



DISPENSADOR DE GEL DESINFETANTE

Rua Zona Industrial, 1080 - Apart 121 4584-908 Lordelo PRD - PORTUGAL
Telf/Fax: + 351 224 449 274 Email: portimpact@portimpact.com



Equipado com:
Depósito com capacidade de 1 Lt
Sistema anti-gota
Sistema mecânico de pedal
Medidas: 1100x190x120 mm

Cores Disponíveis:
Cinza Preto

90€ (+IVA 23%)
Preço para revenda sob consulta

Ideal para escolas, restaurantes, cafés, estabelecimentos comerciais, etc.

Recomendamos

Etilgel

Gel desinfetante de limpeza de mãos

80% Álcool

Secagem rápida



Produto registado na DGS

Consulte os nossos preços

Jornal Regional: **Paços de Ferreira**
Periodicidade: **Quinzenal**

Diretor: **Paulo Gonçalves**
Sexta-feira **12 março 2021**

Ano **XXVI**
Edição **693**

Assinatura anual: **20€**
Preço de capa: **1€**

IMEDIATO

Maxibroker
mediação de seguros, lda.



Rua Mosteiro de Ferreira, n.º 286 | 4590 - 601 P. Ferreira
T. 255 114 441 | info@maxibroker.pt | www.maxibroker.pt



Um ano após o início da pandemia, conheça os testemunhos quem esteve na linha da frente, sofreu com o vírus, e de quem vive na incerteza do futuro.

P. 2 e 3

Entrevista

O timoneiro na investigação da malária

P. 7

Desporto

Doze jornadas para a UEFA

P. 12

PSD denuncia falta de computadores

Alunos sem condições no ensino

P.4

Recolha de lixo em Paços

1,6 milhões em aluguer de camiões

P.5



Serviços de **saúde ao domicílio**. Apoio domiciliário: Cuidados de Higiene, Acompanhamento diário, e noturno.

Limpeza de aposentos - Alimentação
Planos de nutrição - Enfermagem ao domicílio
Fisioterapia - Podologia



Enfermeiro
PAULO MARTINS
916 499 944

epmed.pt

epmed_apoio_domicilio@

EP MED - APOIO DOMICILIÁRIO

913 123 132
geral@epmed.pt

Um ano após o aparecimento dos primeiros casos de covid-19, região respira um pou

A pandemia aos olhos daqueles q

No dia 2 de março de 2020, Portugal acordou para uma pandemia, que colocou o país e o mundo em sobressalto e mudou completamente a vida das pessoas. Nesta edição do Jornal IMEDIATO, fomos ouvir aqueles que foram afetados direta e indiretamente pela pandemia: os profissionais de saúde, aqueles que contrairam o vírus e se viram atirados para uma cama de hospital, ou os que não puderam assistir às aulas. São três histórias de angústias, de medo, mas também de esperança em dias melhores.

Um ano volvido desde o início da pandemia, ainda não se respira de alívio e o coronavírus deixou marcas na vida das pessoas que serão difíceis de apagar.

A região do Vale do Sousa foi, no início da pandemia, a mais fustigada por este vírus desconhecido. Foi nela que se registaram os primeiros casos do país e é dela também o primeiro doente ventilado em Portugal, Sérgio Ferraz.

Ao longo destes 12 meses, o país parou, confinado pelas medidas impostas pelo Governo.

Os serviços de saúde estiveram em risco de rutura e o Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa, hospital que serve 12 concelhos da região do Tâmega em Sousa, viveu um tsunami ao atingiu em novembro, números muito elevados de doentes internados com covid-19, chegando a ter 235 doentes internados, 10 por cento dos internamentos do país à data.

Mas não foi só na saúde que a pandemia trouxe problemas e mudanças. Mudou o comportamento das pessoas, atrapalhou as suas vivências e suspendeu a vida. No meio deste suspense, muitos foram aqueles que sofreram na pele os efeitos da pandemia.

Além dos relatos, apresentamos ainda os números atuais da região, que registam uma descida significativa nos últimos meses e tem atualmente 327 casos ativos, de um total de 39.432 pessoas infetas.

Um sinal de esperança em dias melhores, quando o processo de vacinação se começa também a intensificar e já chegou a grande parte dos profissionais de saúde da região e aos bombeiros, assim como aos maiores de 80 anos e às pessoas com idades entre os 50 e os 65 anos, com comorbilidades.



Cristiana Lopes é enfermeira no Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa

Cristiana Lopes é enfermeira no Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa e esteve na linha da frente do combate à pandemia.

“Quando me propuseram esta entrevista confesso que sentimentos ambivalentes assomaram na minha mente. Se por um lado é um privilégio dar este testemunho, por outro afloraram emoções que por mecanismo de defesa foram recalçados. Vi de perto a capacidade que esta doença silenciosa tem de afectar o corpo e a mente do ser humano, de fazer cair o mais forte e de semear a dúvida ao mais sábio.

Enquanto na primeira vaga a principal carência que sentimos foi a falta de EPIs, particularmente máscaras. Na segunda, foi a falta de recursos humanos. O CHTS reorganizou serviços, fez novas contratações, munuiu-se de equipamentos para o tratamento mais direccionado e celebrou contratos com entidades privadas para transferir doentes já estabilizados. De forma a dar uma resposta mais eficiente face ao aumento exponencial de doentes que recorreram à instituição.

O medo estava espalhado

nos olhos dos doentes e de toda a equipa. Senti o medo de ficar infectada, de transmitir a outras pessoas e de não conseguir prestar cuidados de excelência por escassez de tempo face ao volume de trabalho.

A adaptação a uma nova rotina foi difícil. Trabalhar com todos os EPIs é “atroz”. Ao fim de meia hora sentimos a farda molhada, os nossos movimentos ficam lentificados e até o raciocínio parece toldado. A única vantagem é a segurança de um abraço partilhado. Não só com os colegas, mas também com os doentes. Lembro-me com carinho de uma doente que se abraçava a mim durante 5 minutos. Nesse momento eu era importante para alguém, dava e recebia felicidade. Em contrapartida, muitas lágrimas foram derramadas. Observar alguém a despedir-se do seu ente querido equipado com touca, máscara, bata multirresistente e luvas é anti-natura e marca-nos para a vida. Sempre ouvimos falar em dignidade na morte, este ano esse direito foi roubado.

Apesar de todas estas contradições, nunca deixamos de dar amor, carinho e dedicação aos nossos doentes. Nunca fal-

tou companheirismo, trabalho de equipa e bom humor, que nos permitiu suportar o peso da responsabilidade e os momentos difíceis.

Depois de um turno de 12h30

39.432
Casos
508
Óbitos

de trabalho abraço a minha família, que com muita sorte nunca infetei. Às vezes consigo “desligar a ficha”, outras vezes não. Há sempre um olhar que me fica na mente, um sentimento de impotência que me assalta e a sensação de que poderia fazer mais. Desejo profundamente que haja um desconfinamento responsável e que a curto prazo aquele jantar de família ou de amigos coroado de abraços e beijos faça novamente parte das nossas vidas”.

Gerador de Ar Quente



Leão

co melhor e tem 327 casos ativos

ue a enfrentaram

Sérgio Ferraz é de Penafiel e é professor. Foi um dos primeiros casos positivos de covid-19 e foi o primeiro português a ser ventilado devido à gravidade da infeção.

"A poucos dias de celebrar um ano em que fui internado na unidade de infecciosologia do hospital de S. João, no Porto, e confirmada a infeção por SARS-CoV-2, é inevitável fazer-se uma retrospectiva

sobre a forma como evoluiu a minha recuperação, após a alta hospitalar, e as possíveis sequelas/limitações que a doença possa ter deixado na minha saúde e, consequentemente, na minha vida.

Neste sentido, e considerando as muitas histórias que são publicitadas na comunicação social, posso dizer que sou um felizardo e que tudo está a correr muito bem.

No mês de abril de 2020, após a alta hospitalar e o cumprimento do período de isolamento profi-

lático, iniciei a recuperação da minha condição física tendo obtido, num curto espaço de tempo, a normalização do meu dia-a-dia.

No mês de junho realizei exames médicos que deram excelentes resultados quer a nível pulmonar, quer ao nível de outros órgãos vitais que, na fase crítica do coma, estiveram em pré-falência.

No final do mês de junho terminei a baixa médica. Em setembro voltei à escola para iniciar novo ano letivo sem qualquer limitação. Ao longo deste período fui tendo consultas de acompanhamento no hospital de S. João, assim como alguns contactos para responder a questionários que visavam avaliar/monitorizar o meu processo de recuperação, os quais deram sempre bons resultados.

Mais recentemente realizei novos exames e repeti o teste de imunidade. Felizmente, embora com análises preliminares, está tudo bem. Satisfaz-me, particularmente, o facto de passado um ano ainda ter imunidade ao vírus, situação que, segundo informações clínicas, não era expectável

ao fim de 12 meses.

Quando me perguntam o que mudou na minha vida, a resposta fica entre o tudo e o nada. Tudo, porque ninguém fica indiferente a uma experiência como esta. Somos obrigados a olhar para trás e repensar qual é a nossa missão e como estamos a viver/aproveitar a vida. Nada, porque felizmente não fiquei com quaisquer sequelas que me obrigassem a alterar hábitos de vida ou, até, como infelizmente aconteceu com outras pessoas, alterar radicalmente a vida.

Com este meu testemunho renovo o reconhecimento a todos os profissionais de saúde que continuam esta luta para diariamente salvarem vidas e à comunidade científica por ter obtido, em tempo record, o tónico (vacina) de esperança para que o mais rápido possível possamos a voltar à normalidade, mesmo que condicionada.

Que sirva também de alento para aqueles que lutam com a doença ou se encontram em recuperação.

Juntos, vamos vencer".



Sérgio Ferraz foi o primeiro ventilado em Portugal

	Concelho	Habitantes	Confirmados	Recuperados	Óbitos	Ativos
Agrupamento de Centros de Saúde Vale do Sousa Norte	Paços de Ferreira	56.000	8.692	21.531	269	210
	Lousada	47.000	6.619			
	Felgueiras	58.000	6.699			
Agrupamento de Centros de Saúde Vale do Sousa Sul	Penafiel	72.000	7.181	7.040	99	42
	Paredes	86.000	9.120	8.939	128	53
	Castelo de Paiva	16000	1.121	1.087	12	22
	Total		39.432	38.597	508	327

Helena Antunes tem 22 anos, é de Paços de Ferreira e é estudante.

