



CANTINHO DA FILARMÓNICA

O exemplo de sentir de um músico

Olá, eu sou a Inês Ferreira! Sou música na Sociedade Filarmónica União Maçaense há três anos, sensivelmente. Toco saxofone alto e sempre senti um espírito de equipa e de união no que tocava ao ambiente entre os músicos da banda.

E depois do vazio?

Ensaaios, ensaios e ensaios, durante uma semana neste vai-e-vem de nervos.

O maestro, apesar de sem energia, consegue sempre puxar-nos para darmos nada menos do que o nosso melhor.

Como se nada mais existisse, a minha cabeça foca-se na atuação... a cada dia que passa, mais nervosa fico.

No último ensaio antes da hora derradeira, não tocar consigo de tanta ânsia! Só quero que tudo corra bem!

Sei que está na hora de ir para o palco quando começo a ouvir estes diálogos: Boa sorte! Que tudo corra bem!

Estou no palco, a adrenalina corre-me pelas veias, não consigo pensar em mais nada!

O público deleita-se com as nossas melodias, sinto-me orgulhosa, orgulho que parece não ter fim!

De um segundo para o outro, tudo acaba: não há música; não há alegria; não há público; não há banda; não há nada!

Um vazio domina-me por horas a fio, por tudo isto ter acabado.

Inês Jesus Ferreira



União de Freguesias distribuiu amêndoas na Páscoa

À semelhança do que tem acontecido em anos anteriores, a União de Freguesias não ficou indiferente a mais uma época pascoal e voltou a oferecer amêndoas às IPSS da freguesia.

Foram contemplados todos os utentes e também

todo o pessoal que trabalha nas mesmas, num total de 400 pacotes.

Simboliza apenas um mi-ninho para os mais vulneráveis e um gesto de gratidão para todas e todos os que destes cuidam ao longo de cada ano, disponibilizando todo o amor e carinho.

Foram também algumas destas instituições, nomeadamente o CRIA, que participaram na preparação e apresentação da forma como as amêndoas foram distribuídas. São pequenos gestos como estes que muito significam para quem gosta de receber este carinho.



Pela nossa saúde... Nuno Barreta

Alergias de primavera!

A chegada da primavera e das temperaturas quentes é sinónimo de sol, os campos com flores, praia, piscina e momentos de lazer, mas também acaba por ser o motor propulsor das muitas alergias de exterior, que podem causar um grande desconforto e provocar a conhecida rinite alérgica.

As alergias de exterior são muitas vezes designadas por sazonais, uma vez que os sintomas aparecem só em determinadas épocas do ano, quando as árvores e as plantas polinizam. Uma alergia é uma resposta exagerada do sistema imunitário desencadeada com a exposição a agentes (alérgenos) normalmente encontrados no exterior, como o pólen de flores ou árvores, fungos, ácaros, insetos, pelos de animais, entre outros.

Para aproveitar a primavera e o verão de forma mais tranquila e saudável, existem alguns cuidados que o podem ajudar a aliviar os sintomas de alergia, tais como:

- Deixar os sapatos à entrada de casa;
- Trocar de roupa e lavar bem as mãos e o rosto, quando chegar da rua;
- Tomar um duche rápido à noite (Recomenda-se tomar banho antes de ir para a cama, o que ajuda a eliminar possíveis alérgenos que

estejam agarrados à sua pele e cabelo);

- Manter a casa limpa (Mesmo que faça limpeza com frequência, a acumulação de pó em casa é inevitável. O ideal é que dedique, todos os dias, 10 minutos do seu dia a limpar o pó e a aspirar o chão, para reduzir a exposição a este alérgeno);

- Lavar as roupas de cama em água quente (pelo menos a 60°C);

- Monitorizar os níveis de humidade em casa (Os ácaros e fungos desenvolvem-se em ambientes quentes e húmidos. Por essa razão, se possível, adquira um higrómetro para medir a humidade da sua casa. Caso o nível de humidade esteja superior a 50%, use um desumidificador para reduzir os valores).

- Consultar o Boletim Polínico diariamente;

- Ter sempre à mão o seu anti-histamínico (As alergias podem surgir subitamente, e por isso, mesmo com todas as

precauções, é importante assegurar que leva consigo um anti-histamínico sem efeito sedativo. Desta forma, se os sintomas de rinite alérgica se manifestarem fortemente, pode tomar um comprimido e continuar a aproveitar o seu dia;

- Ensinar às crianças as causas e consequências das suas alergias (As crianças têm mais facilidade em distraírem-se e esquecerem-se de cuidar das alergias. Por este motivo, é importante que fale com elas e lhes explique os sintomas mais comuns das suas alergias e o que as pode desencadear. Assim, as crianças ficam a saber como agir para reduzir os seus sintomas e estarão mais atentas para os estímulos que as provocam). Os sintomas mais comuns das alergias de exterior são o corrimento nasal, espirros/tosse, olhos lacrimejantes e com comichão; prurido (comichão) e congestão nasal, e também pode acontecer falta de ar.

Em caso de dúvida, consulte o seu médico assistente.

Horta pedagógica em Cardigos

Iniciada a 13 de Maio de 2022, a HORTA PEDAGÓGICA do JI e EB de Cardigos, que continua a mobilizar e a entusiasmar as nossas crianças, entrou no segundo ano de exploração.



É única no Agrupamento de Escolas de Mação. Permite aos mais novos um contacto próximo com a terra e a observação "in loco" dos ciclos do crescimento dos vegetais cultivados. Também facilita a aprendizagem sobre os processos biológicos, ritmos de

crescimento, ciclos de germinação de sementes e contribui para o reconhecimento da relevância que o campo, a terra, a natureza e o trabalho significam na vida das pessoas.

Este ano, as primeiras plantações ocorreram no passado dia 21 de Março. Agora, os di-

versos legumes já no terreno, e outros que vierem a ser plantados, recebem os cuidados devidos a um crescimento saudável até poderem ser consumidos, integrados nas refeições da Santa Casa da Misericórdia de Cardigos que fornece as refeições à comunidade escolar.