de novas formas de olhar e responder às necessidades das pessoas com Demência e das suas famílias.

Foi precisamente esse o espírito que marcou o encontro. Através de questões orientadoras e momentos de discussão conjunta, os participantes foram convidados a partilhar perspetivas, experiências e desafios profissionais, num espaço onde não se procuravam respostas certas ou soluções universais, mas antes diferentes olhares capazes de enriquecer a intervenção de cada um e soluções à imagem da comunidade Vaguense.



Este primeiro encontro permitiu reforçar uma ideia essencial: apesar de trabalharmos em contextos e entidades diferentes, os desafios são muitas vezes comuns e a experiência de cada profissional pode representar uma aprendizagem para os restantes. Acreditamos que é nesta partilha que se criam pontes, se aproximam respostas e se fortalecem práticas mais conscientes, humanizadas e articuladas.

O «Sabedoria Entre Técnicos» pretende ser mais do que um encontro pontual, pois pretender ser uma iniciativa com continuidade, porque acreditamos que trabalhar em rede, refletir em conjunto e aprender uns com os outros é também uma forma de cuidar melhor.

A Demência é um desafio de todos e quando partilhamos saberes, multiplicamos possibilidades de cuidar.

EQUIPA PROJETO MEMORIZAR

Tradição

O mês de novembro é sinónimo de dias mais frescos, aromas outonais e de iniciativas que celebram a cultura, tradição e promovem o bem-estar.

Um dos pontos altos deste mês foi a realização da atividade interinstitucional com o já tradicional "Festival dos Chás" organizada pela Santa Casa da Misericórdia de Vagos e o Centro Social Paroquial de Santo António, que ocorreu no passado dia 05 de novembro.

Este encontro reuniu as instituições do concelho proporcionando uma tarde verdadeiramente sensorial e acolhedora. Entre os aromas reconfortante das infusões dos chás e a diversidade de bolos e biscoitos para degustar, os participantes ainda foram presenteados com a animação musical da Turma de Ukelele da Universidade Sénior de Vagos, os quais acolhiam, com música tradicional, cada instituição que ia chegando.