"O início da pandemia foi no meu 2º ano da licenciatura, o confinamento não me custou tanto porque todos acreditávamos que em 1 mês o Covid iria acabar. A faculdade adotou o ensino à distância, que não achei de todo prático e nada eficaz, sentia-me mais cansada e ansiosa, sobrecarregada de trabalhos académicos, não conseguia concentrar-me nas

aulas e estava muitas horas no computador tanto para ter aulas como para elaborar trabalhos, e como tal, comecei a ter algumas dificuldades visuais.

Apesar desta nova realidade, tanto os professores como nós, alunos, tivemos de nos adaptar a esta situação difícil. Tive alguns docentes que foram menos compreensivos, achavam que o facto de estar tanto tempo em casa significava que tinha apenas de assistir às aulas, mas não, tinha mais para além disso e não só,

tinha de aprender a lidar com a pandemia e com todas as informações que tinha acesso sobre isso, que mudavam de dia para dia, através da internet, televisão, rádio e outros.

Quando se iniciou o ano letivo seguinte, tive aulas em regime misto (presencial e à distância). Tornou-se um pouco mais fácil, mas, ainda assim, era mais fácil acompanhar as aulas presencialmente do que à distância.

Atualmente, neste segundo confinamento, admito que me

está a custar mais do que o primeiro porque ninguém sabe ao certo quando é que a pandemia irá terminar. Estou a ter aulas integralmente à distância, mas espero em breve retomar o regime presencial.

Como finalista, gostaria de puder fechar este ciclo em modo de festejo, a missa de Bênção das Pastas seria o ponto alto da minha vida académica e, não sendo possível, ficará para sempre marcado pelo ano atípico que todos estamos a ultrapassar.

Editorial



Desconfinar seguro e rápido

Não é um ciclo que dê propriamente prazer em assinalar, mas com a presente edição completamos um ano sobre a chegada da pandemia que veio para alterar a nossa forma de estar na vida.

A Terra deu uma volta completa ao Sol e a vida continuou o seu ininterrupto processo de nascimento, crescimento e... morte, que um vírus microscópico fez acelerar de forma dramática para mais de dois milhões e meio de cidadãos no planeta.

Os seis municípios do Vale do Sousa foram dos primeiros a sentir, logo em março, os efeitos contagiantes da COVID-19 e também dos mais fustigados do país na segunda vaga entre outubro e novembro. Foram tempos difíceis para a população, para os serviços de saúde e que deixaram marcas familiares nas 508 vítimas registadas até ao fecho desta edição.

Felizmente o espírito de resistência sobreveio e desde o início do ano que a situação melhora progressivamente, até aos atuais números bem abaixo da realidade das áreas metropolitanas de Lisboa e Porto e de muitas regiões do país.

Controlado o presente, é tempo de se olhar com expectativa e convicção para o futuro. Não podemos descurar as medidas essenciais de segurança, mas também não podemos viver eternamente sob a segurança do lar, até porque nem todos temos as garantias dos funcionários públicos.

As medidas de desconfinamento têm que ser progressivas e rápidas no tempo, que é algo que escasseia para quem já esgotou a capacidade de manter os seus meios económicos de sobrevivência.

Justa a distinção dada pelo município de Penafiel aos seus profissionais de saúde, que aguentaram de pé o setor quando a tempestade de casos o ameaçava desmoronar.

PSD garante que há alunos a ter aulas com telemóvel

Social-democratas questionam apoio do executivo

O Partido Social-Democrata (PSD) de Paços de Ferreira, denunciou, em Assembleia Municipal, que há alunos do concelho que não têm computador e estão a assistir às aulas através do telemóvel e quis saber o que fez o executivo socialista para apoiar os alunos no ensino à distância.

Foi a social-democrata Joana Araújo quem levantou a questão, criticando o facto de os computadores prometidos pelo Governo não terem chegado até aos alunos num novo arranque do ensino à distância. “Neste momento há muitos alunos que não têm computador e há crianças a assistir às aulas por telemóvel”, garantiu, questionando a Câmara Municipal sobre “que tipo de acompanhamento fez relativamente às crianças que não têm computador”, “o que fez para resolver a situação” da falta de cobertura de internet, ou “que iniciativas desenvolveu em articulação com

os agrupamentos, para ajudar as famílias”.

Em resposta, o vice-presidente da Câmara e presidente em exercício na Assembleia Municipal, explicou que o trabalho “tem sido feito em articulação com os Agrupamentos” e garantiu que “não há nenhuma criança que não tenha computador em casa. Se houver esse problema cá estamos nós para resolver”, frisa, garantindo que os serviços de informática do município estão sempre disponíveis para ajudar. Contudo, garantiu que o ensino à distância é “um remendo” e deixou o desejo de que a primeira fase do desconfinamento comece pelas escolas. “Isto não resulta por muito empenho que tenham os senhores professores e os pais. Estamos a penalizar toda uma geração de crianças”, disse Paulo Ferreira.

Joana Araújo insistiu e afirmou saber de famílias que contactaram a autarquia por não terem computadores e que a resposta que tiveram foi de que não



Mónica Ferreira

PSD diz que Câmara se devia ter substituído ao Governo

havia equipamentos para emprestar. Defendeu ainda que a Câmara se devia ter substituído ao Governo, que falou neste apoio.

“Não somos os donos disto tudo e confiamos muito na autonomia das escolas”, afirmou Paulo Ferreira, acusando o PSD. “É muito fácil vir dizer que há crianças sem computador no concelho. O que está a dizer é que os diretores dos agrupamentos estão a faltar a verdade e eu não acredito, acredito nos diretores dos agrupamentos”, acrescentou.

Em defesa da honra, Joana Araújo negou que tivesse chamado mentirosos aos diretores dos agrupamentos. “Nunca chamei mentirosos a ninguém, mas o que eu sei é que os senhores diretores de agrupamento nunca poderão ter dito que não há um aluno a ter aulas com o telemóvel e que todos têm computador porque isso não é verdade”, rematou a social-democrata.

Mónica Ferreira
monicaferreira@imediato.pt

Breves

Abriu centro de vacinação

Abriu a 6 de março o centro de vacinação contra a covid-19 na Associação Empresarial de Paços de Ferreira. A inauguração tinha sido inicialmente anunciada pela autarquia para 15 de fevereiro.

No arranque do espaço, foram apenas vacinados profissionais do ACeS Tâmega III, servindo de teste ao circuito, que “está preparado para crescer em função do número de vacinas disponibilizadas”, garante a autarquia.

Entretanto, o processo de vacinação vai continuar a acontecer no Centro de Saúde de Paços de Ferreira, sendo que todas as pessoas convocadas para a vacinação são informadas da hora e local pelos serviços de saúde.

A autarquia adiantou que assegura transporte para a vacinação, consoante requisito, através de marcação na Linha de Solidariedade Municipal (300 400 900/901/902).

Câmara vai abrir concurso para 21 postos de trabalho

PSD questionou encargos financeiros das contratações, mas não obteve resposta

A Câmara Municipal de Paços de Ferreira vai abrir concurso para 21 novos postos de trabalho. O procedimento foi aprovado em Assembleia Municipal, com abstenções do Partido Social-democrata, que questionou o encargo financeiro que vai representar.

O concurso destina-se à criação de 21 postos de trabalho e visa a contratação de técnicos

superiores das áreas de comunicação, solicitadoria, engenharia civil, engenharia do ambiente, arquitetura, gestão industrial, ciências da educação, educação social, nutrição, psicologia, enfermagem, sistemas de informação geográfica.

O PSD, pela voz de Miguel Martins, pediu explicações ao executivo, relativamente à necessidade dos lugares, que mais valia vão trazer e que encargos financeiros vão representar para

o município. Questionou ainda qual o número de aposentações previstas para 2021, que funções ocupam e qual a massa salarial de quem se vai aposentar. “Só tem generalizações, assentes no aumento das competências do executivo”, criticou referindo-se à proposta de abertura do procedimento.

Foi Paulo Ferreira, o vice-presidente da autarquia e presidente em exercício na sessão, que esclareceu o social-democrata, dando

como primeira explicação o facto de a Câmara de Paços de Ferreira estar “abaixo da média nacional ao nível das contratações e das que tem menos funcionários.

Depois, acrescentou que o executivo que integra entende que os serviços devem ser executados pelos profissionais da Câmara. “Entendemos que a Câmara deve executar obras por administração direta. Queremos ser uma Câmara com pessoal qualificado e capaz de sozinho, fazer os

seus trabalhos”, declarou, dando como exemplo o procedimento adotado relativamente ao lixo e às oficinas.

Paulo Ferreira garantiu ainda que “todas as decisões foram ponderadas do ponto de vista financeiro e têm em conta o volume de trabalho atual e futuro”, rematou.

Mónica Ferreira
monicaferreira@imediato.pt

Quatro veículos de recolha e uma varredora

Município: 1,6 ME no aluguer de veículos de recolha de lixo

A Câmara Municipal de Paços de Ferreira celebrou recentemente três contratos que totalizam 1.614.674,56 euros, para o aluguer de cinco veículos de recolha de resíduos urbanos.

Através da plataforma de contratos públicos “Base”, é possível apurar que os contratos têm a duração de oito anos e contemplam o aluguer de cinco viaturas “novas e sem uso” para o serviço municipal de recolha de resíduos.

Dois dos contratos disponíveis foram adjudicados à empresa Tozelinaluguer, de Loures, especializada no aluguer deste género

de viaturas: dois veículos de recolha de resíduos sólidos urbanos de placa com caixa de recolha de 15 m3, por 578.048,00€, e o aluguer de outros dois veículos de recolha com caixa de 20 m3, por 622.112,00 €.

Já o aluguer de uma varredora foi adjudicado à empresa Suma, “com pelo menos 5m3 e depósito de água com pelo menos mil litros”, tendo um custo de 414.514,56 €.

Contas feitas, o investimento de mais de 1.6 milhões de euros significa que, durante os próximos oito anos, os veículos de recolha de resíduos vão custar aos cofres da autarquia quase 202 mil euros por ano.

Já em maio do ano passado, a autarquia tinha investido 250 mil euros no aluguer de quatro viaturas apenas até ao final do ano.

O IMEDIATO contactou a autarquia para obter esclarecimentos relativamente ao investimento, mas não obteve resposta até ao fecho da edição.

Quase um ano de municipalização

Recorde-se que, a 4 de maio do ano passado, a Câmara Municipal assumiu a recolha dos resíduos sólidos urbanos no concelho, com dois objetivos em mente: “prestar um melhor serviço à população e beneficiar de uma poupança no orçamento do município e, con-

sequentemente, dos munícipes”.

