

GIM

ABRIL 2021

“NÃO HÁ NADA QUE
FUNCIONE MELHOR
DO QUE ENVOLVER UM
GRUPO DE AMIGOS”

06

**FREGUESIA
SPORTS**

*Um grupo que promove
a atividade física.*

14-17

**1997: O INÍCIO
DA REVISTA GIM**

*Reunimos os quatro fundadores
e ouvimos as suas histórias.*

31

**GIM PELO
MUNDO**

*Mélanie e Pedro vivem há
quatro anos na Holanda.*

20-23

ASSOCIAÇÕES ADAPTAM-SE COM A PANDEMIA



07

CENSOS 2021 VIA INTERNET



10

UMA ESCOLA DE PORTAS ABERTAS *Erasmus +* PARA O MUNDO

27

GRUPO DESPORTIVO DA ILHA



FICHA TÉCNICA

www.jf-gim.pt

Propriedade: União de Freguesias de Guia, Ilha e Mata Mourisca | **NIF:** 510837280 | **Sede:** Largo da Igreja | 3105-194 Mata Mourisca | **Diretor:** Gonçalo Ramos - Presidente da Junta de Freguesia de Guia, Ilha e Mata Mourisca | **Diretores Adjuntos:** Pedro Moderno e Joana Cavaleiro | **Coordenação Editorial e Conteúdos:** Cecília Cardoso | **Redação:** Carolina Marques Dias | **Design e Paginação:** João Leal | **Fotografia:** Pedro Ferraz | **Distribuição:** Gratuita | **Impressão:** Quilate - Artes Gráfica Lda | Rua dos Bombeiros, Nº 9 | 3100-081 Albergaria dos Doze | **Tiragem:** 2.500 | **Depósito Legal:** 482604/21 | **Registo na ERC:** Isenta ao abrigo do Dec. Reg. 8/99 de 9 de junho, art. 12º, nº 1-b

09

VALE DA SOBREIRA GANHA NOVA VIDA



JÁ CONHECE A APP GIMM MOBILE?

Descarregue gratuitamente e fique a par das notícias da freguesia.



MENSAGEM DO PRESIDENTE



Hoje, celebramos!

A nova geração da Revista GIM vem, por um lado, renascer o bonito projeto criado há 24 anos e, por outro, apresentar uma renovada dinâmica de comunicação, partilha e proximidade com a população.

Dispomos de uma equipa rigorosa, multidisciplinar e ambiciosa que, em conjunto com a comunidade, permitirá chegar aos cidadãos muitos motivos de leitura de interesse. O objetivo principal passará por mostrar tudo o que melhor se faz na nossa Terra, privilegiando todas as ações que possam contribuir para a comodidade e alegria das nossas gentes.

Pretendo ainda deixar uma palavra de esperança e otimismo face à atual situação pandémica: vamos continuar juntos e mais unidos que nunca, assumindo comportamentos responsáveis e seguindo sempre as orientações recomendadas pela DGS. Esta é a melhor forma de demonstrar apressado e agradecimento aos que estão na linha da frente no combate à pandemia. É, também, o melhor presente que podemos dar à nossa família e amigos.

Boa leitura!

Gonçalo Ramos

Pedroferraz.com

Webdesign | Imagem | Multimédia

Colocamos o seu negócio "on line"!



WEBDESIGN | IMAGEM | MULTIMÉDIA

Websites
Lojas on line

Logotipos
Linha gráfica

Apresentações digitais
Vídeos promocionais

☎ 96 700 96 11 ✉ ferraz@pedroferraz.com 🌐 www.pedroferraz.com 🏠 Rua da Pedrogueira, 9 | 3105-091 GUIA PBL

PROJETO L.U.I.S.A. APOIA POPULAÇÃO

Ao longo da vida são vários os desafios que vamos enfrentando. Se está a passar por algum momento mais complicado, peça ajuda ao Projeto L.U.I.S.A.

Filipa Santos, Técnica Responsável pela Comissão Social da Freguesia, explica um pouco sobre esta dinâmica de apoio à população. “O Projeto L.U.I.S.A. - Unidade de Intervenção e Apoio no Luto, é um projeto desenvolvido pela Santa Casa da Misericórdia da Redinha. Assenta em três eixos: o processo de luto, o diagnóstico de doenças oncológicas e situações traumáticas”. De forma a conseguir ajudar a

população, foi criada uma “equipa multidisciplinar, constituída por Psicóloga, Enfermeira, Assistente Social, Advogados entre outros técnicos”, reforça.

A Junta de Freguesia, ao perceber a importância do projeto, aliou-se à Santa Casa da Misericórdia da Redinha. “Como investidor social do projeto, tendo-se associado desde o início, bem como a Comissão Social de Freguesia, fazendo parte da equipa de proximidade”, afirma Filipa Santos.

O projeto L.U.I.S.A foi desenvolvido em 2020 e desde então já encaminhou oito utentes para os apoios psicológico e



jurídico.

“Este projeto tem espaço físico em Pombal para atendimento. No entanto, é possível fazer um encaminhamento mais próximo e local na nossa Freguesia”, garante a Técnica Responsável pela Comissão Social da Freguesia.

AJUDAR COM UM GESTO QUE VAI FAZER A DIFERENÇA

Sabe aquele brinquedo que tem em casa com o qual o seu filho já não brinca? Esse peluche, jogo ou até mesmo livro pode ganhar um novo destino!

Com a pandemia que estamos a viver, várias famílias estão a enfrentar um período de precariedade e os pedidos de ajuda aumentam. Face

a esta situação, a Junta de



Freguesia deu início a uma campanha de recolha de bens,

como brinquedos, utensílios, eletrodomésticos entre outros artigos que já não precisa e podem fazer bastante felizes outras famílias.

Caso pretenda ajudar entregue os bens na Junta de Freguesia. Se tiver alguma dúvida pode contactar os seguintes números: 963323577 / 236951659.

UNIÃO DE FREGUESIAS ALIA-SE À ASSOCIAÇÃO ALZHEIMER



A Comissão Social de Freguesia da Guia, Ilha e Mata Mourisca tem desenvolvido várias iniciativas de apoio à população.

O Projeto IRIA é uma das iniciativas mais recentes, que será desenvolvido pela Junta em parceria com a Associação

Alzheimer Portugal, que “consiste na criação de um gabinete de atendimento, com técnicos especializados para acompanhamento de utentes com doença de Alzheimer e seus familiares, mas também para acompanhamento de outro tipo de demências. Caso a pessoa não tenha

um diagnóstico ainda realizado, este projeto fará o devido encaminhamento das situações”, sucinta Filipa Santos, Técnica Responsável pela Comissão Social da Freguesia.

Para mais informações:
Comissão Social de Freguesia
E-mail: csf@jf-gim.pt



PROJEGUIA
 projetos arquitectura
Gabinete de Arquitetura e Engenharia Civil

Av. Nossa Senhora da Guia, N.º 136, r/c chão B | 3105-089 Guia, Pombal
 Tel. 236 952 489 | Tlm. 968 052 466 | E-mail: geral@projegua.com



PINHAL
Seguros

Ao seu lado desde 1960

Av Sra da Guia, 65 R/C Dt • 3105-089 GUIA
 Tlf. 236 951 114 • Tlm. 965 280 366

GRUPO NO FACEBOOK INCENTIVA POPULAÇÃO A TREINAR

Já ouviu falar do grupo de Facebook FreguesiaSports? Mauro Moderno, natural da Mata Mourisca, teve a ideia de criar esta comunidade na rede social de forma a incentivar a prática desportiva. A iniciativa tem-se revelado um verdadeiro sucesso, onde a população tem aderido em massa com a partilha dos seus treinos.

O fundador, que foi federado em futebol e triatlo, confessa que, baseado na sua vasta experiência de treino, o facto de ter companhia era um incentivo para treinar. Esse foi um dos motivos para a criação do grupo.

“A ideia de criar o FreguesiaSports vem ao encontro da seguinte frase: Quantas vezes não fizeste desporto porque ias sozinho? Muitas vezes, a nossa motivação, para além de partir de nós parte também daqueles que nos rodeiam, onde a influência é sem dúvida uma força”, afirma.

No FreguesiaSports, têm sido várias as pessoas que têm partilhado o que têm realizado a nível de desporto. O ‘desporto

rei’ do grupo é a corrida, mas o btt, o ciclismo, o trail e o ténis também são práticas que têm aparecido no grupo de Facebook em grande número. Mauro conta, ainda, que muitas pessoas têm feito



caminhadas também já apela mais a isso”.