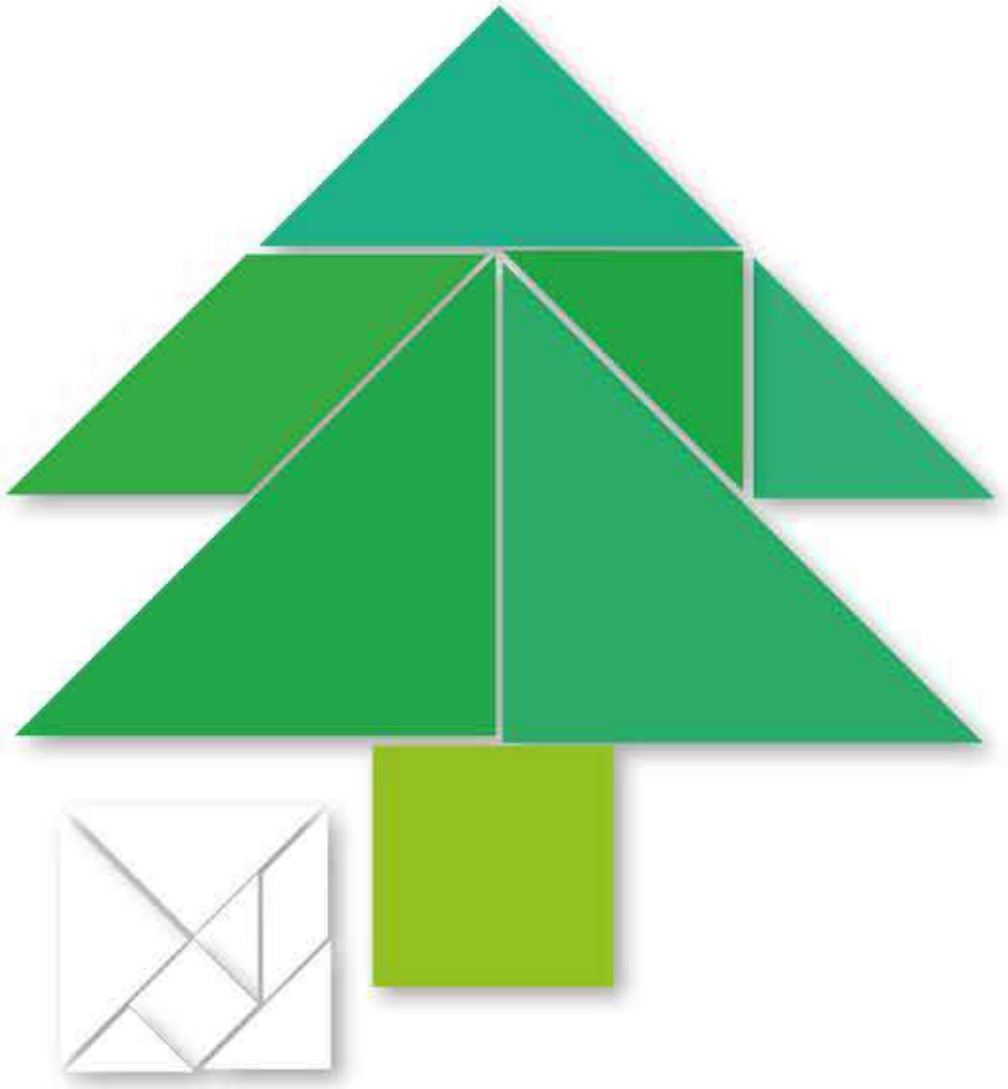


Para a atividade ser mais completa, organizou-se o Bingo de Memórias, tendo sido um dos momentos mais dinâmicos, vivido com muito entusiasmo. Foi um fervilhar de partilha de histórias, saberes populares e cantares. Esta atividade, encheu a casa que nos abriu a porta – Quinta do Pousio, à qual, desde já, fazemos um agradecimento especial.