Na altura da mudança, o vice-presidente da Câmara Municipal de Paços de Ferreira, Paulo Ferreira, tinha adiantado ao IMEDIATO que o processo de municipalização da recolha do lixo tinha implicado um investimento superior a 400 mil euros no aluguer de veículos, aquisição de material e contratação de funcionários para o efeito.

A autarquia continua ainda a pagar a recolha dos resíduos recicláveis do concelho à Ambisousa, bem como para depositar os resíduos domésticos no aterro de Lustosa.

Ricardo Rodrigues
ricardo.rodrigues@imediato.pt

Breves

Cinco novas creches

O concelho de Paços de Ferreira vai ser dotado com cinco novas creches para Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), ao abrigo do programa PARES 2.0, da Segurança Social.

Foram aprovadas, no âmbito do programa, cinco creches: na Associação Paços 2000, Lions Clube de Paços de Ferreira, Obra Social e Cultural Sílvia Cardoso, Centro Social e Paroquial de Raimonda e Centro Social e Paroquial de Frazão/Arreigada, cada uma com 42 vagas.

No total, vão ser criadas 210 vagas em todo o concelho, considerado um dos mais jovens do país.

Em Freamunde, do velho se faz novo

A Junta de Freguesia de Freamunde requalificou o Tanque de Além, aproveitando material da antiga “Fábrica Grande” e da Rua do Comércio, recentemente intervencionadas.

Juntando “o útil ao agradável”, a Junta de Freguesia deu uma nova vida ao espaço, vandalizado e em avançado estado de deterioração, utilizando algum do material recuperado, como as telhas da antiga “Fábrica Grande”, entretanto demolida, ou as guias da Rua do Comércio.

Também foi realizada uma limpeza a jato de areia e reposta a iluminação do espaço.

Projeto “Eu sou Idoso” aproxima gerações

A Junta de Freguesia de Frazão/Arreigada tem vindo a desenvolver o projeto “Eu sou Idoso”, dando companhia e apoio à população idosa, recolhendo ainda as suas histórias.

Ao IMEDIATO, o presidente da Junta de Freguesia, Joaquim Gomes, explicou que, numa primeira fase, o objetivo da iniciativa era sinalizar e acompanhar os cidadãos com mais de 65 anos na freguesia que não tinham qualquer tipo de acompanhamento durante estes tempos de pandemia, que isolaram a população mais idosa.

Contudo, com a evolução da pandemia, também o projeto “mutou”.

“Agora, com a campanha de vacinação contra a covid-19, passamos a um patamar diferente. Queremos perceber as dificulda-



Iniciativa pretende reconhecer e apoiar os idosos

des sentidas, porque alguns idosos não têm sequer telemóvel ou médico de família. Não queremos que ninguém fique de fora”, explicou o presidente.

Nesse sentido, a Junta de Freguesia vai disponibilizar o transporte aos cidadãos com mais de

65 anos ou àqueles com dificuldades de mobilidade.

Aproximar gerações

Segundo Joaquim Gomes, o projeto “Eu sou Idoso” possui ainda o objetivo de aproximar gerações, numa altura em que este

grupo está cada vez mais isolado, situação que piorou no ano passado.

“Fruto da pandemia, muitos idosos ficaram ainda mais isolados, porque nos distanciamos para os proteger. Ficaram esquecidos”, considerou.

Assim, a Junta de Freguesia está a divulgar as suas histórias de vida nas redes sociais, lembrando o passado e cativando os mais jovens.

Para Joaquim Gomes, o projeto tem sido “um sucesso” e certamente “vai ser continuado durante muito tempo”, até porque a não faltam histórias para contar.

“Com iniciativas destas nota-se que grande parte das pessoas tem muito carinho pelos idosos”, concluiu o presidente da Junta de Freguesia de Frazão/Arreigada.

Ricardo Rodrigues
ricardo.rodrigues@imediato.pt

Pub

FRANCESINHA NO FORNO
CACHORROS
COZINHA TRADICIONAL

TAKE AWAY
917 184 825
910 838 803

Irmãos pastel



Lia Torres
Médica

A Imaginação Como Uma Fonte Terapêutica

Sou da opinião de que parte do que sofremos como sociedade se prende com uma visão muito mecânica de tudo, incluindo do Homem. Vivemos (ou vivíamos) como autómatos, sempre contra o tempo, num transe mais do que hipnótico, focados em objetivos, como máquinas multifunções, absorvidas na nossa atenção por necessidades criadas e alheados do nosso propósito. Parte do ser-se um humano tem a ver com estas abstrações e vãs filosofias.

E se no último artigo terminámos com a importância de sonhar, desta vez vamos falar de um primo do ato de sonhar, que é a capacidade de imaginar.

As funções do cérebro podem ser desenvolvidas conscientemente e a imaginação é uma dessas funções. Se sonhar é um ato inconsciente,

já imaginar ou sonhar acordado é, como sugere a expressão, uma função que executamos no estado de vigília e que tem uma função terapêutica, pelo que sabemos hoje.

A consciência como uma função elevada da nossa mente é observada, testada e definida por diversas áreas do conhecimento. A Medicina lida particularmente com os seus estados, tanto os ditos normais como os patológicos.

A imaginação é uma qualidade da consciência, que pede tanto do nosso cérebro como da nossa mente, numa visão do cérebro como máquina e a mente como o sistema operativo. Os estudos científicos no campo da consciência têm mostrado a capacidade de diferentes estados proporcionarem alterações biológicas e psicológicas terapêuti-

cas. Esses estados são identificados pelas ondas cerebrais detetadas por eletroencefalografia, que, no caso do estado hipnótico, são definidas pela presença de ondas alfa e teta, respetivamente, senso de vigília relaxada e sonolência.

O estado hipnótico de consciência é um momento de alta capacidade imaginativa, quase que por definição. Quando se avaliou a atividade cerebral em estado modificado de consciência na realização de uma determinada tarefa em comparação com a realização efetiva e consciente da mesma ação, descobriu-se que as áreas ativadas se sobrepõem. Portanto, se imaginar pode ser equivalente a fazer, que mais pode esta máquina poderosa que somos fazer por cada um de nós?

Do discurso “embrulhado” do ódio



Eduardo M M Silva

Tem-se assistido a um recrudescer das intervenções que visam aumentar o ruído em volta do tema do racismo, que roça em alguns casos as fronteiras do delírio. Há como que um escrutínio às diferentes obras de arte que se pretende analisar à lupa daquilo que é a realidade do presente. Se por um lado, obviamente, se tem que perceber o contexto histórico; por outro lado, talvez ainda mais importante, existe uma experiência acumulada que se torna na essência daquilo que caracteriza a nacionalidade, isto é, que entranha em nós o sentir a nação, o que deveria impossibilitar a atitude de fazer tábua rasa do que está para trás. O incitamento à destruição desta experiência do sentir como nacional, que é assumida como o sentir do homem branco, o epíteto do racista, é fornecido num embrulho retórico de termos técnicos arrumados de forma absolutamente incoerente destinado a classificar quem embrulha como um intelectual doutrinário, quando não passa de aspirante a instigador de divisões com o fim de obter benesses não legitimadas pela maioria.

Claro está, que os discursos xenófobos que vão proliferando, para além de inaceitáveis, nada resolvem. Também eles entram muitas vezes numa alucinação, com tiques de neo sabe-se lá o quê, porque, esse sabe-se lá o quê, que se pretende recriar, foi no seu tempo objeto de trabalho bem mais sofisticado e por pessoas bem mais capazes do que as que aparecem hoje em dia nessa “recriação”, mesmo apesar da grande diferença tecnológica que as épocas e as pessoas.

A guerra colonial, de for-

ma comum, cabe no conceito de guerra, mas de facto, se se olhar em pormenor, trata-se de uma ação de autodeterminação em que a potência dominadora tenta a todo o custo evitar. Aqui Fanon pode ser citado, porque, a autodeterminação não o foi só relativamente à nacionalidade, mas sobretudo à condição de ser humano. Esta última que só poderia ser lavada em sangue, como foi. Nesse sentido é difícil conceber heróis do lado do opressor, mas é possível reconhecer heroicidade na atitude.

Por muito que possa doer, aquela evidência demonstrada pelo Juiz presidente do Tribunal Constitucional, de que a tolerância só existe das maiorias para com as minorias é de uma lucidez a toda a prova. Claramente que a maioria tem vindo a tolerar as posições de minorias, acima de tudo a partir do progresso humano, mas também, e muitas vezes por algum amordaçamento do politicamente correto que vai contra as suas tradições, a sua experiência, a realidade das comunidades, que de forma alguma pode ser desperdiçada e atirada fora por este ou aquele desmando em nome de um suposto avanço no relacionamento humano. Toda a discussão que baseia a sua fundamentação no “nós” e “eles” perde credibilidade e na minha opinião só faz sentido no vazio, porque o preenchimento existe no facto de sermos todos seres humanos cada um com a sua especificidade de indivíduo, pelo que qualquer outra catalogação seja ela de que natureza for, tem de desaparecer, sob pena de criar o tal ruído que só interessa ao que almeja algum tipo de poder.



Alberto Santos
Advogado

E depois da pandemia? Salvação ou desgraça?

A pandemia acabará e o mundo não. Esta é, pois, boa hora para refletir sobre o nosso futuro coletivo. Há duas questões que nos ecoam:

Em que mundo vamos desembarcar, quando tudo isto passar?

Que aprendizagens esta crise deixará?

O vírus que abalou o planeta, colocou-o em quarentena, recuou o futuro, adiou planos, compromissos e projetos. Enfrentamos uma das maiores crises da História recente da Humanidade: milhares de vítimas, colapso em inúmeros sistemas de saúde, legiões de desempregados, fronteiras fechadas, crianças sem aulas, trabalho remoto, economia em agonia e indústrias paradas.

Neste “novo anormal”, a pandemia remodelou o modo como nos relacionamos com o mundo, com os outros e com nós mesmos. Até mesmo com o nosso corpo. Sim, subitamente, o nosso corpo tornou-se numa ameaça para nós próprios e para os outros. O poder de matar

está ao virar da esquina e a arma para combatê-lo é sairmos de cena, isolarmo-nos, mascararmo-nos, afastarmo-nos uns dos outros. De repente, não sabemos como será o amanhã.

Felizmente, é de esperança a primeira lição: a ciência esteve à altura dos acontecimentos. Rapidamente, encontrou várias vacinas, e não tardará a encontrar remédios para a doença. Hoje, o problema é como chegará a vacina rapidamente a todos.

Mas existem outras cujas respostas ainda desconhecemos, e que integrarão os grandes desafios da nova Humanidade.

Abriremos espaço para uma tecnologia mais emocional?

A educação vai finalmente reinventar-se?