Nas publicações do FreguesiaSports é recorrente falar da “volta do Mauro”. Trata-se de um trajeto pré-definido onde, às quartas-feiras e domingos, a população sabe que pode encontrar alguém durante o seu treino. “Devido à fase de que estamos a passar, na qual não podemos correr nem

fazer qualquer atividade juntos, podemos passar uns pelos outros com a devida segurança e distanciamento. A ‘volta do Mauro’ faz com que as pessoas se sintam mais motivadas, pois sabem que vão sair de casa e entre as 18 e as 20 horas de quarta-feira e aos domingos das 10 da manhã ao meio dia, onde, provavelmente, haverá alguém naquela rua a fazer desporto. Serve, também, de incentivo a saírem do sofá e a espairecerem depois de uma semana de trabalho”, explica o atleta.

Mauro Moderno revela que a longo prazo pretende conseguir reunir a população em várias atividades. “Num

futuro próximo, após o desconfinamento e com as devidas seguranças, pretendo apelar às pessoas para a criação de eventos como: fazer paintball, trails, caminhadas, kayak, btt, ciclismo, aulas de surf... isto através de uma mera publicação do FreguesiaSports, onde podemos criar a oportunidade de usufruirmos de uma experiência nova na nossa vida”, finaliza.

CENSOS 2021 VIA INTERNET

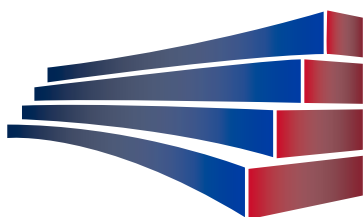
Os próximos meses serão de recolha de dados para os Censos 2021. Este questionário serve para recolher informação da população e edifícios de Portugal. Devido à situação pandémica que o país atravessa, o questionário será feito através da internet. Desta forma, os fregueses vão receber uma carta na qual vai constar toda a informação necessária para o preenchimento do questionário.

Os Censos terão uma duração de oito semanas sendo que começam a 19 de abril e terminam em junho. Tendo em conta que o processo de resposta será feito de forma diferente, vai ser fornecido um número de telefone direcionado, essencialmente, para a população que tenha maior dificuldade em responder

através da internet ou que esteja infetada com Covid-19. No caso de ser necessário o contacto presencial, terá de ser seguido um Protocolo de Saúde Pública que foi criado especificamente para esta



situação e que segue as recomendações das autoridades de saúde pública.



ILHAugusto
CONSTRUÇÕES, LDA



Trabalhos de Drenagem - Estabilização de Taludes - Muros de Gabião
Colchão-reno em Obras Públicas e Particulares

Rua Frei Francisco, Moitas Brancas 3105-117 • Tlf. 236 950 636 • Tlf. 236 950 637 • E-mail: geral@ilhaugusto.pt

VACINAÇÃO COVID-19 ARRANCA NA FREGUESIA



Fonte: <https://www.spms.min-saude.pt>

Um dos grandes desejos da população é poder voltar a ter uma vida sem distanciamento social e sem uso obrigatório de

Guiense, começaram a ser administradas as primeiras vacinas. Neste grupo, pertencem as pessoas dos 50 aos 65 anos e com 80 ou mais

máscaras. Assim, no passado dia 20 de fevereiro, nas instalações do Grupo Desportivo

anos, desde que sejam pelo menos identificadas com uma destas patologias: insuficiência cardíaca, doença coronária, insuficiência renal e doença respiratória crónica sob suporte ventilatório. De referir, ainda, que nos próximos meses, serão administradas as vacinas relativas à segunda e terceira fase, que terão o devido acompanhamento da Junta.

CARNAVAL VIRTUAL REÚNE MIÚDOS E GRAÚDOS



Este ano o Carnaval foi diferente! A população não se pôde reunir para festejar esta

data onde a folia costuma ser a palavra de ordem. A Junta de Freguesia não deixou o dia passar “em branco” e através da sua página de Facebook, criou um Carnaval virtual onde as associações da freguesia “desfilaram”.

A Acurede, a CERCIPOM, o Centro Social Paroquial da Ilha, a APSDRC, o Paraíso do Sonho e o Lar S. Brás vestiram-se a rigor onde,

através da criação de um vídeo, mostraram como celebraram esta data festiva.

Durante uma semana, os fregueses votaram nos seus vídeos preferidos. O Lar de S. Brás conquistou o primeiro lugar, seguido do Paraíso do Sonho e da Acurede.

Foi um Carnaval diferente, mas que deu para recordar os bons velhos tempos.

VALE DA SOBREIRA GANHA NOVA VIDA

O Parque de Lazer do Vale da Sobreira faz parte dos espaços verdes da freguesia mais frequentados no Verão, para conviver com família e amigos.

de Lazer do Vale da Sobreira, o espaço passa a corresponder a uma área de 12 850m², equivalente à soma da área do Parque existente (9 000m²) e a área prevista para a sua

de apoio, para que possa estar disponível para muitos mais cidadãos poderem conviver neste espaço tão agradável”.

“Queremos manter piscina já existente especialmente destinada aos mais novos e pensada na interação entre pais e filhos. Para além do mais, pretendemos arranjar um espaço com maior exposição solar”, garante Diogo Mateus.

Face ao futuro do parque de lazer, Gonçalo Ramos destaca algumas áreas. “Merecem destaque três grandes áreas: a área de resposta infantojuvenil numa perspetiva de pegarmos nos equipamentos existentes convertendo-os para novas e melhores soluções; na área sénior pretendemos criar mais soluções para a população que participa em massa todos os dias neste espaço; e, por fim, há outra área também muito importante que é a componente natural. É a natureza que está bem vincada e que se prevê no projeto ser potenciada, protegida e beneficiada”, finaliza o Presidente da União de Freguesias da Guia, Ilha e Mata Mourisca.



A Junta de Freguesia, com o apoio da Câmara Municipal de Pombal, desenvolveu um projeto de ampliação do espaço.

“Quem conhece o Vale da Sobreira sabe da importância que tem para a freguesia pelas características que reúne inigualáveis. Estamos perante um espaço e um equipamento de excelência e que apraz ser melhorado”, afirma Gonçalo Ramos.

Com a ampliação do Parque

expansão (3 850m²).

Diogo Mateus, presidente da Câmara Municipal de Pombal, revela o que está previsto. “Esta será uma oportunidade para requalificarmos tudo aquilo que já temos: balneários, piscina, margens e equipamento de apoio. Mas, simultaneamente, pensarmos naquilo que no futuro deve constituir uma nova modernidade e funcionalidade para este espaço. Por isso, teremos uma nova piscina descoberta, com equipamentos

UMA ESCOLA DE PORTAS ABERTAS PARA O MUNDO - ERASMUS+



Por Eng. Mário Martins dos Santos

Já há longos anos que o Agrupamento de Escolas de Guia tem vindo a dar provas neste programa europeu que visa:

- Facilitar o acesso a oportunidades de financiamento
- Atrair novos atores do mundo do trabalho e da sociedade civil
- Promover sinergias entre os vários setores
- Estimular novas formas de cooperação

Atualmente o nosso Agrupamento tem dois projetos Erasmus+ em execução:

Buddies against Bullies, onde são abordadas as questões do bullying e do cyberbullying, num conjunto de escolas de vários países: Portugal, Lituânia, Turquia, Roménia e Espanha.



Tendo já decorrido várias interações e algumas mobilidades, partilhando entre si várias abordagens ao problema das agressões físicas e verbais, não só em ambiente escolar como fora dele, neste contexto de pandemia, um aspeto que tem sido reforçado têm sido as questões relacionadas com o bullying em ambientes digitais – o Cyberbullying.

Digital Cultural Heritage, com um grande e recente dinamismo, este



tem sido um projeto no qual, devido a este contexto de pandemia, já foram realizadas duas mobilidades virtuais, com uma

unida e coesa na construção de um saber global.

Achamos que toda esta nossa envolvimento com o Erasmus+ é uma fonte de enriquecimento local, abrindo fronteiras à nossa comunidade para a Europa e criando pontes com origem e destino nesta nossa região.

Um bem-haja para todos os envolvidos.



forte envolvimento de toda a nossa comunidade escolar, que decorreram através de videoconferência, onde os alunos das escolas envolvidas têm partilhado, entre si, vários aspetos da sua herança cultural. No projeto estão envolvidas várias escolas de: Portugal, Espanha, Turquia, Itália, Estónia e Lituânia.

É nossa intenção não ficar por aqui, pois é nossa filosofia que a construção de um conhecimento global comum europeu é o fator principal para a construção de uma Europa mais



SABIA(S) QUE...

As redes digitais são importantes, em breve haverá mais de 50 bilhões de ligações digitais entre pessoas, lugares, instituições e coisas.

Pois, no Agrupamento de Escolas de Guia, podes preparar-te para um futuro digital, quer como



complemento à tua formação académica, quer como uma mais-valia que te pode abrir novas oportunidades como profissional

No Agrupamento de Escolas de Guia, está constituída uma Academia Cisco (Networking Academy) – Agrupamento de Escolas de Guia - CA.