providênciadesign © 2026

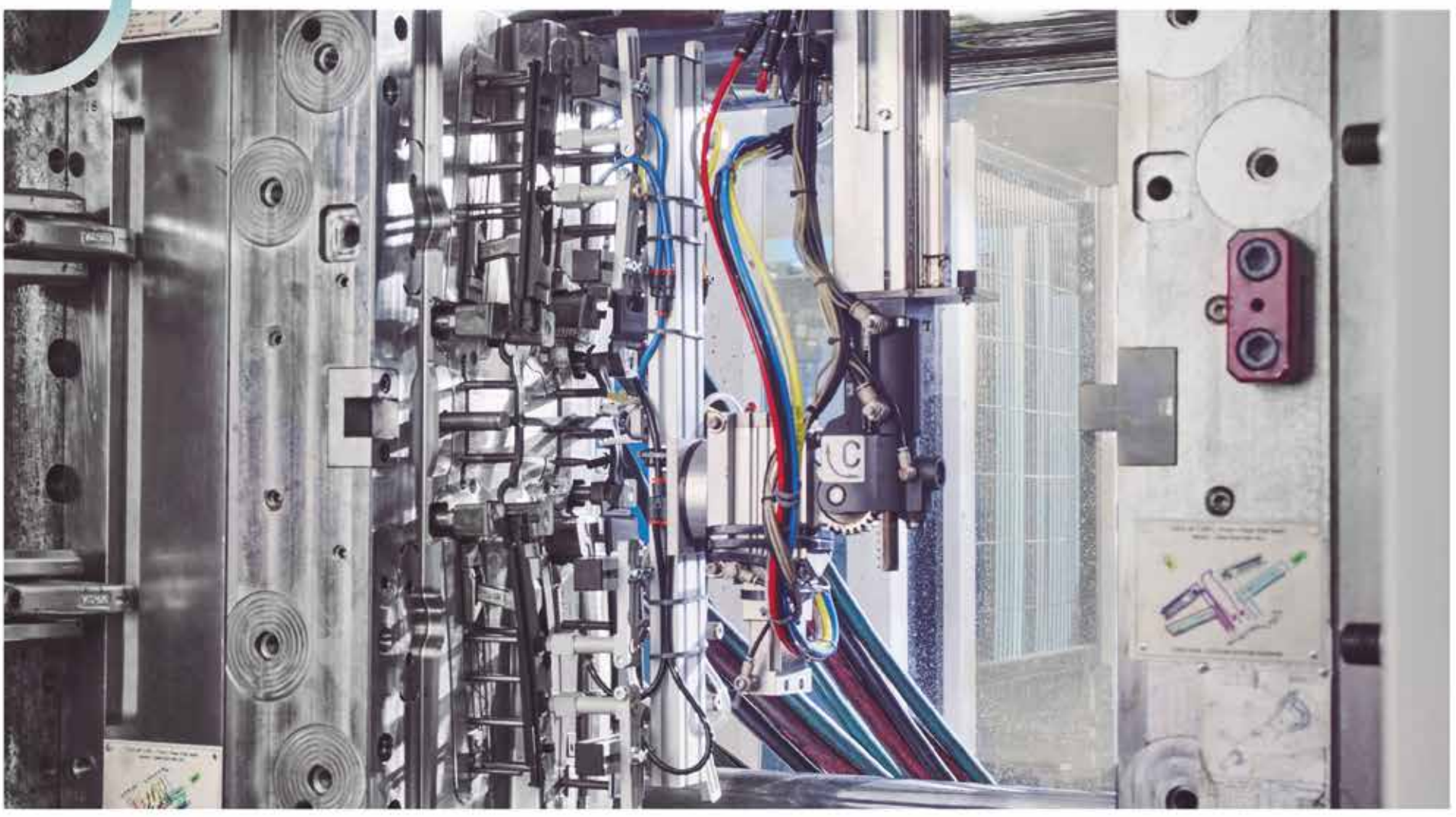


preparados
para o NATAL?
farmácia
Giro

1977

INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.PRIOR

DESPORTO

Entre Corpos Perfeitos e Vidas Reais:
O impacto das redes sociais na forma como treinamos

Vivemos numa época em que o exercício físico está à distância de um clique. Basta abrir uma rede social para encontrar planos de treino, recomendações alimentares, transformações corporais e testemunhos pessoais. Nunca tivemos tanto acesso a conteúdos sobre atividade física e estilos de vida saudáveis.

Mas será que esta exposição constante nos está a ajudar a construir uma relação mais saudável com o exercício físico? As redes sociais têm um papel importante na forma como percecionamos o nosso corpo, definimos objetivos e procuramos motivação para treinar. Por um lado, podem constituir ferramentas valiosas de divulgação de conhecimento, incentivo à prática de exercício físico e partilha de experiências. Por outro, podem promover comparações constantes com realidades que nem sempre correspondem ao quotidiano de quem as apresenta.

Não existe uma única razão válida para praticar exercício físico. Há quem procure melhorar a condição física, prevenir doenças, aumentar a força, perder peso, ganhar massa muscular, melhorar a aparência ou encontrar bem-estar no meio das exigências diárias. Na maioria das vezes, estas motivações coexistem. Querer sentir-se melhor com a própria imagem não é incompatível com querer ser mais saudável. O fundamental é compreender de que forma construímos esses objetivos e que expectativas lhes associamos.

O problema surge quando começamos a avaliar o nosso progresso exclusivamente através da comparação com os outros. Nas redes sociais, vemos frequentemente imagens de corpos definidos, rotinas aparentemente perfeitas e transformações físicas impressionantes. Contudo, observamos apenas uma pequena parte da realidade. Não vemos necessariamente as condições individuais, os anos de treino, os recursos disponíveis, as dificuldades ou os fatores genéticos que influenciam os resultados de cada pessoa.