Quais serão as novas habilidades e estratégias das lideranças políticas, empresariais e sociais?

Como a análise de metadados pode ajudar o bem da Humanida-

de?

Seremos mais ou menos cautelosos no contacto interpessoal?

Vamos adotar de vez a digitalização no trabalho?

Saberemos regenerar nossa relação com a natureza?

Aprenderemos a combater com eficácia e determinação as causas das alterações climáticas?

Os velhos problemas ganharão outras gravidades, com o acentuar das velhas pandemias sociais, como as fake news, a manipulação da informação e dos recursos naturais, dos mais fortes pelos mais fracos, a consolidação de uma certa planura intelectual modelada pelas redes sociais, os radicalismos políticos e religiosos, a manipulação das mentes e decisões através dos algoritmos, os egoísmos atrás de novas fronteiras, os mau usos da genética, da robótica e da inteligência artificial?

Na resposta a estas questões estará a linha de salvação ou desgraça da Humanidade.

Direitos Reservados



Investigador lamenta a falta de investimento que tem sido feito na ciência

Pedro Ferreira é o timoneiro na investigação da malária

Pedro Ferreira tem 40 anos, é investigador e lidera um projeto de investigação da malária, na Escola de Medicina da Universidade do Minho.

Depois de 12 anos a investigar no estrangeiro, o cientista dedica-se há cinco anos a este projeto, que nos últimos dois conseguiu submeter duas patentes: um novo medicamento e um novo teste contra a doença. O projeto é para continuar e Pedro Ferreira espera que em breve possam ser produzidos e beneficiem as pessoas.

Confessa que já em miúdo “era engenhocas”. “Era genuinamente um miúdo que gostava de fazer engenhocas e ser cientista, mas que o foi descobrindo ao longo dos tempos”. A vontade de estudar, a sua curiosidade e a vontade de desenvolver coisas, levaram à descoberta do caminho. Foi exposto pela primeira vez à ciência em 2002, quando fez a sua tese de bacharel. Aí, definiu um plano de vida de 12 anos no estrangeiro, com passagem pela Suécia, onde fez o doutoramento e pelo Japão e Singapura, já como investigador.

“Deram-me uma estabilidade muito grande a nível profissional. Quando voltei a Portugal já tinha muita carreira. Ajudaram-me a ter o sucesso que tenho neste momento. É um orgulho muito grande ter feito isto tudo em cinco anos”.

- Em que consiste este projeto que lidera sobre a malária?

Este é um projeto de vida que abracei em 2016 quando regresssei a Portugal depois de 12 anos no estrangeiro a fazer investigação. Achei que era a hora de fazer o que mais gosto na minha terra e tem sido um desafio, mas também um caminho de conquistas e de grandes vitórias. É uma alegria muito grande ver que a investigação que era quase inexistente quando cheguei e agora temos muitos estudantes, conseguimos formar pessoas, contribuir para o desenvolvimento do conhecimento em malária e o, mais importante do que tudo, conseguimos com essa investigação e conhecimento desenvolver novos medicamentos e novos testes de diagnóstico para a malária. E é esse o objetivo último de todos os nossos esforços, contribuir para que cada vez as pessoas morram

A investigação nasceu comigo, há muita motivação em fazer as coisas acontecer e não é muito fácil destruir algo que é tão inato na vontade de ser. Mas é triste ver a falta de investimento.

menos de malária, que possam ter cada vez melhores tratamentos e diagnósticos. E temos sido bem sucedidos.

- Qual é o feedback destas conquistas?

Há sempre duas faces da moeda: sermos bem sucedidos e trazer métodos de trabalho de excelência a que fui habituado no estrangeiro e tentar aplicá-lo cá.

E quando tentamos fazer algo deste género, há sempre atritos, muita resistência. Tem sido um desafio enorme provar a toda a gente que é possível em Portugal fazer investigação de excelência, apesar de todas as dificuldades, à falta de apoios que temos, pois os que existem são escassos, de difícil acesso e altamente competitivos.

Mas temos a felicidade de termos atingido todos os objetivos a que nos propusemos.

- Portugal não reconhece os investigadores portugueses?

É muito difícil ser investigador em Portugal e nós na Escola de Medicina temos tentado combater isso. Por isso, iniciámos o projeto 8%, um movimento nacional para tentar melhorar a qualidade do emprego e a empregabilidade dos investigadores. Porque em média, a percentagem

portância que os investigadores têm e quão importante é termos capacidade de resposta científica. Por isso espero que nos próximos anos as coisas mudem e que a percentagem do PIB nacional aumente para que possamos melhorar o nosso corpo de investigadores, porque ela é de cerca de 3 por cento. Espero que os fundos que vêm da bazuca não sejam só para cimento e para obras, espero que seja também investido nos recursos humanos, no desenvolvimento do corpo científico, para que tenhamos melhores respostas no futuro.

- O dinheiro é o principal entrave à ciência nacional?

É uma questão de investimento, porque em termos de recursos humanos, os investigadores portugueses são por demais reconhecidos em todo o mundo, os casos de sucesso pelo mundo fora são centenas, se calhar milhares.

Nós precisamos de investimento e que a ciência seja vista como isso mesmo, um investimento e não uma espécie de gastos inoperantes. Não se esbanja dinheiro na investigação porque as patentes que desenvolvemos são mais valias. E só é possível fazer patentes e ter propriedade intelectual se protegemos o nosso desenvolvimento científico e houver investimento na ciência.

- Este desinvestimento afasta Portugal de outros países. No caso da pandemia e da conceção da vacina, não conseguimos acompanhar?

Já não falo em desenvolver, mas produzir a vacina, não temos capacidade. E não temos porque

não houve um investimento e agora a estrutura de base não está presente. E isso não será possível nos próximos anos. Acho que é hora de mudar as coisas, para que na próxima crise já tenhamos essa capacidade de contribuir e ter uma resposta mais rápida e eficaz, que nos faça ser mais independentes do que fomos agora nesta pandemia.

- Esta investigação da malária é a menina dos seus olhos?

É, enquanto investigador sim. Preenche-me a todos os níveis e é o que eu quero fazer.

Mas também voltei para Portugal para, a par com este projeto, poder contribuir para a minha terra, para Penafiel, e Entre-os-Rios. A par com o projeto da malária, quero concretizar o sonho de desenvolver Entre-os-Rios, onde estou a desenvolver um projeto de desenvolvimento cultural e económico, com amigos e família. Vamos também criar o primeiro alojamento em Entre-os-Rios. E isso também me motiva.

- Até onde gostava de ir neste projeto profissional?

Estamos agora a montar uma empresa de testes de diagnósticos e a tentar levar para as patentes para as farmacêuticas produzirem o produto e levá-lo aos pacientes que precisam.

Nos próximos anos vai ser grande parte do objetivo, transformar estas patentes em algo que possamos ver nas prateleiras e possamos ser adquiridos pelas pessoas que possam beneficiar deles.

*Mónica Ferreira
monicaferreira@imediato.pt*

Empresa foca-se na prestação apoio domiciliário e está no concelho

Humanidade, a "chave" da EPMED

A EPMED, empresa focada na prestação de serviços de saúde ao domicílio, apoio domiciliário, fisioterapia e podologia, expandiu-se recentemente para o concelho. Para o diretor da empresa, Paulo Martins, "a humanidade e tratar cada cliente com especial atenção às suas necessidades" são os fatores diferenciadores.

Paulo Martins, enfermeiro com uma vasta experiência em serviços domiciliários, decidiu criar a sua própria empresa há oito anos porque considerava que a (pouca) oferta que existia não era verdadeiramente direcionada aos utentes.

"A maioria das empresas existentes eram criadas por empresários pela falta de oferta. Mas falta-lhes o essencial, o conhecimento da área, a sensibilidade", contou ao IMEDIATO.

Assim nasceu a EPMED, no Vale do Ave. Pouco a pouco, a empresa foi crescendo, expandindo a sua zona de influência e o número



A EPMED chegou no ano passado ao concelho

ro de clientes, muito por causa do "boca a boca".

Para Paulo Martins, o segredo para o sucesso é simples: encarar cada pessoa como um ser único.

"Queremos que o Sr. António seja tratado da forma que ele quer. Aqui entra uma palavra que não é tão conhecida no meio: a humanidade, prestarmos os cuidados ao encontro das vontades e necessidades da pessoa, para que

se sintam bem", explicou o responsável pela EPMED.

Os laços criados com os utentes também são essenciais para o seu bem-estar, porque às vezes são a sua única visita.

"Costumo dizer que tenho hora para chegar, mas não para sair, porque tem de haver aquela palavra de amigo. Se não formos nós a escutar aquela pessoa, ninguém vai escutar", partilhou.

EPMED está em Paços de Ferreira

A empresa, sediada em Famação, chegou há cerca de um ano a Paços de Ferreira, devido a uma notória "falta de oferta" no concelho, problema que cresceu com a pandemia.

"Sentimos um claro aumento na procura, porque as famílias querem evitar que os idosos vão para o hospital", considerou Paulo Martins.

Para tal, a equipa da EPMED, composta por oito profissionais, é capaz de resposta a todos os serviços habitualmente prestados num hospital, que não dependam de um médico.

Além de prestar serviços de saúde e apoio ao domicílio, disponibilizando cuidados de higiene, acompanhamento diário e noturno, a empresa realiza ainda serviços de limpeza de aposentos, alimentação e planos de nutrição.

A enfermagem ao domicílio, fisioterapia e a podologia são ainda valências disponíveis.

Contudo, "cada caso é um

caso" e a situação do cliente dita o serviço prestado.

"Às vezes, ao oferecermos um serviço, estamos também a disponibilizar uma panóplia de serviços", considerou.

Durante a pandemia, alguns serviços estão a ganhar importância, entre os quais os cuidados de reabilitação, devido à falta de mobilidade entre a população idosa, mais isolada desde março do ano passado, e a cinesioterapia respiratória.

A covid-19 diminuiu a capacidade máxima de expansão dos pulmões, o que causa dificuldade na respiração e, em alguns casos, a necessidade de fornecimento de oxigénio. Através de exercícios de cinesioterapia respiratória, é possível melhorar a saturação - a quantidade de oxigénio transportada na circulação.

"Num dos últimos casos, um utente estava a saturar a 92 e em menos de 15 dias já estava nos 97. Nesse período já conseguia dar uma caminhada sem se cansar e é mesmo isso que temos para oferecer: qualidade de vida", rematou.

Pub



Enfermagem ao domicílio

- Limpeza de aposentos
- Alimentação
- Planos de nutrição
- Fisioterapia
- Podologia

Serviços de **saúde ao domicílio**.