O conhecimento de redes digitais irá melhorar a tua carreira em qualquer campo, porque cada organização depende de uma conectividade à Internet para o seu sucesso.

Com as competências certas, podes entrar numa carreira

de sucesso nas tecnologias da informação e comunicação.

Na última década, a informação digital cresceu 5000% enquanto que o número de profissionais na área das tecnologias da informação apenas cresceu 1.5%, por estes números é evidente a enorme lacunas que existe, em termos mundiais, de profissionais nesta área.

Na nossa academia podes obter a tua preparação para uma certificação de sucesso, reconhecida em todo o mundo.

Tem os disponíveis vários cursos e em várias áreas:

- Redes (Networking Essentials (Introdução às Redes Digitais), CCNA (Cisco Certified Networking Associate)
- Segurança (Introdução à Cibersegurança, Cybersecurity Essentials, CCNA Cybersecurity Operations, CCNA Security)
- Internet das Coisas (IoT)
- Sistemas Operativos e Tecnologias da Informação (Linux

e IT Essentials)

- Programação (Python, C, C++)

Para obteres mais informação sobre o currículo de cada um dos cursos que podes frequentar e realizar na nossa academia, não hesites e envia um e-mail para netacad.guia@gmail.com.

Termino com o testemunho de u aluno da nossa academia:

“Os cursos da Cisco abriram os meus horizontes para tantas



carreiras diferentes e agora estou numa área que está a crescer rapidamente.”

Agrupamento de Escolas de Guia – CA

O Contacto Principal

Eng. Mário Martins dos Santos

ESCOLA ETWINNING - A NOSSA MARCA NA EUROPA

Por Eng. Mário Martins dos Santos,
Mentor eTwinning

Pelo segundo biénio consecutivo, o Agrupamento de



Escolas de Guia tem sido reconhecido com o Selo de Escola eTwinning.

As escolas eTwinning são excelentes exemplos das vantagens que podem ser retiradas do eTwinning, são uma referência na comunidade local e representam um exemplo para outras escolas.

Mas afinal, o que é o eTwinning?

O eTwinning é a comunidade de escolas da Europa, disponibilizando uma plataforma para que os profissionais da educação (educadores de infância, professores, diretores,

bibliotecários) que trabalham em escolas dos países europeus envolvidos possam comunicar, colaborar, desenvolver projetos e partilhar; em suma, sentir-se e efetivamente serem, parte da mais estimulante comunidade de aprendizagem na Europa.

O nosso reconhecimento como Escola eTwinning, acarretou um esforço conjunto de toda a comunidade, sendo-nos atribuída uma missão.

Missão da Escola eTwinning

- As Escolas eTwinning estão empenhadas numa liderança partilhada

- As Escolas eTwinning revelam

- As Escolas eTwinning são organizações de aprendizagem inclusivas e inovadoras.

Com este reconhecimento foi criado em todos os Agrupamentos/Escolas reconhecidos como Escolas eTwinning a figura do Mentor eTwinning, que tem como principal função a continuação do desenvolvimento da filosofia e missão eTwinning na sua escola e na sua comunidade,

no nosso Agrupamento, como Mentor eTwinning foi designado o Prof. Mário Santos, por todo o trabalho que este tem realizado na divulgação do eTwinning, formação no eTwinning,

candidaturas do Agrupamento ao Selo de Escola eTwinning e mesmo avaliação de projetos eTwinning.

Decorreu no passado dia 17



um elevado compromisso ao nível da colaboração, da partilha e do trabalho em equipa

- Os alunos das Escolas eTwinning são agentes de mudança

- As Escolas eTwinning são exemplos para outras escolas

de dezembro de 2020 a cerimónia de entrega do Selo de Escola eTwinning, foi um evento que decorreu por videoconferência, com a presença do Sr. Diretor do Agrupamento em conjunto com a sua equipa da Direção e o Mentor eTwinning.



Agrupamento de Escolas
Guia-Pombal



OFERTA EDUCATIVA E FORMATIVA

(Ensino Secundário)

2021/2022

CIENTIFICO-HUMANÍSTICOS

Sujeito ao nº de inscrições

CURSOS PROFISSIONAIS

* Aguardam aprovação



CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS



TÉCNICO DE MULTIMÉDIA



CIÊNCIAS
SOCIOECONÓMICAS



TÉCNICO DE TURISMO
AMBIENTAL E RURAL



LÍNGUAS E HUMANIDADES



<http://aeguia.edu.pt>

direcao@aeguia.edu.pt

☎ 236 959 340



ESCOLA CERTIFICADA COM O SELO DE
GARANTIA DA QUALIDADE
EM EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



REPÚBLICA
PORTUGUESA

Educação

Luís Mendes, Manuel António Santos, Pedro Neves e Vítor Pereira

“NÃO HÁ NADA QUE FUNCIONE DO QUE ENVOLVER UM GRUPO”

*A revista pioneira G.I.M nasceu em 1997 pelas mãos do Agrupamento de Escuteiros 471 Mata Mourisca. Um projecto inovador e bem acolhido pela população que, em 13 edições, deu a conhecer as nossas terras: **Guia, Ilha e Mata Mourisca**.*

Reunimos os quatro fundadores e ouvimos as suas histórias, contadas com o “brilhozinho” nos olhos de quem se orgulha do contributo deixado na comunidade.



- Como surgiu a ideia de lançar a revista?

Manuel António (MA): Havia um défice de informação na zona. Os escuteiros sempre tiveram a

noção de que não era uma zona muito trabalhada na imprensa local e o agrupamento também precisava de fonte de rendimento para renovar todo o material. Para além disso, tivemos jovens a participar no Jamboree, a campamento mundial dos escuteiros, e era preciso dinheiro. Havia uma dimensão

pedagógica porque o G.I.M. era mais para dar a conhecer as nossas freguesias do que para promover o escutismo. Dávamos

a conhecer às pessoas o que havia nas suas terras como órgão informativo e também como projeto educativo. O sucesso da revista provou exatamente isso, de que serviu estes propósitos e ajudou o agrupamento a juntar alguns meios financeiros.

Pedro Neves (PN): Esta ideia surgiu numa atividade de Caminheiros onde o Manuel António, que era chefe de Agrupamento e de secção, nos propôs criar uma revista. Foi engraçado porque deu para envolver grande parte do agrupamento.

Na edição da revista envolvemos os jovens que tinham à volta dos 15 anos. Já os mais pequenos eram importantes na venda das revistas.

Por cada G.I.M. que os miúdos vendessem recebiam senhas para poderem gastar no DMF (Depósito de Material e Fardamento).

“EDIÇÃO MELHOR GRUPO DE AMIGOS”



Se eles precisassem de comprar uma camisa ou uns calções podiam utilizar aquelas senhas.

- Desde que tiveram a ideia até a revista estar nas mãos do leitor, quanto tempo passou?

PN: Em quatro meses conseguimos fazer a primeira edição. O engraçado é que não tínhamos qualquer tipo de recursos. O nosso amigo Paulo Marques tinha uma gráfica em casa e utilizámos os equipamentos dele. Tínhamos também a sorte do Luís Mendes ser muito talentoso. O maior desafio foi querer uma capa a cores e na altura só havia jornais a preto e branco. Como ele não tinha tecnologia para isso, tivemos de recorrer a uma gráfica em Soure. Conseguimos fazer a primeira edição e com o dinheiro angariado adquirimos

equipamento informático. A partir desse momento, o jornal saía todo pronto da nossa sede (que ficava na Ilha). A nível tecnológico foi uma grande evolução.

- O Luís era a pessoa responsável pelo grafismo e pela fotografia. Quais os maiores desafios? Luís Mendes (LM): Foi mesmo ter de aprender tudo...

Trabalhar com programas de design que nunca tínhamos trabalhado. O nosso amigo Paulo Marques deu-nos algumas dicas, mas depois foi auto-aprendizagem visto que não havia Internet

em tutoriais de Youtube. Em relação à fotografia, já era por paixão, mas estamos a falar dos primórdios até da fotografia digital.

Quando começámos a usar máquina digital foi um grande avanço, porque dantes tínhamos de digitalizar fotografias e para as passar para o computador demorava muito tempo.