Ao longo da minha experiência enquanto personal trainer, contactei com pessoas com objetivos, expectativas e percursos diferentes. Isso permitiu-me compreender que o exercício físico assume significados distintos para cada indivíduo e que o progresso nem sempre se traduz naquilo que é visível ao espelho ou numa fotografia.

Para algumas pessoas, evoluir significa melhorar a composição corporal ou alcançar um determinado objetivo estético. Para outras, significa conseguir realizar movimentos que anteriormente provocavam dificuldades, sentir mais energia durante o dia, aumentar a confiança nas próprias capacidades ou encontrar no treino um espaço de equilíbrio emocional. E, muitas vezes, todas estas conquistas acontecem em simultâneo. Esta experiência reforçou em mim a importância de olhar para o exercício físico de forma individualizada.

Cada pessoa tem o seu ponto de partida, o seu ritmo de evolução e circunstâncias que influenciam a capacidade de manter uma rotina de treino. Comparar percursos tão diferentes pode conduzir a expectativas desajustadas e desvalorizar progressos que, embora menos visíveis, são igualmente importantes.

Outro aspeto que merece reflexão é a tendência para associar determinados padrões corporais à ideia de saúde. Um corpo visualmente definido não é, por si só, garantia de saúde, da mesma forma que a ausência dessa definição não significa necessariamente falta de condição física ou de hábitos saudáveis.

A saúde é multidimensional e não pode ser avaliada exclusivamente através da aparência.

Talvez o verdadeiro desafio não esteja em deixar de seguir conteúdos relacionados com o fitness, mas em aprender a distinguir aquilo que nos inspira daquilo que nos condiciona.

Podemos admirar o percurso de outras pessoas, procurar referências e estabelecer objetivos ambiciosos sem transformar essas referências em padrões obrigatórios para a nossa própria realidade. A verdadeira reflexão está em perceber se os objetivos que perseguimos fazem sentido para nós, se respeitam as nossas características e se contribuem para o nosso bem-estar.

Porque o exercício físico deve ser uma ferramenta para melhorar a nossa vida, e não mais uma fonte de pressão para corresponder à vida que vemos nos outros.

FILIPA PEREIRA
DOUTORANDA EM CIÊNCIAS DO DESPORTO | UNIVERSIDADE DE COIMBRA



IPSS

Centro Social Paroquial de Santo António

Dias cheios de vida e afeto.

No Lar de Santo António, os dias passam ao ritmo da partilha, da alegria e do cuidado dedicado a cada utente. Mais do que um espaço de acolhimento, a nossa casa é um lugar onde as tradições se mantêm vivas e onde o envelhecimento ativo é promovido diariamente através de iniciativas pensadas para estimular o corpo, a mente e o espírito.

Recentemente, a nossa comunidade reuniu-se para celebrar o tradicional Magusto. O dia começou de forma especial com a celebração da Eucaristia na capela do lar, um momento de recolhimento, fé e união que trouxe conforto a todos os presentes. A festa seguiu depois com o aroma das castanhas assadas e animação, reforçando os laços entre utentes, colaboradoras e membros da Direção.






Com o olhar já posto nas próximas festividades, os serões e as tardes têm sido marcados pela azáfama dos trabalhos manuais. Entre tesouras, colas, tecidos, cartolinas e tintas, os nossos utentes dedicam-se com entusiasmo à preparação das decorações do lar. Cada peça criada à mão carrega um pouco da história e do carinho de quem a faz, transformando os espaços comuns num ambiente ainda mais acolhedor e familiar.




A rotina diária inclui também momentos essenciais para o bem-estar físico e cognitivo. As sessões de ginástica sénior ajudam a manter a mobilidade, o equilíbrio e a vitalidade, sempre adaptadas às capacidades de cada um e acompanhadas de boa disposição.