Apoio domiciliário: **Cuidados de Higiene, Acompanhamento diário, e noturno.**

Enfermeiro

PAULO MARTINS

916 499 944

epmed.pt

913 123 132

geral@epmed.pt

Instagram: epmed_apoio_domicilio@

Facebook: EPMED - APOIO DOMICILIÁRIO

Cantora participou no programa “All Together Now”

Cristina Silva é apaixonada pela música e ambiciona lançar um álbum

Frente a 100 jurados e milhares de telespetadores, Cristina Silva mostrou ao país o seu talento no programa “All Together Now”, da TVI. A paixão pela música já a acompanha desde os seis anos e a lista de projetos já é extensa, mas a jovem ainda ambiciona lançar um álbum e um livro.

Ao IMEDIATO, a jovem paçense contou que já tinha concorrido por duas vezes a programas televisivos, mas foi agora que conseguiu divulgar o seu trabalho, ao lado de Vítor Sousa, seu antigo professor. “Quis esperar alguns anos para crescer e tentar de novo a minha sorte. E agora consegui”, partilhou.

Cristina Silva confessou ainda que a experiência envolve muita ansiedade, principalmente nos momentos que antecedem a atuação, com toda a produção e agitação que envolve o processo. Contudo, uma vez que canta



Jovem sonha em publicar um álbum e um livro

a primeira nota, sente que entra numa espécie de “bolha”.

“É uma boa oportunidade para conhecer pessoas maravilhosas – e para surgir mais trabalho. Hoje em dia é difícil ter uma oportunidade”, contou Cristina Silva.

Ainda que o dueto não tenha

passado à fase seguinte do programa, reunindo 69 votos em 100, teve a chance de divulgar seu talento a nível nacional – bem como o projeto “Diário de um Cantor no Desemprego”, criado em 2018.

“Recebemos muitas mensagens de apoio, foi uma coisa

maluca. As pessoas foram muito queridas connosco e sentiram que foi injusto, achavam que merecíamos mais pontos”, relatou.

O projeto arrancou em 2018, quando foram convidados a realizar um concerto intimista em Arreigada e o feedback foi “incrível”. A partir daí começaram a pensar em criar um dueto, pegando no conceito de diário “feito com as histórias das pessoas” com quem trabalham, em pequenos eventos e cerimónias, como casamentos.

Paralelamente, Cristina Silva dá aulas de música e tem ainda outro projeto, “Vozes Soltas”, um grupo de seis vozes femininas acompanhadas por orquestra que atua em cerimónias.

Para o futuro, a jovem sonha em lançar um álbum de originais e ver as suas letras musicadas. Além disso, também ambiciona escrever um livro para crianças, com quem trabalha há cinco anos.

Ricardo Rodrigues
ricardo.rodrigues@imediato.pt

Breves

Mostra de Teatro Amador Municipal

A Câmara Municipal de Paços de Ferreira esteve reunida com os representantes dos grupos de teatro amador do concelho para discutir a possibilidade da realização de uma Mostra de Teatro Amador Municipal, no final deste ano, entre setembro e novembro.

“Esta reunião serviu, sobretudo, para transmitir uma mensagem de esperança a todos os atores amadores e apaixonados pelo teatro”, adiantou a autarquia, nas suas redes sociais.

Na reunião estiveram presentes representantes dos grupos Adaterra, de Carvalhosa, Grupo Teatral Freamundense e Pedacos de Nós, Freamunde, Os Gata, de Codessos, e Caminhada Théatron, de Figueiró.

Pub

Capital da Esperança

Município de Paços de Ferreira
Câmara Municipal

UM ANO DE UMA PANDEMIA QUE MUDOU AS NOSSAS VIDAS

O NOSSO CONCELHO FOI FORTEMENTE FUSTIGADO.
FELIZMENTE, NESTE MOMENTO O NÚMERO DE NOVOS
CASOS REDUZIU DE FORMA EXTRAORDINÁRIA

**OBRIGADO A TODOS!
NÃO VAMOS FACILITAR!**

POR SI, PELA SUA FAMÍLIA, POR TODOS NÓS!

Grupo Vale do Sousa Saúde: um serviço de proximidade na área da saúde

Mais de 30 unidades de colheita e 7 clínicas na região



Direitos Reservados

Com uma vasta experiência na prestação de cuidados de saúde, o grupo Vale do Sousa Saúde, está fortemente implementado na região, contando com um total de 30 postos de colheita e sete clínicas.

O grupo Vale do Sousa Saúde tem como principal atividade a prestação de cuidados de saúde, na área dos meios de diagnóstico e terapêutica. Teve a sua origem em 1978, com a criação do Laboratório de Análises Clínicas Vale do Sousa, em Penafiel, e atualmente conta com uma rede mais de 30 unidades de colheitas e sete clínicas na região do Tâmega e Sousa e região de Basto.

Nos últimos 10 anos diversificou a sua atividade, disponibilizando uma oferta integrada nas áreas de Radiologia, Gastroenterologia e Cardiologia, com o objetivo de proporcionar um serviço de proximidade na área da saúde.

“Nos últimos anos tivemos um crescimento sustentado uma vez que sempre estivemos focados em oferecer um serviço de qualidade. Nesse sentido foi efetuado um investimento acrescido nas nossas áreas de atuação com especial atenção na área laboratorial”, considerou o gestor do grupo, Américo Aguiar.

Prova disso é o investimento que o grupo efetuou no ano pas-

sado, na modernização das instalações do Laboratório Central, melhorando as condições operacionais, tecnológicas e de segurança.

Foi ainda levado a cabo um forte investimento em tecnologia de ponta para as áreas de imunologia, bioquímica, e particularmente no ramo de biologia molecular, para automatização e aumento de capacidade da testagem ao SARS-CoV-2 RT PCR.

Pandemia obrigou a adaptação

Há um ano, a pandemia trouxe consigo a necessidade da realização de testes de deteção para conter a transmissão do vírus e quebrar cadeias de contágio. Por dia, milhares de cidadãos são testados à COVID-19 a nível nacio-

nal, o que exige um esforço adicional em prol da saúde pública.

Nesse sentido, o grupo tem vindo a desempenhar um papel crucial a nível regional, tendo investido para aumentar a capacidade de testes realizados, mas também na manutenção dos restantes serviços prestados à população.

“A pandemia obrigou a uma adaptação e reorganização à nova realidade, o que levou à abertura de Centros COVID-19 em formato Drive Thru e diversas unidades de rastreio na rede do grupo”, explica o responsável pelo grupo Vale do Sousa Saúde.

Atualmente, o grupo está a preparar mais um investimento no Vale do Sousa, na cidade de Paredes. Um novo espaço de saúde vai agregar as ofertas nas áreas da Radiologia, Cardiologia, Gastroenterologia e Análises Clínicas.



Direitos Reservados

Tele-Tons foi criado há 16 anos para chegar mais perto do cliente Tons de Caffé aposta nas entregas em casa

Fundado em 24 de agosto de 2000, o Tons de Caffé é já uma referência na região, na área da restauração, com portas abertas em Paços de Ferreira.

O nome nasce em comemoração à apanha do café, tendo em conta que, o antigo estabelecimento daquele local continha gravuras com a apanha do café, revelou Susana Monteiro, gerente do restaurante ao Jornal IMEDIATO.

Seis anos depois da abertura, o Tons de Caffé reinventa-se e cria o Tele-Tons, um serviço de entregas ao domicílio e take-away, com uma vasta ementa, sendo os menus mais pedidos o prato do dia, os hambúrgueres, as francesinhas e os cachorros. “A comida é boa e nós somos rápidos”, afirma a proprietária.

Devido à situação pandémica, Susana Monteiro conta que não

sentiu muitas dificuldades porque continua a trabalhar em regime de take-away e entregas ao domicílio. “Mas noto que baixou um bocadinho porque tenho as salas fechadas. Faltam-me as pessoas dentro do restaurante, o barulho”, confidencia.

A gerente do espaço relata que os últimos meses de confinamento têm exigido um “grande esforço físico”. Desde que o governo fechou os restaurantes que o Tons de Caffé reabriu à quarta-feira, sendo este o dia de folga, para trabalhar mais um dia e fazer face às despesas.

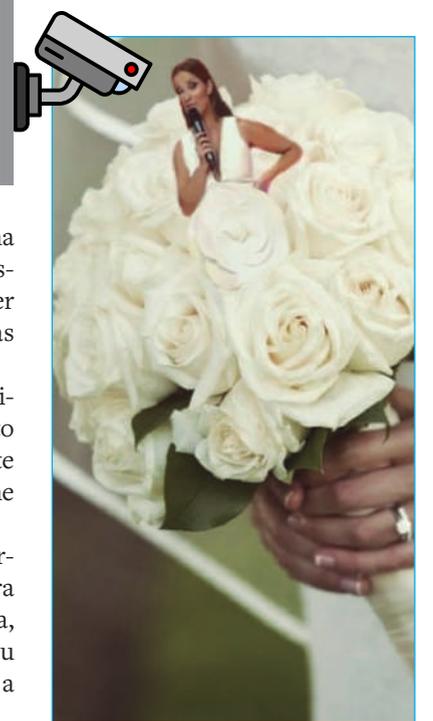
As restrições impostas pelo Governo devido à implementação do estado de emergência demonstram como “infelizmente muitos restaurantes não estão a conseguir sobreviver porque a trabalhar neste sistema de take-away, limitam-nos muito nas horas”, rematou Susana Monteiro.

Vestido vira paródia nas redes sociais

O look escolhido por Cristina Ferreira para o arranque da estreia do programa “All Together Now” da TVI, virou paródia nas redes sociais.

Trata-se de um vestido assimétrico, comprido atrás e curto na parte da frente, com um decote em V e o formato de uma enorme flor na zona da barriga.

A página “Insónias em Carvão” publicou uma brincadeira com o vestido da apresentadora, e até Cristina Ferreira comentou a publicação com vários emojis a chorar a ris.