Serviços

- Ortopedia
- Puericultura
- Veterinária
- Naturopatia
- Homeopatia
- Medição de parâmetros bioquímicos
- Nutrição
- Conselheira dermocosmética
- Preparação de medicamentos manipulados

FARMÁCIA NOVA DA VILA

Av. Nossa Senhora da Guia nº40-A | 3105-089 Guia - Pombal
Tel. 236 149 335 | farmacianovadavila@gmail.com

Horário 2ª a 6ª 8h30-20h30 / Sábados 9h-13h - 15h-19h
Domingos e Feriados 9h-13h

farmacianovadavila

FARMÁCIA ILHA

Rua da Igreja nº15 | 3105-137 Ilha - Pombal
Tel. 236 950 678 | farmaciailha@gmail.com

Horário 2ª a 6ª 9h-13h / 14h30 - 20h
Sábados 9h-13h

ilhaferreirasilvagraça

Cuidamos da sua saúde

“NORMALMENTE FICÁVAMOS SEMPRE ATÉ ÀS 7 DA MANHÃ A TRABALHAR, SEMPRE EM CONTRA-RELÓGIO”

- Quando lançaram pistas de que algo diferente estava a chegar, como foi o caso da faixa (“Ele vem aí”), que comentários ouviram dos fregueses que não sabiam do que se tratava?

PN: Como estávamos perto das eleições, as pessoas pensavam que era um movimento político que ia aparecer de surpresa.

Vitor Pereira (VP): Havia uma faixa em cada freguesia com a mensagem “dia 8 à porta da sua igreja”. Como estávamos a 3 semanas das eleições as pessoas associaram à componente política.

- Tendo em conta que nenhum de vocês tinha experiência na área, recordam-se se houve alguma parte da revista que foi mais difícil de concretizar ou alguma situação mais difícil de superar?

MA: Ao fim de algum tempo o complicado é arranjar conteúdos. Fazer a primeira edição é fácil porque há aquele entusiasmo, mas depois passa a haver obrigação. A dificuldade era ter um programa

editorial e cumprir.

PN: O mais rigoroso era o compromisso de sair de três em três meses. Para o fim, devido ao cansaço e das vidas de cada um, já estava difícil. Depois o trabalho acaba sempre por ficar nos

um grupo de amigos. Não tenho qualquer dúvida que o facto de sermos amigos fez a revista andar para a frente, claramente.

LM: Sem dúvida. Passámos muitas horas juntos. Inclusive, num ano, na noite da consoada



ombros de quem abraça o projeto.

- O facto de serem amigos foi um dos pontos que levou ao sucesso da revista?

PN: Para mim não há nada que funcione melhor do que envolver

estivemos em casa até à meia-noite e à uma da manhã fomos trabalhar porque tínhamos de cumprir as datas de entrega. O horário noturno era bom para trabalharmos porque ninguém nos incomodava.

“Temos imenso orgulho quando se fala do G.I.M. e as pessoas lembrarem-se da revista”

- Que memórias guardam dos fechos de cada revista?

VP: Recordo-me que nessas noites havia pessoas que não sabiam o que estávamos a fazer. Chegaram a fazer comentários por nos verem reunidos no salão da igreja até de madrugada.

LM: Normalmente ficávamos sempre até às 7 da manhã a trabalhar, sempre em contra-relógio.

- Consideram que já fazia falta retornar com um projeto para dar voz às tradições das freguesias?

PN: Há uma necessidade grande de haver notícias locais, porque os jornais concelhios esquecem-se um pouco desta zona. Eu acho mesmo interessante que se volte a fazer esta publicação e que fiquem perpetuadas muitas histórias.

Quais as melhores memórias que guardam da revista?

VP: De estar na sede a fazê-las.

PN: As entrevistas a algumas personagens como o Ti Leopoldo, o Ti Bento... Na primeira edição entrevistamos os candidatos

à junta de freguesia e fomos encontrá-los de surpresa: o António Conceição a rachar lenha para a consoada, o Zé Lopes estava de volta da vinha e o António Carmo na taberna. Era a vantagem desta imparcialidade e de sermos garotos descomprometidos.

MA: Tratávamos sempre o entrevistado de forma igual. Sempre houve lápis azul da minha parte e tínhamos esse cuidado para evitar que saísse alguma coisa que não devia ou que fosse suscetível.

LM: São várias, mas principalmente o convívio entre nós os quatro que fazíamos a revista, a aprendizagem e os contactos com as pessoas locais.

- O G.I.M. está na memória das pessoas. Tinham noção que estavam a criar um projeto que seria tão acarinhado?

PN: Temos imenso orgulho quando se fala do G.I.M. e as pessoas lembrarem-se da revista. Nem tem nada a ver com reconhecimentos pessoais, até porque as pessoas nem sabiam quem éramos nós que estávamos à frente da revista, só sabiam

que eram os escuteiros. Aliás, pensei que as pessoas já nem se lembrassem da revista.

- Há algum aspeto que atualmente teriam feito diferente?

PN: Dificilmente... Se antigamente não sabíamos fazer, hoje também não.

VP: Hoje há coisas que são mais fáceis de fazer porque temos recursos que não



tínhamos na altura. Mas, no geral, continuávamos com as mesmas rubricas.

Aquando o momento da entrevista, o entrevistado Manuel António Santos deu consentimento para a recolha de registos fotográficos, revertendo, posteriormente, a autorização para a divulgação da sua imagem, por escrito, em e-mail enviado no passado dia 1 de abril.

“APARECI NA 1ª EDIÇÃO, EM 1997..”

O lançamento da Revista G.I.M em 1997, coincidiu com a campanha eleitoral para as eleições autárquicas. A poucas semanas de sabermos quem iriam ser os Presidentes de Junta das Freguesias da Guia, da Ilha e da Mata Mourisca, a revista G.I.M quis saber quais os projetos que os candidatos tinham para apresentar às suas freguesias e deu-lhes voz na sua primeira edição. Volvidos 24 anos, queremos saber que memórias guardam dessa participação

1. Que memórias guarda da 1ª edição da Revista G.I.M'97?

2. De que forma surgiu o convite para participar na primeira edição da revista?

3. Considera importante a existência de uma revista onde são reunidas informações e outras atividades da freguesia?

António Conceição (Guia)

1. Foi um projeto muito engraçado do Agrupamento de Escuteiros 471 Mata Mourisca. Foi pena que tenha durado pouco tempo, mas era um meio que trazia as notícias da nossa terra. Recordo-me que algumas pessoas, por me verem na revista, pensaram que tinha sido eu a criá-la.

2. Foi numa altura em que me candidatei à Junta de Freguesia. Vieram ter comigo

e perguntaram se me podiam fazer umas perguntas sobre a candidatura.

3. Considero importante, porque a maioria da população não tem conhecimento do que passa na freguesia.

António Carmo (Ilha)

1. Era uma revista desenvolvida pelos escuteiros.

2. Como eu era candidato à presidência da Junta de Freguesia da Ilha vieram

falar comigo

para

contar

um pouco

sobre a

campanha.

3. Já fazia muita falta.

António Couto (Ilha)

1. Era um jornal dinamizado pelos escuteiros das três freguesias: Guia, Ilha e Mata Mourisca.

2. Recordo-me que era candidato à Junta de Freguesia. Foi uma dinâmica gira e gostei de participar na 1ª edição da G.I.M.

3. Considero que pode ser um instrumento que pode ajudar a selar a União de Freguesias.

José Santos (Mata Mourisca)

1. Sinceramente, já foi há muitos anos então não me recordo do que se tratava a

revista.

2. Eles na altura ligaram-me a perguntar se eu queria dar uma entrevista, tendo em conta que era candidato à Junta de Freguesia da Mata Mourisca. E recordo-me que, na altura, respondi às questões. Até disseram que era para uma revista da freguesia.

3. Considero que já fazia falta uma revista que contasse os costumes da freguesia. Assim as pessoas ficam a conhecer melhor as localidades da União de Freguesias.

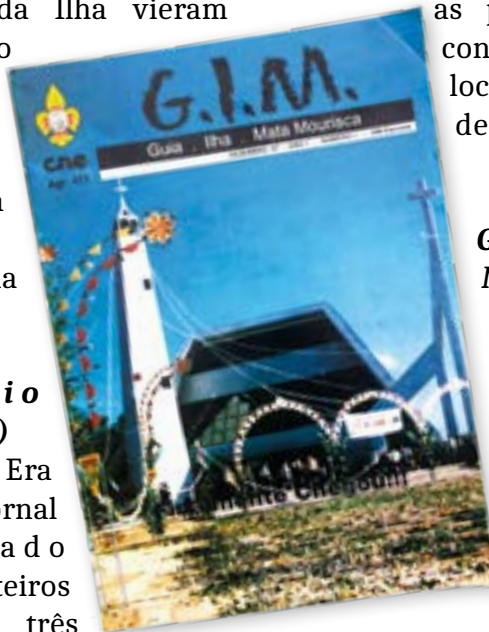
José Manuel Graça (Mata Mourisca)

1. A memória é vaga. Lembro-me da revista no início deste século.

2. Confesso que não tenho ideia de ter dado

algum contributo em forma de entrevista para a revista. Mas recordo-me de que um dia me ligaram a fazer umas perguntas, não tendo a certeza se foi nessa época ou se foi para outra edição.

3. Considero mesmo que já fazia falta até porque há outras freguesias que têm edições de um pequeno jornal e são freguesias menores em desenvolvimento e população. A existência de uma revista é sempre útil quando aborda temas que são interessantes para a população.