No lar de Santo António, acreditamos que cada dia é uma nova oportunidade para sorrir, aprender e partilhar histórias. É este espírito de família e dedicação que dá cor e sentido à nossa rotina.

Centro Social da Freguesia de Soza

Novembro cheira a castanhas e a muita brincadeira!

No mês de novembro, celebrámos uma das tradições mais saborosas do nosso outono: o **Magusto**! Ou, como dizem as nossas crianças, o tão esperado **Dia das Castanhas**, que se assinalou na quarta-feira, dia 11 de novembro.

Para assinalar esta data, começámos por falar das castanhas e dar a conhecer este alimento tão típico da nossa estação. Mas, como aprender é muito mais divertido quando podemos pôr as mãos na massa (ou melhor, nas castanhas!), todas as crianças tiveram oportunidade de contactar diretamente com elas. Tocaram, mexeram, exploraram, brincaram e, claro, também provaram! Afinal, há que confirmar se são mesmo boas!

E porque por aqui ninguém gosta de ficar de braços cruzados, passámos da exploração à arte! Cada criança teve oportunidade de pintar a sua própria castanha, utilizando uma técnica de pintura diferente e muito original: **esfregão de arame e pincel!**

Foi uma verdadeira aventura para os nossos pequenos artistas! O contacto com o esfregão de arame despertou muita curiosidade, proporcionou novas sensações e originou reações e comportamentos muito interessantes. Houve olhares atentos, mãos curiosas e muitas descobertas pelo caminho. Quem diria que um simples esfregão podia fazer tanto sucesso numa atividade de pintura?

E, como não há festa sem música, também demos ritmo a estes dias! Aprendemos novas melodias e canções alusivas ao Magusto, acompanhadas de muita alegria, animação e vontade de cantar.



Foi, sem dúvida, uma semana muito divertida, recheada de experiências, descobertas e aprendizagens, onde explorámos a castanha de várias formas e com todos os sentidos!

E agora já sabemos: a castanha é ótima para explorar, brincar e pintar... mas, no final, continua a ser uma delícia assadinha ou cozidinha!

Até ao próximo Magusto, com muitas castanhas e ainda mais sorrisos!

NOVIDADES DAS EMPRESAS MSTN

MSTN group

Mistolin Company regressa à CIIE, em Xangai, pelo 4.º ano consecutivo

Uma participação que reforça a presença internacional, fortalece relações comerciais e abre novas oportunidades de negócio, refletindo a aposta contínua na internacionalização.







EcoX celebra 10 anos

Uma década a transformar óleo alimentar usado em soluções de limpeza, promovendo a economia circular e a valorização de recursos. Um percurso marcado pela inovação e pelo compromisso com a redução do impacto ambiental.

Mistolin Pro e M.Assistance recebem parceiros de espanha para formação

Um encontro dedicado à formação e à partilha de conhecimento técnico, que reforçou a proximidade com os parceiros espanhóis e o compromisso com a colaboração e o fortalecimento das relações comerciais além-fronteiras.







"Lavandaria sem Segredos" promove conhecimento e inovação no setor

Um encontro que reuniu profissionais do setor da lavandaria para partilhar conhecimento técnico e boas práticas, com foco na eficiência e na sustentabilidade das operações..

VISITA-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS @MSTNGROUP

IV SÉRIE . Nº 104 . NOVEMBRO 2026
ECO DE VAGOS
PROPRIEDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS

Associação Betel - Ponte de Vagos

O São Martinho ganha vida através do teatro

No âmbito da celebração do Outono e das tradições de São Martinho, realizou-se na Associação Betel uma atividade teatral inspirada na história «O Ouriço no Outono».



Através da dramatização, as crianças tiveram a oportunidade de explorar as características desta estação do ano, conhecer as suas transformações na natureza e contactar com tradições culturais associadas a esta época, nomeadamente o Magusto e a castanha.

