



CANTINHO DA FILARMÓNICA 161º Aniversário da SFUM

"A arte é longa, a vida é breve" - Hipócrates (460 a.C. - 377 a.C.), pai da medicina ocidental

A Sociedade Filarmónica União Maçaense comemora 161 anos de distintas vivências, múltiplas partilhas de conhecimento e valores, música, alegria e tradição.

De facto, a vida é fugaz. Ontem uns, hoje nós, amanhã outros; em conjunto promovemos cultura, criamos música, arte e por tal, longevidade porque assente em valores morais enriquecedores, os quais incutimos desde tenra idade nos alunos da nossa Escola de Música.

Ser músico é ser-se ousado, corajoso, disciplinado e, sê-lo numa banda filarmónica, é saber trabalhar em equipa.

A força do grupo reside na confiança que depositamos no companheiro que caminha a nosso lado e em quantos mais consigo labutamos por conquistar os objetivos traçados, esforçando-se, dando o seu melhor a cada ensaio, arruada, procissão, festa, peditório, encontro ou concerto.

A SFUM tem por missão a salvaguarda e promoção da cultura e tradição musical do concelho de Mação, trabalhando para as fazer chegar a quantos a queiram escutar e tendo por foco a valorização das secções - Escola de Música, Grupo Coral, Funfarra e Banda Filarmónica.

Embora de sub-gestão independente, as secções, quando articuladas, dão mostra do potencial que reside no contacto intergeracional e na união, composta e trabalhada, de talentos inerentes a cada indivíduo e, neste aspeto, a SFUM é uma filarmónica afortunada.



Gerir uma filarmónica implica respeitar o passado, traçar objetivos, motivar músicos de percussão, sopro e voz, seus maestro e maestrina, sem olvidar os professores e alunos, dando a todos condições para singrar deixando claro que são valorizados na sua singularidade e admirados no seu trabalho conjunto.

Compreenda-se que os resultados são alcançados de forma gradual, porquanto carecem de sedimentação.

É, pois, nosso propósito continuar a procurar financiamentos externos e redigir propostas que respondam às necessidades materiais da SFUM como compra e arranjo de instrumentos, aquisição de partituras, consumíveis como

palhetas e óleos, bens informáticos e fardas.

As fardas existentes bradejam por justa reforma e os nossos músicos merecem-no! Refira-se que toda a ajuda é bem-vinda na conquista deste objetivo.

Também é nosso intento apostar na imaterialidade da conceção artística, valorizando o arquivo da SFUM e quanta riqueza esteja espalhada no município para criar novas obras e arranjos a legar aos vindouros.

Juntos continuaremos a escrever páginas de história, a História da Nossa Filarmónica. Assim, continuaremos a aprender, a fazer e a celebrar mais anos de música, cultura, filarmónia e Mação. **VIVA A SFUM!**

Saudações filarmónicas.

Oficina "caçar à distância"

No passado dia 14 de janeiro, teve lugar mais uma interessante oficina no Parque Arqueosocial de Mação.

O desafio era "Caçar à Distância" e os participantes puderam aprender a construir um propulsor e dardo, como faziam os primeiros caçadores.

Seguiu-se uma atividade de tiro ao alvo, com propulsor e arco-flecha.

Cik



Cik



Pela nossa saúde... Nuno Barreta

Escabiose ou Sarna Humana: conheça esta doença de pele!

Com o nome científico de escabiose, a sarna é uma infestação da superfície da pele por um ácaro especificamente da pele dos humanos: *Sarcoptes scabiei*. O contágio acontece através de contacto pele a pele: por exemplo, entre elementos do mesmo agregado familiar ou através de contactos sexuais; pode também surgir em contactos curtos como quando se dá a mão ou se cumprimenta alguém infestado; pode acontecer raramente através de roupas, toalhas ou lençóis infestados. Não é transmitida por cães ou gatos.

Os Lares, as zonas de internamento de hospitais e outras instituições são locais de risco, onde pode haver epidemias deste problema, que "pode afetar qualquer pessoa, em qualquer idade e de qualquer estrato social, embora contactos mais promíscuos possam aumentar o risco".

Os sintomas: O principal sintoma da sarna é o prurido. "Uma comichão muito intensa e predominantemente ao fim do dia e à noite, interferindo com o sono. O organismo reage aos ácaros que estão na superfície da pele e não é preciso serem muitos, bastam cinco, dez, quinze no máximo".