VALSTEAM ADCA: INOVADORES POR NATUREZA

Esta é a expressão que melhor caracteriza a Valsteam ADCA, empresa familiar situada na Zona Industrial da Guia.

Recentemente premiada como a melhor empresa do mercado no setor da metalomecânica e metalurgia

de base, a Valsteam ADCA conta com mais de 35 anos de experiência no fabrico de uma vasta gama de produtos para sistemas de vapor e outros fluidos, de onde destacamos os purgadores de condensado, as válvulas redutoras de pressão e as válvulas de controlo.

Os cerca de 18.000m² de área

de produção que detêm na Zona Industrial da Guia são o ponto de partida para esta empresa de

atuação global que exporta para mais de 100 países. São mais de 90 os funcionários envolvidos num ciclo produtivo complexo que abrange todas as secções necessárias para obter o produto no seu estado final: desde o projeto, a maquinação CNC, soldadura, montagem, testes de qualidade, acabamentos e embalagem.

Fabricante único, no país, e uma das maiores empresas europeias do seu setor, a Valsteam ADCA pretende continuar a contribuir diariamente para o desenvolvimento empresarial da nossa região.



SISTEMAS DE CONTROLO PARA VAPOR E OUTROS FLUIDOS

Mais de 35 anos de experiência no fabrico de válvulas e outros equipamentos industriais



adca@valsteam.pt www.valsteam.com +351 236 959 060
PRODUTOS FABRICADOS EM PORTUGAL
Zona Ind. da Guia, Pombal • PORTUGAL

ASSOCIAÇÕES ADAPTAM-SE COM A PANDEMIA

A situação pandémica mundial, provocada pela COVID-19, mudou por completo o dia a dia das pessoas. Os confinamentos e as novas regras vieram condicionar os contactos,

camisola” dos Bombeiros Voluntários e continuam na linha da frente, agora com desafios acrescidos. “Como socorremos doentes infetados com a Covid-19, temos de vestir outros fatos, o que faz com que o serviço seja

pandemia, criaram novas dinâmicas de interação. “Transformámos o nosso parque, criámos uma horta, temos o galinheiro e fizemos oficinas de barro, para as crianças estarem entretidas e conseguirem estar a maior parte

do tempo na rua”, afirma o presidente da instituição. O mesmo aconteceu na Associação de Promoção Social, Desportiva, Recreativa e Cultural da Moita do Boi que conseguiu dinamizar algumas atividades com as crianças, como o Dia de São Martinho e o Dia do Bolinho.



cancelar as iniciativas e os eventos culturais, em prol da saúde e da segurança de todos. Face a esta situação, algumas associações da União de Freguesias adaptaram-se, reinventando novas formas de contacto com os seus associados e com a população. Outras, aguardam com esperança dias melhores para poderem retomar as suas atividades.

Prioridade: apoiar a comunidade

As associações que prestam apoio à comunidade não baixaram os braços. É o caso dos Amigos dos Bombeiros da 5ª Companhia que, apesar de não poderem concretizar as atividades de angariação de fundos, “vestem a

mais demorado”, conta Temo Ferreira, presidente da associação.

Também o Grupo Sócio Caritativo da Guia continua a ajudar as famílias carenciadas, com todos os cuidados de segurança. “Utilizamos máscara e deixamos os alimentos à porta das casas”, refere Jorge Leal, responsável do grupo.

A Acurede – Associação Promoção Social Cultural Recreativa e Desportiva foi considerada uma IPSS de referência na zona Oeste. O seu presidente, António Conceição, refere que “mesmo no período de confinamento, a instituição abriu portas a fim de a colher cerca de 30 crianças”. Para as crianças não sentirem o impacto da

Os Centros Sociais Paroquiais da União de Freguesias passaram por um processo de fusão. Segundo o pároco Fernando Carvalho, responsável pela Obra Social da Sagrada Família, conta que, apesar dos tempos difíceis, o apoio aos idosos foi sempre assegurado, mas adaptado à nova realidade. “Ir a casa dos idosos continua, em tempo de pandemia, com medidas de segurança e otimização de recursos. Origina a mais distanciamento e menos convívio”, conta. No que refere à valência da creche foram desenvolvidas atividades via online com as crianças. Também neste período, a Direção do Centro Social aproveitou para dar uma nova cor às paredes da creche.

Contacto virtual com associados

Para a Banda Filarmónica da Guia o ano de 2020 seria repleto de comemorações no âmbito do seu 40º aniversário. Contudo, com a situação pandémica, tiveram de alterar os concertos programados, mantendo algumas aulas de música online. As redes sociais foram constantemente

Para a comemoração dos 40 anos publicámos testemunhos dos músicos em pequenos vídeos”, refere Célio Silva. Além disto, realizaram alguns concertos online como o “Encontro de Bandas Filarmónicas do Concelho de Pombal, difundido no Facebook da Câmara Municipal, com a participação

alguns músicos convidados”, finaliza o diretor da associação.

Seguindo as regras da Direção Geral de Saúde, a Banda Filarmónica Ilhense tem realizado alguns ensaios presenciais. “Temos feito ensaios, uma vez por semana, de forma a não deixar esmorecer o espírito de grupo. Para



este momento atualizadas. “Foram surgindo trabalhos com alunos por iniciativa dos professores, alguns publicados nas nossas páginas de redes sociais.

acontecer, mudámos de instalações, seguindo sempre as regras do distanciamento e as condições necessárias para que todos se sintam seguros”, revela Bruno Lopes. As aulas online também têm sido uma realidade na banda filarmónica. No início do ano, o grupo voltou a sentir a emoção

de fazer um concerto no Teatro-Cine de Pombal, mas desta vez transmitido online.



Mourimédia

Sociedade Mediadora de Seguros, Lda

Rua do Canto, Nº 1 - Mata Mourisca
3105-183 MATA MOURISCA

Tel. 236 951 528 Fax. 236 952 803

E-mail: mourimedia@gmail.com

O Coral Polifónico do Oeste também recorreu à Internet para assinalar datas importantes para o grupo, como o 13º aniversário e o concerto de Natal. António Couto, presidente do coral, revela que pretendem voltar aos ensaios logo que lhes seja permitido.

A ARCUPS – Associação Recreativa, Cultural e de Promoção Social, através das plataformas digitais, tem realizado conversas com convidados e dinamizado os Quizz. David Gomes, presidente da associação, lamenta a ausência da parte do convívio. Outra atividade desenvolvida pela ARCUPS

higienização do tapete é feita entre aulas. Não há cruzamento entre alunos e reduzimos o horário das aulas para permitir a higienização da área e para ventilar a sala”, revela Henrique Costa. Com o confinamento, os alunos têm estado a treinar com o recurso a plataformas online. “Não parámos, não baixámos os braços, adaptámo-nos”, acrescenta.

No Grupo Desportivo da Ilha os treinos individualizados continuam, mas apenas porque seguem um plano rigoroso de contingência. No confinamento os atletas adaptaram-se

entusiasmados para voltar à atividade assim que possível.

Em relação aos Agrupamento de Escuteiros 471 Mata Mourisca, Pedro Neves conta que conseguiram “dinamizar as atividades projetadas de agosto até janeiro”. Desde então, têm realizado ‘encontros’ através da Internet. “Temos feito reuniões online onde propomos dinâmicas aos jovens”, afirma o Chefe de Agrupamento. Sendo que para abril está previsto os Escuteiros voltarem às atividades presenciais. “Como estão divididos por grupos, cada um tem a sua ‘bolha’,



foi uma troca de presentes comunitária no Natal. Impossibilitados de realizar o Ti Milha, a associação criou o “ARCUPS ao ar livre” onde, durante o verão, promoveram alguns eventos. “Fizemos eventos à porta fechada com limitação de lugares, espaçamento e uso de máscara. Tivemos concertos, o Mov’ilha com sessões de curtas-metragens e, ainda, workshops de desenho e cocktail”, conta David Gomes.

O Clube de Karatê da Guia tem a felicidade de continuar a treinar, mas com as devidas e apertadas regras de segurança. Apesar de ser um desporto de combate onde o contacto físico é direto, os treinos têm se focado na componente física e mental. “Temos feito prática presencial, sendo que a

e treinaram de outra forma. “Optámos por sessões via online com um *personal trainer* para permitir que os nossos atletas e pais pudessem treinar”, afirma Cidália Silva, presidente do clube, que revela a importância de manter a dinâmica que sempre caracterizou o clube.

A União Desportiva, Recreativa e Cultural Mata Mourisquense tem estado encerrada devido ao confinamento imposto, mas quando a pandemia estava menos ativa, conseguiram realizar alguns torneios de voleibol seguindo as várias regras de segurança. Artur Oliveira, presidente do clube, conta que a equipa sénior manteve os treinos individuais e separados. Reforça ainda que estão

é possível voltarmos a realizar as dinâmicas sem colocarmos em causa a saúde dos jovens”, considera Pedro Neves.