A imaginação e a criatividade estiveram em destaque, dando vida às diferentes personagens. Num momento simbólico e divertido, o carvalho transformou-se num castanheiro, aproximando a história da tradição de São Martinho.

Esta experiência permitiu desenvolver a expressão dramática, a linguagem, a comunicação, a cooperação e o trabalho em equipa, promovendo simultaneamente aprendizagens através do brincar e da participação ativa.

Mais do que representar uma história, os idosos também foram protagonistas de uma experiência educativa que uniu natureza, cultura, tradição e criatividade.



Centro Social e Bem Estar de Ouca

De pijama vestido e coração cheio!

O dia foi vivido de forma diferente, mais confortável e repleto de sorrisos na nossa IPSS.

As crianças das respostas sociais de Creche, AAAF e SAF trocaram a roupa habitual pelo seu pijama favorito, numa iniciativa que encheu as salas de cor, alegria e boa disposição.



Mais do que uma brincadeira fora da rotina, esta atividade teve um forte propósito pedagógico e solidário.

Ao longo do dia, através de histórias, conversas e momentos lúdicos adaptados a cada faixa etária, os mais pequenos exploraram valores fundamentais como a partilha, a entreajuda e o direito de todas as crianças a crescerem num ambiente familiar seguro e afetuoso.







A iniciativa contou com o entusiasmo das crianças, a dedicação da equipa educativa e a habitual colaboração das famílias, reforçando os laços entre a instituição e a comunidade local.



Associação Boa Hora

Magusto reforça laços entre gerações na Associação Boa Hora

A Associação Boa Hora assinalou, no passado 13 de novembro, a celebração do Magusto através de uma iniciativa intergeracional que reuniu crianças do CATL, da AAAF e da Creche, utentes do Centro de Dia e colaboradores da instituição. Integrada no Projeto Pedagógico Institucional, atividade transformou uma das tradições mais acarinhadas da cultura portuguesa num momento privilegiado de aprendizagem, convívio e partilha entre diferentes gerações.

A comemoração começou, na realidade, muito antes do dia da festa. Durante os dias que antecederam a celebração, as crianças participaram em diversas atividades de preparação e sensibilização relacionadas com a Lenda de São Martinho e com os valores que esta continua a transmitir às novas gerações. Através de momentos de diálogo e reflexão, foram abordados temas como a solidariedade, a generosidade, a empatia e a importância da partilha, procurando ir além da vertente festiva normalmente associada ao Magusto. Deste trabalho resultou a elaboração de um cartaz temático representando o momento em que São Martinho divide a sua capa para a oferecer a um mendigo, bem como outros projetos decorativos que encheram o espaço da Instituição com vida! Uma das atividades que mais entusiasmo gerou foi a confeção de cartuchos tradicionais em papel de jornal, realizada conjuntamente por crianças e idosos. Sentados lado a lado, os participantes recriaram uma prática muito comum nos Magustos de antigamente, quando as castanhas eram distribuídas em cartuchos feitos manualmente a partir de folhas de jornal. Outro ponto alto da iniciativa foi uma demonstração realizada por elementos seniores relacionada com a utilização da caruma de pinheiro e de outros materiais naturais tradicionalmente usados em contextos rurais. A atividade permitiu dar a conhecer práticas e conhecimentos que fazem parte da identidade local e que, atualmente, são menos familiares para as gerações mais novas. O tradicional momento da degustação das castanhas assadas constituiu o culminar da celebração. Reunidos em ambiente de convívio, crianças, idosos e colaboradores partilharam castanhas, conversas e experiências, reforçando o espírito de união que esteve presente ao longo de todo o dia. De forma particularmente simbólica, após vários dias marcados pela chuva e pelo mau tempo, o sol reapareceu durante a realização da atividade. O momento não passou despercebido e deu origem a novas conversas sobre o conhecido Verão de São Martinho, uma tradição profundamente enraizada na cultura popular portuguesa.