Sinais: os sinais de sarna surgem no meio dos dedos, nos pulsos, nas axilas, à volta dos mamilos, nos genitais ou nas nádegas. À volta do umbigo também é muito comum. No caso das crianças pequenas, surgem na cabeça, nas palmas e nas plantas.

* **Pápulas escoriadas:** "As pessoas coçam muito, então aparecem o que as pessoas descrevem como borbulhas arranhadas".

* **Galerias:** são a lesão mais clássica, pequenos túneis escavados pelos ácaros debaixo da pele. "São as fêmeas que escavam os túneis, vão escavando, depositando ovos e deixando um rasto de fezes. São galerias muito pequenas, de 15 mm no máximo, às vezes nem se conseguem ver".

Contágio: "As pessoas podem estar infestadas e só ter comichão passado semanas, porque o que provoca comichão não é o ácaro, é a reação do sistema imunitário contra ele. Na primeira vez que a pessoa é infestada, o sistema imunitário demora 3 a 4 semanas a gerar sintomas e, neste período, pode estar a contagiar outras pessoas. Depois do tratamento, o prurido pode persistir várias semanas até resolver. Na próxima vez que a pessoa é contagiada, a comichão aparece muito mais rapidamente, 3 a 4 dias depois, porque a pessoa já teve contacto com o ácaro anteriormente".

Habitualmente o diagnóstico é clínico. A história clínica permite perceber as queixas típicas e a história epidemiológica procura identificar se há ou houve contactos com os mesmos sintomas. Pode ser necessário recorrer a meios complementares de diagnóstico: a dermatoscopia, exame que permite ver de forma ampliada os indícios do ácaro e as galerias; e a raspagem, que permite ver a pele ao microscópio e detetar, por exemplo, os ovos do aracnídeo.

As Formas de tratamento da escabiose:

* **Oral ou tópico:** Ambos devem obedecer a prescrição clínica.

O tratamento tópico é feito habitualmente durante um a três dias consecutivos, repetindo-se passadas uma ou duas semanas, já que "podem eclodir mais ovos dos ácaros": "Os tratamentos tópicos têm de ser aplicados em todos os centímetros quadrados de pele, da cabeça aos pés". É que áreas como "as pregas da pele - à volta do ânus, genitais, meio dos dedos das mãos e dos pés - e até mesmo as costas" são muitas vezes negligenciadas.

Cuidados a ter em conta: embora o ácaro não seja viável fora da pele mais do que um dia a um dia e meio, a roupa de cama e do corpo usada no dia do tratamento deve ir toda para lavar a 60°; casacos, edredons e cobertores deverão ser colocados a arejar ao sol; os sofás e col-

chões deverão ser aspirado". Por outro lado, todo o agregado familiar deve fazer o tratamento, mesmo que ainda não tenha sintomas: Muitas vezes a pessoa faz o tratamento e o resto do agregado familiar não faz; pode ainda não ter comichão, mas tem de fazer na mesma. É por haver sempre pessoas que não fazem o tratamento ao mesmo tempo que a sarna é tão difícil tratar em instituições.

Depois do tratamento, o prurido pode persistir até quatro semanas, o que não quer dizer que a infestação continue. Podem, até, aparecer nódulos (bolas grandes vermelhas, mais comuns nos genitais). É uma reação do sistema imunitário contra a infestação, mas também eles conseguem ser resolvidos.

As complicações e como evitar: A complicação mais comum da escabiose são as infeções cutâneas secundárias: Como o prurido é muito intenso, a pessoa coça muito até fazer ferida, criando pequenas escoriações onde podem entrar bactérias e causar infeções. A solução é evitar coçar, algo que é muito difícil, podendo ter de se recorrer a anti-histamínicos. Devem ser aplicados cremes hidratantes que reduzem o prurido e repõem a barreira cutânea.

No entanto, os hidratantes só devem ser usados para recuperar a pele depois do tratamento, não devendo ser misturados com os acaricidas. Os hidratantes podem diluir o tratamento, só devendo ser utilizados para recuperar a pele depois do tratamento.

A Prevenção: A única forma de evitar o contágio é evitar tocar em pessoas com escabiose. Mas a pessoa pode ter o ácaro, não ter comichão e contagiar uma série de outras. Por isso, devem ser tratadas simultaneamente todas as pessoas que tenham sintomas, todos os habitantes da mesma casa, os prestadores de cuidados (amas, auxiliares) e os contactos sexuais de pessoas infetadas.