Algumas associações também aproveitaram este período de portas fechadas para executar obras de melhoria dos espaços. Foi o caso da Arcude - Associação Recreativa, Cultural e Desportiva do Grou e da CLUCAPO - Clube de Caçadores e Pescadores do Oeste. Também o Grupo Desportivo Guiense planeia “a remodelação elétrica do campo e à vedação do ringue desportivo”, conta Carlos Duarte, presidente do clube que refere estar a aguardar indicações da Direção Geral de Saúde para voltar a abrir portas.

AS ASSOCIAÇÕES LIGADAS AOS EVENTOS CULTURAIS FORAM AS QUE MAIS SOFRERAM COM A PANDEMIA

Atividade normal, com segurança

Algumas associações têm conseguido manter a sua atividade normal. É caso da Associação de



Produtores Florestais que, após algumas adaptações como a redução da equipa de trabalho, que se desloca nas carrinhas, e o uso obrigatório dos equipamentos de proteção individual, conseguiram manter os trabalhos. Também as Associações de Caçadores da Ilha e de Caçadores Mourisquenses mantiveram algumas atividades de caça.

Cultura “fechada”

As associações ligadas aos eventos culturais foram as que mais sofreram com a pandemia. É o caso dos grupos tradicionais como os SEMIBREVES - Música Popular Portuguesa, a

Associação Cultural, Recreativa e Desportiva “As Ligeirinhas”, o Centro Recreativo Folclórico e Artístico de Antões e o Rancho Etno Popular da Ilha, que não ensaiam desde o início da pandemia.

Tânia Santos, presidente do Rancho Etno Popular teme pelo futuro desta tradição. “A probabilidade dos ranchos folclóricos acabarem depois da pandemia pode ser muito grande. As pessoas acabam por se desmotivar, porque é muito tempo sem ensaios nem convívios. O que vai acontecer é que: ou vão querer muito voltar ou então desistem”, afirma.

Alzira Pereira, da Cooperativa das Cestinhas, lamenta igualmente a situação, que prejudica a atividade da associação. “Como o nosso artesanato

depende de festas e feiras, então não nos temos reunido”.

Também o Conselho de Moradores da Mata Mourisca nunca mais conseguiu voltar a reunir a população para as festividades que tinha ao longo do ano. Apesar da associação estar encerrada para os fregueses, o Conselho de Moradores da Mata Mourisca foi escolhida para receber formações de fundo de desemprego para quem não está a trabalhar.

O Areculhe (Associação Recreativa e Cultural dos Helenos) também tem passado por tempos difíceis visto que têm estado fechados. “Não nos têm dado hipótese de fazer atividades praticamente nenhuma”, conta Manuel Santa que lamenta a atual situação que o mundo vive.



35
ANOS
1985-2020
C.L.S.



César Leal dos Santos,lda.

Fundada em novembro de 1984 com o objetivo de fabricar e comercializar artefactos de cimento!



Rua Frei Francisco nº15
Moitas Brancas
3105-117 Ilha

Tel/fax 236 950 337
Tlm 916 443 601

info@cesarlealsantos.com
www.cesarlealsantos.com

A EXPANSÃO DA CERCIPOM

Por Preciosa dos Santos, Diretora Geral da CERCIPOM

A Cooperativa de Ensino e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Pombal (CERCIPOM) é uma cooperativa de solidariedade social que tem como alvo as pessoas com deficiência

(CFP) Centro Atividades Ocupacionais (CAO) e Lar Residencial.

CERCIPOM na Guia

No sentido de dar resposta às solicitações, perspetivava-se um crescimento institucional que acabou por se concretizar em 2008 com uma candidatura ao POPH

alargar a capacidade de resposta, desenvolver a economia local e promover a empregabilidade.

Desde o primeiro momento, que nos sentimos especialmente acolhidos, neste território, por diversas entidades e serviços, desde a Junta de Freguesia, à E.B 2,3/S da Guia, aos serviços de Saúde, às outras IPSS locais, Entidades Religiosas, Comissão Social da Freguesia da Guia, Ginásio PesoNeutro, Centro Hípico da Guia, Clínica Coelho, Guibutik, GNR, entre outras entidades com os quais estabelecemos diferentes parcerias, fundamentais para o desenvolvimento das nossas atividades. Para além desta cooperação não podemos deixar de fazer referência e registar publicamente a nossa gratidão, a um conjunto de pessoas e empresas, desta comunidade que nos têm de apoiado de diversas formas.

É neste contexto que nos enquadrámos e sentimos integrados, como uma das organizações do setor social, em articulação com esta comunidade, e que pretende ser uma

ou incapacidade que, devido às suas características e necessidades específicas, têm dificuldade de enquadramento nas estruturas regulares de ensino e formação, entre outras e conseqüentemente carecem de apoios adequados.

Iniciou o seu funcionamento em dezembro de 1979 em Pombal, como Escola de Ensino Especial, com Alvará do Ministério da Educação, para cerca de doze crianças com deficiência que não tinham enquadramento na altura designada, Escola Primária. Progressivamente, foi diversificando o tipo e número de respostas e equipamentos, procurando adequá-los à idade do público-alvo e às suas expectativas e necessidades. As respostas que desenvolve são Intervenção Precoce (IP), Centro de Recursos para a Inclusão (CRI), Centro de Formação Profissional

(Programa Operacional Potencial Humano). Assim, em 2010 deu-se início à construção do CAO (Centro de Atividades Ocupacionais) e Lar Residencial, num terreno cedido pelo



Município, que permite dar resposta a pessoas com deficiência em CAO e no Lar Residencial. Com este empreendimento inovador no oeste do concelho de Pombal foi possível

entidade de referência, na área da reabilitação, através da capacitação e melhoria da qualidade de vida das pessoas que apoia.

400 ANOS DA ERMIDA DE NOSSA SENHORA DA GUIA

CONFRARIA GARANTE CONSERVAÇÃO DO MONUMENTO E DINAMIZAÇÃO DE ATIVIDADES

A Ermida de Nossa Senhora da Guia celebrou 400 anos em agosto de 2020. Este monumento, classificado como imóvel de interesse público na Direção-Geral do Património Cultural, foi construído em 1620 em homenagem à “Estrela dos Navegantes”.

A Confraria de Nossa Senhora da Guia, criada em 1675 e retomada nos últimos anos, conta atualmente com 280 sócios e garante a conservação deste importante monumento. “Fui festeira em 2019 e o grupo de pessoas que, atualmente, faz parte da Confraria também foram festeiros. Na altura, o senhor padre Fernando Carvalho gostou do nosso trabalho e convidou-nos a retomar a Confraria para lhe voltarmos a dar vida”, recorda Cidália Rodrigues, secretária da Confraria.

O objectivo principal da constituição desta confraria está relacionado com a conservação e manutenção do edifício. No entanto, no âmbito das suas funções, está ainda incluído “o acompanhamento dos confrades no funeral e a organização da parte religiosa dos festejos anuais em honra a Nossa Senhora da Guia, caso não haja festeiros”, refere Cidália Rodrigues.

Comemoração dos 400 anos

A situação pandémica impediu a realização das atividades culturais

previstas para as comemorações. “Em novembro tivemos um concerto online com a Filarmónica da Guia que acabou por dar um pouco de projeção à Ermida. A ideia seria valorizar este templo com eventos culturais”.



Cidália Rodrigues reforça que esta data é de extrema importância para a localidade. “A Guia deve o seu nome à Nossa Senhora da Guia, caso contrário teria outra designação ou nem existiria. Já a Confraria tem um papel importante para a Ermida e para a sociedade para apelar às atividades culturais e valorização do templo”, conclui.

Projetos Futuros

Cidália Rodrigues revela que a Confraria já está a mover os esforços necessários para concretizar algumas obras. “Estamos há dois anos a trabalhar com a Câmara Municipal. Antigamente as

obras eram feitas pelos donativos do povo, mas atualmente isso não é possível porque a maioria das pessoas não tem capacidade para suportar estas despesas. Sendo um monumento do Estado, deverá ser um espaço da sua responsabilidade no que diz

respeito à sua manutenção.”

Estão previstas algumas ações a curto prazo, como a limpeza do telhado e a colocação de novas telhas no alpendre. “Estamos a aguardar o parecer da Direção Regional da Cultura do Centro para começarmos com as obras apenas no telhado, visto que a Câmara não tem condições de financiamento do restante.” Além disso, estão previstas ainda algumas obras como: “a remoção dos painéis do teto que retiram as características iniciais do templo, a limpeza dos tetos pintados e a instalação de um novo sistema elétrico”, conclui Cidália Rodrigues.