Entre canções, histórias, cartuchos de jornal, trabalhos manuais, castanhas assadas e momentos de convívio, a Associação Boa Hora voltou a mostrar que as tradições populares podem ser poderosos instrumentos de educação, cidadania e aproximação entre gerações. Mais do que recordar costumes do passado, a instituição proporcionou uma experiência significativa que ficará certamente na memória de todos os participantes, reforçando a convicção de que o conhecimento, os valores e os afetos ganham maior significado quando são construídos e partilhados em conjunto.

CASD Santa Catarina

Dia Nacional do Pijama

A CASD Santa Catarina assinalou o Dia Nacional do Pijama, uma iniciativa que pretende sensibilizar para o direito de todas as crianças crescerem numa família, rodeadas de amor, carinho e segurança.

Foi um dia marcado pela alegria, pela partilha e por momentos especiais, onde os pijamas deram um toque diferente à celebração de uma causa tão importante. Entre sorrisos, brincadeiras e muita animação, vivemos momentos de convívio que reforçaram os valores da solidariedade, da amizade e da união.

Esta iniciativa permitiu também sensibilizar para a importância de todas as crianças terem o direito de crescer num ambiente familiar, onde se sintam protegidas, valorizadas e amadas.

Porque mais do que vestir o pijama por um dia, é importante lembrar que todas as crianças merecem ter uma família e um lugar onde possam ser felizes!




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

IV SÉRIE . Nº 104 . NOVEMBRO 2026
ECO DE VAGOS
PROPRIEDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS

Centro Social e Paroquial de Calvão

Nas AAAF, aprendemos a reciclar!

Nos últimos dias, dedicámo-nos a uma atividade muito especial: aprender mais sobre a reciclagem e descobrir como podemos ajudar a proteger o nosso planeta.

Tudo começou com uma ideia simples: dar uma nova vida a materiais que já não utilizamos! Foi assim que decidimos transformar garrafões de água reutilizados em ecopontos. Com muita imaginação, criatividade e entusiasmo, pusemos mãos à obra e construímos os nossos próprios ecopontos, identificando-os com as três cores da reciclagem: azul, amarelo e verde.

Mas não ficámos por aqui! Também realizámos um jogo sobre a separação dos resíduos, onde aprendemos a reconhecer o que devemos colocar em cada ecoponto. Descobrimos que o papel e o cartão têm o seu lugar no azul, as embalagens de plástico e metal no amarelo e o vidro no verde.

Foi muito divertido aprender através de atividades práticas, partilhar ideias e perceber que até os materiais que parecem já não ter utilidade podem ganhar uma nova vida!

Agora já sabemos que reciclar é muito importante e que não precisamos de fazer coisas enormes para ajudar o ambiente.



Basta começarmos com pequenos gestos no nosso dia a dia, em casa, na escola e por onde passarmos.

E vocês, também ajudam a separar o lixo? Nós já começámos!

Associação de Solidariedade Social de Santo André de Vagos

No passado dia 4 de Novembro , celebramos dois anos de funcionamento do nosso Centro de Dia, um espaço que representa muito mais do que paredes e serviços — é um verdadeiro lar de cuidado, convívio e dignidade para todos os que dele fazem parte. Comemoramos o dia com uma tarde musical, proporcionada pelo grupo Cabaças e Cavaquinhos de Soza e com um lanche partilhado no fim.





Desde o primeiro dia, este projeto tem sido um símbolo de esperança e apoio, proporcionando aos nossos idosos um ambiente seguro, acolhedor e repleto de atividades que estimulam o corpo, a mente e o coração. A cada sorriso, a cada conversa



partilhada, reforça-se o propósito de promover o bem-estar e a qualidade de vida, não apenas dos utentes, mas também das suas famílias.