Anúncios Profissionais

FARMÁCIA DE PENAMAIOR
Tel. 255 864 504
Horário: 9h-13h/14h-21h
Sáb: 9h-13h/14h-20h
Domingos, Feriados e Dias Santos: 10h-13h

FARMÁCIA DA MATA REAL
Tel. 255 862 350
Horário: 9h-19h30 (abertos ao almoço)
Sáb: 9h-13h
Rua da Ponte Real, 108/112
4590-180 Paços de Ferreira

FARMÁCIA FREAMUNDE
Tel. 255 881 375
Horário: 9h-13h/14h-20h
Sáb: 9h-13h/14h-19h
Rua Alexandrino Chaves Velho, 111
4590-318 Paços de Ferreira

IDADE DO FERRO
Decoração Forjadas
www.idadedoferro.com
geral@idadedoferro.com
Rua do Carral, 201 - Carvalhosa
255 861 342 • 935 553 390

MARIA JOÃO NETO DA SILVA
SOLICITADORA DE EXECUÇÃO
Rua António Matos, Nº 50
4595-122 Frazão
T.255 891 581 - 2762@solicitador.net

Casimiro Fernando Pinto Alves
Reparações de Electrodomésticos
Oficina- Rua Salão Paroquial
Meixomil- 4590 Paços de Ferreira
255 962 442 • 917 535 570

Oferta / Venda / Aluguer

DÃO-SE
Gatinhos bebés a quem os estimar
Cont. 932 323 700

COMPRA-SE
Compro os seus móveis antigos armazenados. Apenas clássicos ou rústicos. Vou buscar os móveis ao local.
Cont. 919 925 215

VENDE-SE
Móveis - desde 9,99 euros
Liquidação de stock
Reta de Carvalhosa
Cont. 917 822 593

ALUGA-SE
Quartos ao mês no centro de Paços de Ferreira - 150 euros/mês - Só Homens
Cont. 964154050

OFERECE-SE
Serviços para limpeza doméstica no concelho de Paços de Ferreira
Cont. 933791504

VENDE-SE
Terreno c/ 1200 m2 - Trindade - Meixomil
Cont. 914870083

**TANOARIA
MAIA**

ARTESANATO EM MINIATURA
MUSEU DA TANOARIA

**Para Visitar o Museu: de Segunda a sexta
das 9 às 12 horas | das 14 às 17 horas**

Rua do Souto, n.º 233, Seroa - Paços de Ferreira

Para marcação: Manuel Maia - 916 870 267

IMEDIATO

Faça a sua
assinatura anual
por 20 euros

imediat@imediat.pt

Limpezas Teixeira



**Limpezas Domésticas
Condomínios
Comerciais e Industriais
Final de Obras**

**Rua António Matos, 37 - 4595-122 FRAZÃO
Telef.: 255 873 129 - Telemóvel 939603844**

PROCURA-SE

**ARMAZÉM
OU GARAGEM FECHADA
PARA ARRUMOS
NA REGIÃO
DO VALE DO SOUSA**

CONTACTO: 255 107 462

Pub

**Empresa dedicada a
publicações periódicas, recruta:**

- Comercial / Técnico de Marketing
para realização de estágio profissional

Requisitos preferenciais:

- conhecimentos de marketing
- facilidade de comunicação
- dinamismo

Oferecemos a oportunidade
de integrar um projeto sólido
com boas perspectivas de carreira
e de estabilidade profissional

Envie o seu CV para imediat@imediat.pt
ou ligue para 917 360 871

Pub

**Segurança
Online?**

**Somos a
Switch Digital.**

Desenhamos **soluções de protecção** contra vários tipos de ataques: phishing, ransomware, trojans, entre outras ameaças

Criamos **parcerias com as melhores soluções** de mercado para alavancar a digitalização segura do seu negócio!



255 107 462
ligue-nos.

www.switch.pt
visite-nos.

welcome@switch.pt
escreva-nos.





Castores bem lançados para estrear «Conference League» Paços para gerir «Europa» em 12 jornadas

O FC Paços de Ferreira vai entrar no último terço do campeonato com uma confortável vantagem para os lugares fora das qualificações europeias e com seis pontos para gerir em relação ao Vitória SC.

A 12 jornadas do final da época, a I Liga parece ter apenas um lugar já definido na classificação fruto dos nove pontos de avanço que o Sporting CP tem na liderança da prova. Sem conhecer o sabor do título há 18 anos, os leões têm no SC Braga e no FC Porto os únicos rivais que ainda lhe podem fazer frente, mas a vantagem é mais do que confortável.

Se os quatro primeiros lugares parecem já entregues aos três da frente - mais o SL Benfica - outra interessante luta poderá estar entre o FC Paços de Ferreira e o Vitória de Guimarães, principais candidatos os lugares seguintes e



Telmo Mendes

Castores celebraram com o Nacional a 12ª vitória na Liga

que poderão garantir a presença na «Conference League», prova que a UEFA vai estrear na próxima época. Os Castores ocupam presentemente o 5º lugar, que dá acesso direto à 3ª eliminatória da competição, enquanto o 6º lugar também deverá dar acesso à nova prova europeia, em função do vencedor da Taça de Portugal (a

ser disputada entre o SL Benfica e o SC Braga) ficar entre os cinco primeiros classificados da Liga, o que é mais do que provável. O único inconveniente da 6ª posição é o de ter entrada logo na segunda eliminatória da «Conference League», a 15 de julho, enquanto a classificação pelo 5º lugar jogará uma semana mais tarde.

Nesta altura o FC Paços de Ferreira tem doze pontos de avanço para o 7º lugar, ocupado pelo Moreirense, o que lhe dá uma boa almofada de segurança entre os 36 pontos que há ainda em disputa.

A luta pela fuga à despromoção é a mais intensa e a que mais promete prolongar-se até ao final da Liga. Basta ver que entre o Rio Ave FC, que é o nono classificado, e o Marítimo que é 18º e último, há apenas sete pontos de diferença, quando se sabe que duas equipas vão descer de divisão o antepenúltimo terá que discutir a permanência em play-off a disputar com o 3º classificado da II Liga.

Em época que está a transcender todas as expectativas, o FC Paços de Ferreira tem todas as condições para fazer um brilhante e repetir a presença nas competições europeias, algo que já alcançou em 2008 (Taça UEFA); 2009 (Liga Europa); Champions League e Liga Europa (2013).

Um ano sem público

Foi a 8 de março de 2020 que FC Paços de Ferreira e Vitória SC se defrontaram no Estádio Capital do Móvel, em espetáculo desportivo com 4105 espetadores nas bancadas e que seria o último jogo sem limitações totais de público na I Liga.

Na semana seguinte a essa partida a situação pandémica no país agravou-se e o FC Paços de Ferreira, que seria a primeira equipa a entrar em ação na ronda seguinte, em Vila do Conde, viu a partida e toda a jornada ser sus-

pensa por tempo indeterminado, em antecipação ao confinamento geral decorrente do primeiro estado de emergência, decretado em 18 de março de 2020.

Ao longo destes 365 dias e após o regresso em junho, a Liga disputou 283 jogos à porta fechada. Excetuarem-se algumas medidas piloto de regresso do público e seria mesmo nos Açores que o FC Paços de Ferreira voltaria a participar num jogo com espetadores, ao terem sido permitidos 873 adeptos insulares as bancadas do Estádio de São Miguel, no final de fevereiro.

Aniversário celebrado

**Plantel assinalou o 52º aniversário do Presidente**

		P	J	V	E	D
1	Sporting	58	22	18	4	0
2	SC Braga	49	22	16	1	5
3	FC Porto	48	22	14	6	2
4	Benfica	45	22	13	6	3
5	Paços Ferreira	41	22	12	5	5
6	V. Guimarães	35	22	10	5	7
7	Moreirense	29	22	7	8	7
8	Santa Clara	28	22	8	4	10
9	Rio Ave	25	22	6	7	9
10	CD Tondela	24	22	7	3	12
11	Portimonense	23	22	6	5	11
12	Belenenses	22	22	4	10	8
13	Nacional	21	22	5	6	11
14	Boavista	21	22	4	9	9
15	Farense	19	22	4	7	11
16	Gil Vicente	19	22	5	4	13
17	Famalicão	19	22	4	7	11
18	Marítimo	18	22	5	3	14

LIGA NOS		Paços Ferreira	2
		Nacional	1
Jordi Martins	Riccardo Piscitelli		
F. Fonseca	Kalindi Souza		
Maracás	Pedro		
Marcelo 46'	Júlio César		
P. Rebocho	João Vigário 55'		
Luiz Carlos 80'	Nuno Borges		
Bruno Costa	Rúben 67'		
Eustaquio	F. Ramos 67'		
Luther Sing 80'	Pedro Mendes		
D. Tanque 84'	Brayan Riascos 78'		
Hélder F. 60'	Kenji Gorré 78'		
Marco Baixinho 46'	Witi Quembo 55'		
João Amaral 60'	Koziello 67'		
Uilton 80'	Éber Bessa 67'		
M. Caldeirón 80'	Marco Matias 78'		
João Pedro 84'	Róchez 78'		
15' e 33'	90'+4'		
Iancu Vasilica			
Estádio Capital do Móvel			
10', 58' e 64'	58', 65', 68' e 83'		

Aplauso iMEDIATO

M.V.P.

Melhor Jogador em Campo

1º L. CARLOS	77	1º J. Tshabalala	25
2º EUSTAQUIO	75	2º Beirão	22
3º F. FONSECA	71	3º Henrique	20
4º JORDI	70	4º Monteiro	20
5º L. SINGH	64	5º Guzman	19

M.M.

Melhor Marcador

1º D. TANQUE	6	1º Tshabalala	8
2º B. COSTA	4	2º Migas	6
3º L. SINGH	4	3º João Beirão	4
4º JOÃO PEDRO	3	4º Moreira	2
5º EUSTAQUIO	2	5º Guzman	2

Fair Play

Melhor Comportamento

1º L. CARLOS	21	1º Diogo Santos	0
2º JORDI	21	2º Moreira	0
3º B. COSTA	19	3º Henrique	0
4º L. SINGH	17	4º Monteiro	0
5º F. FONSECA	17	5º Guzman	0

Destaque

Prémio a atribuir a instituições, equipas, atletas ou personalidades do concelho de Paços de Ferreira que durante a época desportiva de 20/21 se tenham destacado

Revelação

Prémio a atribuir a atletas que pela sua juventude e pelo seu desempenho sejam considerados uma revelação durante a época 20/21

SC Freamunde quer reaver terreno perdido



Direitos Reservados

Clube tinha colocado o terreno como garantia ao fisco

O presidente do Sport Clube de Freamunde, **Hernâni Cardoso**, adiantou ao IMEDIATO que o clube tem a intenção de reaver o terreno de oito mil metros quadrados que tinha sido colocado pela anterior direção como garantia ao fisco para assegurar o Processo Especial de Revitalização (PER) do clube e da SAD.

Segundo a mesma fonte, o terreno tinha sido doado pela Câmara Municipal de Paços de Ferreira ao clube em 2012, com a limitação de que apenas poderia ser utilizado para fins desportivo.

Contudo, o terreno foi colocado pela anterior direção do clube como garantia ao fisco para assegurar o Processo Especial de Revitalização (PER), que está a permitir negociar os mais de dois milhões de euros de dívida acumulada.