Talho
Jorge Rosa

☎ 236 951 920 ☎ 966 422 225

APOIOS PARA AS EMPRESAS

Devido ao Estado de Emergência, a Economia local tem sofrido algumas consequências onde várias empresas tiveram, temporariamente, de fechar portas, enquanto outras acabaram mesmo por declarar falência.



A G.I.M. esteve à conversa com a Telma Capitão, Técnica Responsável pelo Gabinete de Inserção Profissional, que sintetizou quais as ajudas que as empresas vão ter acesso. “Relativamente aos apoios ativos no âmbito da pandemia, destaco os seguintes apoios nacionais: Layoff Simplificado;

Apoio à Retoma; Apoio Extraordinário à manutenção de contratos de trabalho em situação de crise empresarial com Formação Profissional; Incentivo Extraordinário à Normalização da Atividade Empresarial, considerando que este não é compatível com o layoff; e o programa ATIVAR.PT”.

Telma Capitão destaca que “dentro do ATIVAR.PT encontramos os Estágios e o Incentivo ATIVAR.PT, do Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP), através dos quais é financiada uma percentagem dos custos com a contratação ou com um estágio. De referir que os critérios de acesso foram simplificados por causa da pandemia”.

A Câmara Municipal de Pombal está atenta ao flagelo das empresas locais e criou alguns apoios de forma a diminuir o impacto da pandemia nos negócios locais. “O Município criou o Fundo Extraordinário de Recuperação Económica – designado de ‘Pombal Apoia’; e a Isenção na Componente Fixa na Fatura da Água para os estabelecimentos que encerraram por deliberação do Estado de Emergência”, revelou a Técnica.

OBRAS DE BENEFICIAÇÃO LOCAL

Encontra-se a decorrer a construção do Centro Escolar da Guia, que apresenta uma linha arquitetónica moderna e robusta. Contará com uma dupla valência: por um lado, o ensino básico que irá contemplar quatro salas de aula e, por outro, o jardim-de-infância com duas salas. Estas mais valias situam-se em duas alas distintas, possibilitando o seu funcionamento de forma independente ou conjunta conforme seja entendido.

Também está a ser construída uma ligação funcional ao recinto da Escola C+S, facilitando assim qualquer tipo de funcionamento conjunto que se venha achar pertinente entre as duas escolas.

Na Ilha, iniciaram, no passado dia 12 de abril, as obras de saneamento de águas residuais que irão contemplar os lugares de Ilha de Cima, Moitas Brancas, Ilha de Baixo, Rosados e Silvas.

Este é um momento marcante para estas localidades, que há muito reclamam por esta

necessidade. As restantes zonas não identificadas, irão ser incorporadas no próximo projeto.

Os habitantes da Mata Mourisca vêm as suas obras da rede saneamento a aumentarem. As obras já arrancaram e abrangem os lugares da Foz, Vale das Moitas, Carriços e Bonitos. Será criada, ainda, uma Estação Elevatória nos Ramos, permitindo, finalmente, criar uma ligação ao Emissário de Carnide – Ilha – Lourical.

O CRESCIMENTO DO GDI

O Grupo Desportivo da Ilha (GDI) venceu o Orçamento Participativo de Pombal e desta forma vai poder construir dois balneários e uma bancada coberta, no valor de cerca de 78 mil euros. “Para o clube era extremamente importante, visto que temos apenas dois balneários para 240 atletas, sendo que 80 são do sexo feminino. Com 1001 votos, o clube Ilhense foi o grande vencedor tendo reunido quase o dobro dos

e conseguimos uma união enorme das pessoas das três localidades da freguesia, principalmente da Ilha. Aliás, é apanágio da zona de que quando queremos algo, nos mobilizamos todos para o conseguir”, salienta.

A Presidente desvenda que “foi adquirido um terreno de 4300 metros do lado sul do Campo das Lagoas. Com esta aquisição, é possível avançar para a construção da bancada, de uma zona de

Federação Portuguesa de Futebol (FPF) considerou, na sua página oficial, o GDI como um exemplo de crescimento sustentado do Futebol Feminino. Recebeu, também, a mais alta distinção da Bandeira da Ética tendo sido certificado na categoria máxima pelo Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED) e pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). O clube, foi ainda selecionado pela FPF para GOALS do Erasmus+Sport, estudo relacionado com a Ecologia e Desenvolvimento Sustentável.

“Criámos, ainda, mais uma opção para os nossos atletas ao inscrever uma equipa Esports Fifa21. E estamos a trabalhar para poder oferecer outras modalidades aos nossos atletas e a toda a comunidade.” acrescenta a Presidente.

Por tudo isto, o GDI teve, já por duas vezes este ano, a visita do Canal 11. A mensagem é clara de continuar a trabalhar para que o GDI seja uma referência desportiva na região.



votos do segundo classificado (536). “Foi uma mobilização espetacular. Começou logo pela direção do clube que foi transmitindo a mensagem

estacionamento e a criação de um segundo campo de Futebol”.

O GDI tem sido reconhecido pelas diversas entidades: a



CAIXITERM®
janelas  eficientes

Janelas eficientes
Com classe energética A+
Somos empresa aderente à



CLASS+
A EFICIÊNCIA TEM CLASSE

Temos soluções para a renovação das suas janelas.
Fale connosco!

 Rua Frei Francisco, 37-A
3105-117 ILHA
Pombal

 www.caixiterm.com
info@caixiterm.com
 caixiterm

 236 950 500
964 487 823
911 010 010

MULHERES AMIGAS DO AMBIENTE

EM 2017 FORAM DESCARTADOS MAIS DE 45 BILIÕES DE TAMPÕES E PENSOS NA EUROPA

“O Benfica hoje joga em casa”, “Mar vermelho” ou “aquela altura do mês” são algumas das expressões usadas quando o tema é a menstruação! Nestes dias os pensos e os tampões são os ‘melhores amigos’ das mulheres. Mas já parou para pensar na quantidade de lixo

catalã Rezero, em 2017 foram descartados mais de 45 biliões de tampões e pensos na Europa, gerando cerca de 590 mil toneladas de lixo!

Com o mote do Dia Internacional da Mulher, celebrado a 8 de março, nada melhor do que dar algumas dicas para ajudar o Ambiente e também a sua

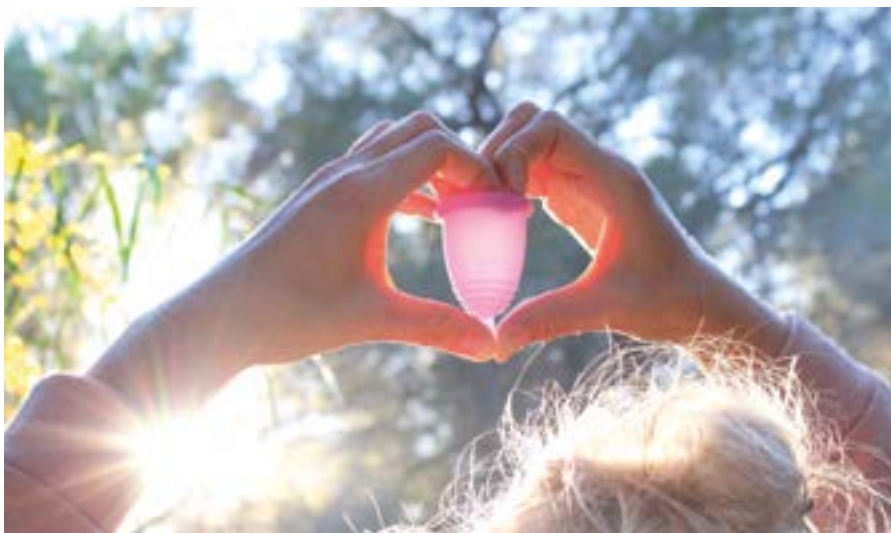
lixo. Se for higienizado de forma correta pode durar até 10 anos.

Outras alternativas são os pensos reutilizáveis produzidos em tecido 100% algodão, bem como as cuecas menstruais. Tal como os copos menstruais, se for higienizado de forma correta pode durar até oito anos.

A escolha destas opções, amigas do ambiente, permite reduzir a quantidade de resíduos produzidos com o uso de pensos e tampões.

UM TAMPÃO/PENSO SÓ DESAPARECE AO FIM DE 100 ANOS

Desde que a mulher menstrua pela primeira vez até ao momento em que entra na menopausa estima-se que utilize cerca de 10 a 15 mil tampões ou pensos que equivale a 180 quilos de lixo.



que o meio ambiente acumula em produtos sanitários? Em Portugal, o lixo de artigos de higiene íntima feminina representa cerca de 4% de resíduos urbanos.