Queremos expressar o nosso profundo agradecimento a todos os que tornaram este sonho possível: a todos os corpos sociais que apoiaram a iniciativa, aos profissionais dedicados que diariamente oferecem o seu tempo e carinho, aos voluntários que trazem energia e alegria, e à comunidade que abraçou o Centro de Dia como parte essencial da sua vida. Agradecemos também aos familiares dos nossos utentes pela confiança.

A continuação deste projeto é fruto de um trabalho conjunto, onde o compromisso e a solidariedade caminham lado a lado. Desejamos que este espaço continue a ser um ponto de encontro, de partilha e de crescimento, mantendo viva a chama da amizade e do cuidado.

Obrigado por fazerem parte da nossa história.

CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

Pessoas a quem para sempre deverei favores

Caros leitores, abro o artigo referindo o pouco que me resta de tempo neste jornal: escreverei apenas mais novembro e dezembro, sendo que em janeiro passo o testemunho ao meu neto Tiago, sendo esta a primeira pessoa que aqui merece ser nomeada.

Agora, aos favores: começarei pelo já há muito falecido Dr. Eduardo Perição da Quinta do Picado, caro amigo aqui lhe presto a devida homenagem por me ter deixado ser o que fui aquando daquela esmola enorme que foi inscrever-me na escola.

Continuo nesta lista: à professora Fernanda de Pires Afreixo, que além de vir de bicicleta de Aveiro para Vagos, partia pão comigo entres outros alunos famintos.

Além da fome também me tratou de manter numa sede infinda por conhecimento.

Peço também perdão por não ter despedido como devia.

Já pelo último ano que estudei, agradeço ao professor José Cândido de Ílhavo, pela excelência do seu educar, talvez o melhor que tenha visto na minha curta passagem pela escola. De entre vinte e cinco alunos nesse ano, repetiu a ideia da sua colega acima referida, apontando-me como de longe o melhor aluno. Professores, penso não lhes ter falhado, assim tendo eu ganho o prémio de melhor aluno da quarta classe.

O quarto nesta lista será a multidão de pessoas que me deram esmola, pois eram tempos Salazar bem como Segunda Grande Guerra.

O quinto listado será aquele trocou esmola por trabalho: Sr. Aníbal Cunha (de Estarreja), gerente da velha fábrica de cerâmica, telha e tijolo. Por me levar à dita fábrica, e me oferecer trabalho a carregar três telhas, uma à cabeça com uma rodilha e uma para cada ombro, à mão.

O sexto será o João Mourão de Vagos por me ter salvo de morte prematura nessa mesma fábrica de telha.

O sétimo será para Sr. Mário de Pinho Sindão, para quem trabalhei sete anos, aperfeiçoando a arte de pintura na construção civil.

A oitava será a minha para sempre querida esposa Maria Lina Ferreira Costa dos Santos à qual todos novembros faço homenagem a dia dois, no cemitério da nossa terra. O nosso jazigo lá me espera.



A nona será para sua irmã, Alda Moreira Costa que se tem mantido tão resistente quanto eu nessas visitas do dia dos mortos. Somos cada vez menos, sendo que este ano, apenas atendemos nós dois.

A décima será um agradecer a este jornal e ao povo que o mantém, foram ao todo quase cinquenta anos de trabalho e de bom grado, falharia a todos e a mim mesmo se não o fizesse.

Grato novamente,

JOÃO DOS SANTOS FERREIRA

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

O Nosso Natal

VAGOS
MUNICÍPIO

Este ano, o Natal em Vagos é nosso.



19 DEZ. a 3 JAN.

Quinta do Ega · Vagos

- Mercado de Natal e Artesanato
- Gastronomia
- Associações e animação
- Carrossel e Museu do Brincar
- Artes plásticas
- Adoção de animais
- Comboio de Natal

Programa



Programa disponível em www.cm-vagos.pt/visitar/o-nosso-natal