Por sua vez, o fisco vendeu o terreno hipotecado por 60.000 euros a um investidor, que pre-

tendia realizar um loteamento.

Agora, o presidente do clube freamundense confirmou ao IMEDIATO que a autarquia pretende impedir a utilização dos cerca de oito mil metros quadrados que pertenciam ao Complexo Desportivo de Freamunde para outras finalidades além da desportiva.

Hernâni Cardoso confessou ainda que a atual direção do clube tem a intenção de adquirir de volta a propriedade ao investidor privado que a comprou sem reconhecer a limitação imposta para uso desportivo.

“O clube tem interesse em reaver o terreno, tendo em conta a dinamização que temos vindo a realizar em várias modalidades”, afirmou o presidente do clube freamundense.

Como noticiado na edição anterior do IMEDIATO, o SC Freamunde e o Clube de BTT de Freamunde uniram esforços e a sede do último transitou para o Complexo Desportivo freamundense, estando a ser ainda reali-

zada a construção de uma pista de BTT.

Também no ano passado os “Capões” se tinham unido ao clube AndaTrilhos, ganhando uma secção de atletismo.

Sintético até agosto

O dirigente do clube freamundense confirmou ainda um investimento da autarquia para a colocação de mais um piso sintético no Complexo Desportivo, direcionado para a formação de jovens atletas.

Segundo Hernâni Cardoso, a intervenção deverá estar concluída “até meados de agosto”, disponibilizando ao clube melhores condições para os treinos e jogos dos mais de 250 atletas das camadas jovens.

Recorde-se que também os concursos para a colocação de sintéticos nos campos do Codesos e Seroa estão em fase de lançamento, sendo que, no caso do último, o sintético poderá vir a ser utilizado como um espaço de formação do Futebol Clube Paços de Ferreira.

Tendo em conta o anúncio feito pelo presidente da Câmara Municipal, Humberto Brito, também vão ser construídos novos campos com piso sintético para o ADC Penamaior, Carvalhosa e Lamoso, “cujas obras começarão em breve”.

Ricardo Rodrigues
ricardo.rodrigues@imediato.pt

Dupla derrota para Clube Aquático Pacense na 1ª Divisão



Masculinos perderam frente ao Clube Fluvial Portuense

O Clube Aquático Pacense (CAP) perdeu no sábado, 6 de março, por 12-15, frente ao Clube Fluvial Portuense, para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão Masculino de Polo Aquático.

A partida, disputada nas Piscinas Municipais de Paços de Ferreira, resultou na terceira derrota da época, num total de cinco jogos disputados no mais elevado escalão do polo aquático.

A equipa da casa não entrou com o pé direito na partida, chegando mesmo a estar a perder, durante o primeiro período por 4 a 0. Até ao final do primeiro tempo, o CAP conseguiu diminuir a desvantagem para um golo (3-4).

No segundo período notou-se um melhor desempenho, com um maior equilíbrio no jogo, com alternância no marcador.

O último período foi o mais positivo para o CAP, mas o resultado ao apito final acabou por dar os três pontos ao Clube Fluvial

Portuense. A 26 de fevereiro o CAP perdeu com o Paredes por 11-12.

Desde o retorno das competições, em janeiro, a equipa masculina pacense soma cinco jogos: três derrotas e duas vitórias.

Equipa feminina perde fora

Também a equipa feminina do CAP também perdeu, a 27 de fevereiro, diante do Sport Lisboa e Benfica, por 23-8.

“Após um mau início de jogo, com um primeiro período de 8-2, a equipa pacense não conseguiu encontrar o seu jogo e a equipa benfiquista limitou-se a gerir o resultado”, informou o clube pacense na sua página.

Contudo, apesar do “momento mau”, o CAP sublinhou a qualidade demonstrada pela equipa feminina ao longo das três partidas realizadas, sendo que, até agora, conta com duas vitórias e uma derrota no Campeonato Nacional da 1ª Divisão Feminino de Polo Aquático.

Área desportiva do Parque Urbano vai ser alvo de requalificação

A Câmara Municipal de Paços de Ferreira anunciou um projeto de requalificação da zona desportiva do Parque Urbano de Paços de Ferreira, com a restauração dos equipamentos já existentes e aposta no ténis, com a criação de dois campos.

Segundo a autarquia, o projeto foi agora concluído e a intervenção vai arrancar em abril, estando a conclusão da obra prevista para o final da primavera.

O projeto em questão inclui a remodelação do campo de basquetebol, com a construção de um novo piso e tabelas novas, a construção de dois novos campos de ténis.

Está ainda prevista a colocação de um campo de futebol com piso sintético, com os equipamentos desportivos necessários à prática da modalidade.

De acordo com o município, o objetivo da intervenção é “reforçar a oferta de equipamentos desportivos no concelho, permitindo que cada vez mais

cidadãos possam praticar desporto”.

A utilização destes espaços vai continuar a ser gratuita, mas a autarquia alertou que, “em determinados horários, que serão divulgados aquando da abertura destes espaços, os seus utilizadores deverão proceder à respetiva marcação prévia” para a sua utilização.

Estão ainda a decorrer as obras para a colocação de dez novos equipamentos de ginástica no Circuito de Manutenção de Codessos.



Direitos Reservados

Parque Urbano vai receber dois novos campos de ténis

Competições continuam suspensas

Federação Portuguesa de Futebol disponibiliza 2 milhões aos clubes

Direitos Reservados



Apoio de dois milhões aos clubes do país

A Federação Portuguesa de Futebol (FPF) criou uma linha de apoio para os clubes nacionais e distritais que necessitaram de suspender a sua atividade, para fazer face à quebra de receitas causadas pela pandemia. No total, vão

ser cerca de dois milhões de euros, atribuídos parcialmente a fundo perdido.

“Face ao impacto gerado pela pandemia covid-19, a Direção da Federação Portuguesa de Futebol decidiu instituir um novo fundo de apoio, destinado a ajudar os clubes das provas nacionais e distritais que foram obrigados a suspender a sua atividade”, adiantou o comunicado.

Para a FPF, o objetivo é permitir que as 22 associações distritais do país “ajudem os clubes das suas competições neste período especialmente difícil em que as provas foram suspensas”. Assim, cada associação vai receber 15.000 euros, bem como um valor variável por cada clube que se encontrava em atividade em janeiro de 2021, nas provas distritais.

Estão disponíveis para atribuição para 1.500 euros para os

clubes da 2ª Divisão nacional não profissional e 1ª Divisão Distrital de futebol, para outras divisões distritais e 3ª Divisão Nacional de futebol 1.250 euros e para o Futsal 1.000 euros.

Apenas 33% do montante vai ser cedido a fundo perdido, sendo o restante pago, sem juros, em prestações anuais.

A Associação de Futebol do Porto criou, para o efeito um endereço de e-mail (apoios@afporto.pt) para o qual cada clube pode demonstrar o seu interesse em concorrer ao apoio.

Segundo a Associação de Futebol do Porto, serão considerados os clubes que estavam a participar em provas que foram suspensas em janeiro de 2021, com exceção dos escalões Sub-21, Sub-23 e Masters.

Ricardo Rodrigues
ricardorodrigues@imediato.pt

Breves

Rui Quinta promove formação

D.R.



O Município de Lousada promove mais uma atividade no âmbito do Ciclo de Formações desportivas, estando as inscrições abertas em www.cm-lousada.pt/p/formacao-desporto

O tema “A construção de uma ideia de jogo” vai ser apresentado pelo Prof. Rui Quinta.

A sessão é aberta a quem tiver interesse pelo tema, sendo que vai ser creditada com 0.8 créditos para treinadores de futebol.

O evento vai decorrer no dia 27 de março, em formato live streaming, entre as 15h00 e as 19h00. Para mais informações contactar desporto@cm-lousada.pt

Campeonato de Ralicross arranca em Lousada, que recebe Taça em 2022

O Eurocircuito da Costilha em Lousada, vai receber a abertura do Campeonato de Portugal de Ralicross até 2024 e recebe já em 2022 a Taça de Portugal. O anúncio foi feito pela GO.NOW Motorsport, a nova entidade promotora do evento, que assinou recentemente contrato com a FPAK para o ano de 2021.

Os palcos, como tem sido habitual, serão os circuitos de Lousada, Mação, Montalegre e Sever do Vouga, com duas jornadas cada um, aos que se junta também a pista de Castelo Branco, esta a contar ainda com uma segunda data competitiva dedicada à Taça de Portugal de Ralicross, após o final da época.

Lousada, e concretamente o Eurocircuito da Costilha, vai receber a abertura das três edições seguintes do campeonato, recebendo ainda uma jornada dupla no início das temporadas de 2023 e 2024.

A partir de 2022, as três temporadas serão compostas por sete jornadas, todas elas, pontuáveis



Eurocircuito da Costilha é local emblemático no Rally

para o Campeonato de Portugal de Ralicross.

Em 2022, Lousada acolhe a Taça de Portugal, que determina quem realiza duas provas para o campeonato.

Assim, a primeira etapa do Campeonato de Portugal de Ralicross acontece de 23 a 25 de abril e entre as novidades, que serão divulgadas em maior detalhe oportunamente, destacam-se al-

terações no que respeita aos regulamentos técnicos e desportivos com o intuito de fazer crescer a competição e aumentar a emoção de uma modalidade que tem vindo a apresentar significativos crescimentos a nível mundial.

Este ano será ainda realizado o Troféu Júnior Kartcross, para jovens dos 13 aos 16 anos e com cilindrada de 600 cc. Com um total de cinco jornadas, o Troféu

Júnior Kartcross vai visitar cada uma das cinco pistas que servem de palco ao RX Portugal, com o início já no Eurocircuito de Lousada, de 23 a 25 de Abril. Uma fórmula que proporciona aos jovens pilotos não só o contacto directo com os mais experientes pilotos do Campeonato, mas a que também conhecerem todas as pistas em que virão depois a competir no futuro enquanto séniores.

2500 na corrida do Dia do Pai

As expectativas da organização da Corrida Dia do Pai Virtual foram todas superadas e as inscrições para o evento esgotaram das semanas antes da sua realização.

Assim, entre os dias 19 e 21 de março, são 2.500 participantes inscritos na prova virtual oriundos de todo o país, mas também de outros 18 países, tais como o Brasil, Espanha, França, Irlanda, Itália, Bangladesh, Bélgica, Canadá, Suíça, Reino Unido, Hungria, Luxemburgo, Noruega, Roménia, Eslováquia, Estados Unidos e Venezuela.