Num estudo da Organização Não Governamental (ONG)

carteira. Começamos pelo copo menstrual. Este ‘amiguinho’ traz vários benefícios porque é duradouro e dessa forma não terá de ir todos os meses ao supermercado abastecer-se de produtos menstruais e, conseqüentemente, não acumula



Para além de demorarem muito tempo a decomporem-se, o problema dos produtos menstruais descartáveis começa desde a fase da produção. Até chegar ao que se conhece de pensos e tampões, a base da sua fabricação é o petróleo, uma fonte de energia não renovável, e celulose, que deriva das árvores. Mas não basta ser de uma árvore qualquer, tem de ser de uma madeira certificada para garantir a sua origem sustentável. Outra componente dos absorventes é o algodão. Como utiliza muita água, fertilizantes e pesticidas, o meio ambiente acaba por sair prejudicado.

De reforçar que não se deve depositar os pensos e os tampões na sanita visto que podem chegar aos rios e oceanos. Para além de contaminar as águas, podem ser ingeridos pelos animais.

Opte por produtos que poupem o Ambiente e a sua carteira!

E, como a maioria dos países não faz reciclagem de absorventes, estes acabam em aterros sanitários onde permanecem cerca de 100 anos até à sua completa decomposição. Calcule este valor por todas as mulheres do mundo!

**CONGELADOS 100% DE
BASE VEGETAL**

Da horta diretamente para o prato!

Encontre-nos em:
Site: www.ibau.pt
Redes Sociais: @espaco.ibau

IBAUI
CAMINHO
SUSTENTÁVEL

SOFRE DE INSÓNIAS?

SAIBA AS CAUSAS E O QUE DEVE FAZER PARA AS COMBATER.

Rute Sequeira

Médica de Família, USF Pombal Oeste

Quantas horas devemos dormir?

As necessidades de sono diárias variam com a idade.

Até aos 3 meses, os bebés dormem 14 a 17 horas.

Entre os 4 e os 11 meses dormem 12 a 15 horas.

Entre 1 e 2 anos, as crianças necessitam de dormir 11 a 14 horas.

Dos 3 aos 5 anos, as crianças devem dormir 10 a 13 horas.

Entre os 6 e os 13 anos necessitam de 9 a 11 horas de sono.

Os adolescentes devem dormir 8 a 10 horas.

Para um adulto, 4 a 6 horas podem ser suficientes, mas há quem necessite de dormir 9 horas.

O que é a insónia?

A insónia acontece quando há dificuldade em iniciar ou manter o sono. 25% dos portugueses sofre de insónia crónica.

Se tem insónia pode sentir-se cansado, irritado ou com dificuldade de concentração.

Quais as causas da insónia?

Nem sempre é fácil identificar a causa da insónia.

Ela muitas vezes surge por preocupações que possa ter, ansiedade, alterações do estilo de vida, consumo excessivo de álcool, cafeína ou outras drogas. Algumas doenças também podem provocar insónia.

O que devo fazer para melhorar a insónia?

Há algumas atitudes simples que pode adotar e que certamente o irão ajudar a resolver o problema.

Na alimentação:

- Evite chá, café e alguns refrigerantes 6 horas antes de dormir.
- Adquira horários fixos para as refeições e faça uma alimentação saudável.

- Evite excessos e não consuma álcool.

- À noite faça refeições ligeiras.

No estilo de vida:

- Estabeleça horários regulares para se levantar e deitar.

- Faça exercício físico durante o dia, mas não nas 4 horas antes de dormir.

- Procure estabelecer uma rotina antes de deitar, evitando adormecer com a televisão. É aconselhável ler ou ouvir música.

- Elimine dispositivos eletrónicos do quarto. Antes de dormir, não utilize computador, telemóvel ou outros equipamentos semelhantes.

Se ainda continua sem dormir:

- Saia da cama mal perceba que está com insónia, faça um chá calmante, leia ou ouça música.

- Tente não pensar nas preocupações. Passe-as para um papel e comprometa-se a não pensar nelas durante umas horas.

- Aprenda algumas técnicas de relaxamento como a meditação, o relaxamento muscular progressivo ou a visualização.

Quando procurar o médico de família?

- Se apesar de seguir estes conselhos, a insónia não melhora.

- Se a insónia está a interferir com a sua qualidade de vida, ou a afetar o seu trabalho, as suas relações pessoais ou sociais.

- Se relaciona a insónia com algum medicamento que está a tomar.

- Se o médico prescreveu alguma medicação para a sua insónia, siga o que lhe foi indicado. Não altere o medicamento, nem prolongue o tratamento sem o comunicar ao seu médico.

- Os medicamentos para dormir podem diminuir a memória e a concentração

“OS ABRAÇOS E BEIJINHOS NO MOMENTO DO REENCONTRO TÊM AGORA UM SENTIMENTO MAIS FORTE”

Nome?

Chamo-me Melanie Margarido, e o meu marido Pedro Matos.

Somos um jovem casal de 31 anos, que há quatro anos resolveu arriscar e emigrar para a Holanda.

Onde vivem?

Vivemos na Holanda, mais especificamente na cidade de Roterdão. Tanto eu como o Pedro trabalhamos fora da cidade, em zonas industriais. O Pedro trabalha como soldador e eu trabalho como operadora numa central termoelétrica.

Quais foram os maiores desafios na adaptação?

Posso dizer que nos ambientamos bem à mudança, à cidade, ao clima, e ainda que não seja um entrave, o mais difícil foi (ainda hoje é) falar holandês. A vantagem é que Roterdão é um cidade bastante multicultural e abrange diversas nacionalidades, e a maioria das pessoas fala inglês.

Os maiores desafios para nós são, a língua holandesa e a compreensão de tudo o que são leis, e pagamentos. Temos sempre que ter bastante cuidado na

nível cultural é realmente bastante diversa, o que também nos permitiu conhecer culturas diferentes e sair da nossa “zona de conhecimento”. A cidade tem um bom suporte de transportes públicos, o que ajuda bastante quer ao nível do turismo, quer ao nível dos que se deslocam para trabalhar na cidade.

Pensam em regressar? O que sentem ser necessário para isso se concretizar?

Claro que sim! O pensamento de regresso é algo comum a todos os emigrantes, pelo menos da maioria. Para nós também o é! O necessário para se concretizar seria termos oportunidades de trabalho na nossa área, a possibilidade de progressão, com a devida compensação financeira. Mais uma vez, deve ser o pensamento comum de todos os emigrantes.

Do que sentem mais saudades em Portugal?

As saudades dos amigos, mas principalmente da família são sem dúvida alguma, o mais difícil, o maior e mais duro “ponto negativo” em emigrar! Mas ao mesmo tempo também nos fez ver e sentir de um modo mais cruel, a real falta dos nossos por perto, o “gosto muito de vocês” nos telefonemas passou a ser recorrente, e os abraços e beijinhos no momento do reencontro têm agora um sentimento mais forte. Por outro lado, as despedidas são bastante difíceis de lidar.

Claro que também sentimos saudades da comida de Portugal, que não tem comparação possível, e do clima mais quentinho do nosso país.

Mas a verdade, é que foi aqui na Holanda que nos foi “permitido” progredir profissionalmente, assim como ter a compensação económica. Com os “prós” e “contras” desta decisão, podemos dizer que estamos bem mas Portugal será sempre o nosso cantinho!



O que vos levou a mudar para outro país?

Foi uma decisão bem ponderada e planeada, mas foi devido a alguns fatores. O Pedro já há algum tempo que trabalhava como soldador na Holanda, e eu não encontrava trabalho na minha área de licenciatura em Portugal. Essa falta de oportunidades de trabalho em Portugal e a distância entre nós, fez-nos decidir se seguíamos caminhos separados ou se arriscávamos juntos na Holanda. Optamos pela Holanda!

parte de pagamentos ao Estado e afins, e no início foi difícil perceber. Ter ajuda profissional por parte de uma contabilista portuguesa, foi, e tem sido crucial para manter tudo em ordem.

O que vos impressionou ao nível cultural?

É uma cidade com bastante dinâmica, espaços para visitar e explorar para todos os gostos, desde parques, praias, museus, arte de rua, festivais. Há sempre algo a acontecer em alguma parte da cidade, e a



David
8/4/2021

Voe connosco para a próxima edição!

Diga-nos o que podemos melhorar ou o que gostaria de ver no G.I.M.
Envie-nos as suas sugestões para revistagim21@gmail.com.

... horas da manhã, quando apareceu um fenómeno a voar
... dando diversas voltas, ora aparecia, ora desaparecia.
Os habitantes deste lugar e não só, como de toda a freguesia de Mata Mourisca
que nunca tinham ouvido dizer que seria possível o homem andar no ar
sem perigo de vida, viveram momentos sobressaltados, e qual o seu espanto
quando esse fenómeno veio aterrar.

Houve pessoas que julgavam que seria o fim do mundo! "

Manuel Marques de Jesus

U.F.G.I.M.M.