O evento – que é organizado pela Runporto – tem duas modalidades disponíveis, a corrida de 10 km ou a caminhada de 5 km, que devem ser percorridos individualmente nas ruas perto de casa de cada participante ou num parque mais próximo.



@who_dat_j0ny



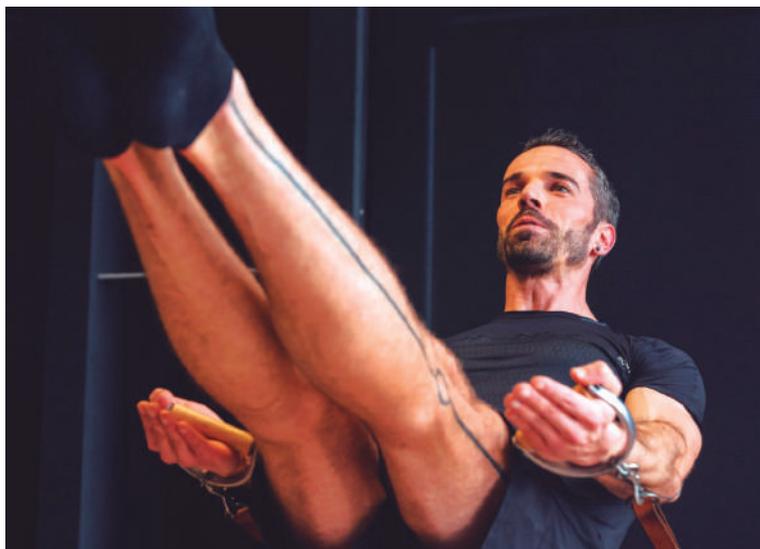
Authentic Classical Pilates Paredes

Trabalhar a saúde física e mental

Em tempos em que a saúde e bem-estar assumem um importante papel na vida das pessoas, o estúdio Authentic Classical Pilates Paredes é um espaço inteiramente dedicado à prática do Pilates Clássico, contribuindo para a saúde física e mental dos seus alunos.

O Authentic Classical Pilates Paredes nasceu a 12 de novembro de 2019 pelas mãos do penafidense Luís Oliveira e pela sua paixão pela prática do Pilates Clássico. A ausência na região de um espaço semelhante levou-o a avançar com o projeto e criar um espaço dedicado exclusivamente à prática do Pilates Clássico, originalmente conhecido como – “Contrologia” (controlo do corpo através da mente).

Afiliado do Authentic Classical Pilates Porto, estúdio refe-



Luís Oliveira abriu estúdio em novembro de 2019

rência Internacional, o Authentic Classical Pilates Paredes trabalha com o objetivo de tornar o corpo do aluno forte e flexível e livre de tensões, tornando-o num corpo homogéneo e saudável.

Situado em Paredes, na Travessa Conde de Ferreira, na loja

22 do Edifício Forte de São José, o estúdio está equipado com todos os grandes aparelhos Clássicos, caso de Cadillac, Reformer, High Mat, Ladder Barrel, Spine Corrector, Wunda Chair, High Chair, assim como com pequenos acessórios, caso do Magic circle, Foot

Corrector. “Todos os equipamentos estão replicados por seis unidades que é o limite máximo de alunos por aula, cada aluno pratica no seu próprio equipamento, não tendo de o partilhar outro aluno”, explica o proprietário Luís Oliveira.

Com aulas individuais dirigidas às especificidades do aluno (suas patologias, lesões, entre outros) ou em grupos de, no máximo, seis pessoas, o Authentic Classical Pilates Paredes foi obrigado a reinventar-se em pandemia. “Nesta fase, todo o trabalho com os alunos tem sido desenvolvido On-line. Não sendo a melhor forma de aplicar tal metodologia, mas mais importante que nunca não parar – sair do sofá e praticar Pilates pela vossa saúde, física e mental”, rematou Luís Oliveira.

Mónica Ferreira
monicaferreira@imediato.pt

Sei.. ou não!

1 – Faial, São Jorge e São Vicente são localidades de que ilha portuguesa:

- a) Madeira
- b) São Miguel
- c) Terceira

2 – O Escudo é a moeda atualmente utilizada em qual dos seguintes países:

- a) S. Tomé e Príncipe
- b) Cabo Verde
- c) Portugal

3 – Por qual desses nomes a antiga Rodésia do Sul é agora conhecida:

- a) Zimbabué
- b) Namíbia
- c) Zanzibar

4 – Inácio de Loyola fundou qual das seguintes ordens religiosas:

- a) Metodistas
- b) Companhia de Jesus
- c) Jesuítas

5 – Que produto é extraído de ossos, pele e cartilagens de animais como bois e porcos:

- a) Gelatina
- b) Salsicha
- c) Frutose

6 – Micologia é a especialidade da biologia que estuda o quê:

- a) Comportamento animal
- b) Células
- c) Fungos

7 – Se 3 números consecutivos somam 27, qual é o menor desses números:

- a) 7
- b) 8
- c) 10

8 – Qual desses elementos pode ser usado para alimentar um reator nuclear:

- a) Mercúrio
- b) Urânio
- c) Bário

Anedota

Todos os dias quando passava um avião por cima da casa do Manuel ele acenava e dizia:

– Tchau Araújo, adeus.

A Maria intrigada perguntou:

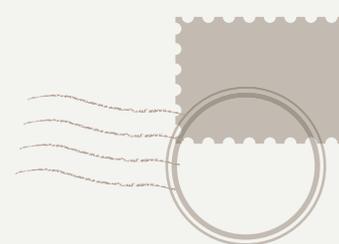
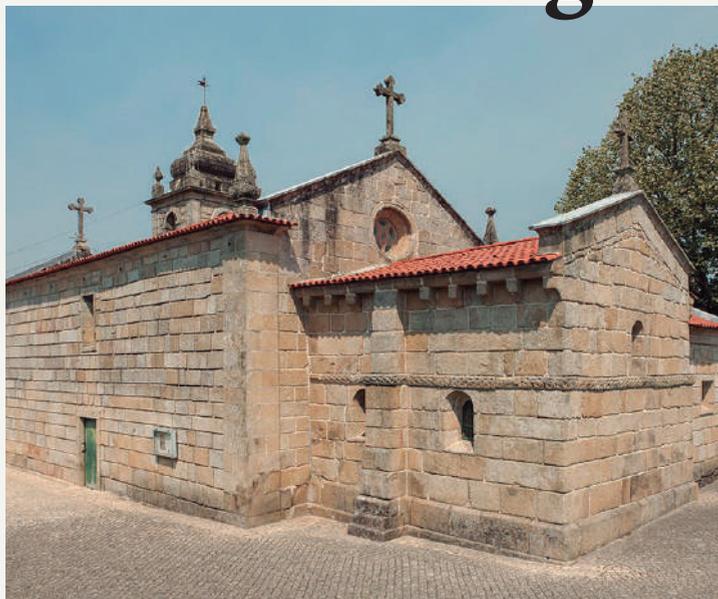
– Manuel, como sabes que é o Araújo que vai lá?

– Ora Maria, quem viaja pelo mar não é marujo? Então, quem viaja pelo ar é Araújo...

Soluções

1-a; 2-b; 3-a; 4-b; 5-a; 6-c; 7-b; 8-b.

Postais da região



A Igreja de São Pedro de Abrugão, no concelho de Penafiel, conserva apenas, do estilo românico, a capela-mor. Em 1105 estava já documentada a existência de “Sancto Petro de Auregam”.

A Igreja, do século XIII, é atribuída à iniciativa de D. Mafalda, filha do rei D. Sancho I e neta de D. Afonso Henriques.



DGS alarga vacina da AstraZeneca para maiores de 65 anos

A Direção-Geral da Saúde (DGS) atualizou a norma relativa à vacina da AstraZeneca contra a covid-19, permitindo assim que a mesma seja administrada às pessoas acima dos 65 anos.

A DGS diz que os novos estudos conhecidos mostraram, “com base em metodologias científicas robustas”, que a vaci-

na é eficaz em indivíduos com 70 ou mais anos, quer na prevenção da covid-19, quer na redução das hospitalizações por esta doença, reforçando os dados iniciais de que esta vacina é capaz de produzir anticorpos eficazes no combate à infeção por SARS-CoV-2, mesmo em pessoas mais velhas”.

Se cuidem!!
Usem máscara e álcool...



Proteger contra o coronavírus!

click



20 tablets foram distribuídos entre doentes com facilidade de comunicação

Doentes do CHTS internados mais próximos das famílias

Os doentes internados no Serviço de Medicina Interna do Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa (CHTS) em Penafiel, vão poder agora realizar videochamadas com os seus familiares, de forma gratuita, sem limite de tempo e sem a necessidade de intervenção de um profissional de saúde.

Esta nova medida faz parte do “estou”, um projeto pioneiro ao qual o Hospital aderiu, que visa combater o isolamento e contribuir para a humanização dos contactos.

O projeto sem fins lucrativos é da Associação Semeiabraços, e foi de imediato abraçado pelo Hospital, numa altura em que a pandemia limitou as visitas. “As maiores queixas que recebemos neste período estavam associadas ao contacto com o doente e às informações sobre o seu estado de saúde”, relatou ao Jornal IMEDIATO Mari Mesquita, diretora do Serviço de Medicina Interna do CHTS, que viu no “estou”, uma oportunidade para colmatar esta falha.

Assim, aprovada a candidatura, o CHTS recebeu 20 tablets que foram distribuídos pelas

unidades de Penafiel e Amarante, (10 tablets em cada unidade hospitalar). “São tablets de fácil utilização, disponíveis apenas para videochamadas”, explicou a diretora, acrescentando que este novo canal de comunicação será distribuído a doentes das enfermarias covid e não covid.

O CHTS foi o segundo hospital do Norte a associar-se ao projeto. “É uma grande inovação na humanização dos cuidados”, referiu Mari Mesquita certa de que “ao promover a comunicação entre os doentes e as famílias, baixamos o nível de ansiedade entre ambos”.

FATURA ELETRÓNICA

É bom para o Ambiente,
é fácil e cómodo para si!

Aderir à fatura eletrónica é somar vantagens para si, para o Ambiente, para todos.

CÓMODO E SEGURO

Receba as suas faturas diretamente no seu endereço de correio eletrónico. A fatura emitida digitalmente é totalmente segura e serve como recibo após boa cobrança.

ADIRA JÁ

Em www.aguasdepacosferreira.pt

Se tiver dúvidas fale connosco!

geral@adpf.pt

T 255 860 560 | 9h - 18h

GRATUITO

Sem qualquer custo de adesão.

ECOLÓGICO

Ao receber a fatura eletrónica deixa de a receber em papel, por isso contribui para a proteção do Ambiente.

