



CANTINHO DA FILARMÓNICA

1º Encontro de Coros de Mação

No passado dia 25 de abril, 2023, o Cineteatro Municipal foi palco do 1º Encontro de Coros de Mação, o qual contou com a participação do Grupo Coral de Tancos, o Grupo Coral "Tavira" em conjunto com o Coro Unitem Voces, Loulé e o Grupo Coral da SFUM anfitrião do evento.

A receção do encontro realizou-se ao som da Funfarra, enquanto da atuação do Grupo Coral da SFUM contou com a pontual contribuição da recém ingressada percussionista da Banda Filarmónica – Raquel Santos.

Após o Encontro realizou-se, na sede da Filarmónica, um animado convívio entre os coros.



Créditos: Município de Mação

O grupo conjunto alargou o pernoito na vila o que tornou viável percorrerem as ruas de Mação numa visita guiada com paragens no Instituto Terra e Memória para uma apresentação de réplicas de gravuras rupestres do con-

celho e outros pontos culturais, nomeadamente, na Igreja da Misericórdia, Igreja Matriz e jardim. Mação é um concelho rico em cultura e a SFUM continua a zelar, no seu quinhão, pela sua salvaguarda, divulgação e engrandecimento.

Viagem Cultural a Saragoça



Créditos: David Alves

Nos dias 29 e 30 de abril 2023, os músicos da Banda Filarmónica da SFUM tiveram a oportunidade de aproveitar uma visita cultural à cidade espanhola de Saragoça.

Em 48 horas, foi possível percorrer a bela cidade aragonesa, usufruir de uma visita guiada na zona histórica próxima ao rio Ebro, assistir a um concerto de Aranjuez – Noche Española na deslumbrante sala Mozart do Auditório do Palácio de Congresso e a Funfarra tocar nas imediações da emblemática Torre da Água na reabilitada

área da Expo Saragoça 2008. Viveram-se memoráveis momentos lúdicos e culturais que fortaleceram os laços entre as várias gerações de músicos, órgãos sociais e famílias para com a SFUM e a sua história.

São 161 anos de responsabilidade que admiramos, respeitamos e trabalhamos para legar num sentir filarmónico alicerçado no crescimento de músicos com valores morais, humanos e culturais enriquecedores.

Esta viagem foi viabilizada pela verba auferida pelos mú-

sicos e guardada desde 2018, com o objetivo de realizar intercâmbio com a Banda Filarmónica da Madalena, Ilha do Pico, Açores, atividade gorada, ano após ano, pela pandemia de COVID-19.

Também deveras importante foi a boa compreensão da Câmara Municipal de Mação no que concerne à essência desta viagem cultural. Com a cedência do seu autocarro, foi possível realizar uma boa, segura e confortável viagem, a qual a SFUM muito agradece.

Saudações filarmónicas!



Pela nossa saúde... Nuno Barreta

Maio, mês do coração

Em maio vamos pensar no nosso coração! As doenças do coração estão entre as principais causas de mortalidade em todo o mundo.

As doenças cardiovasculares são aquelas que afetam tanto o coração (cardio), como os vasos sanguíneos (vasculares) que transportam o sangue. Apesar de existirem vários tipos de doenças cardiovasculares, as que causam maior preocupação são provocadas pela aglomeração de placas de gordura e cálcio no interior das artérias, que podem originar, por exemplo, um enfarte agudo do miocárdio (EAM) ou um acidente vascular cerebral (AVC).

Estas doenças cardiovasculares estão associadas a um conjunto de **fatores de risco** que, na sua maioria, podem ser prevenidos ou controlados. Exemplo disso é o **controlo do excesso de peso, da hipertensão arterial e da diabetes**. Por outro lado, o sedentarismo, o consumo de tabaco e de álcool em excesso, o stresse e o sono irregular são também fortes indicadores de risco. Existem ainda outros fatores que não podem ser

alterados como a **idade, sexo, a genética e anomalias no sangue** (dislipidemias), e daí a importância de trabalhar nos riscos que são controláveis.

As atividades que são desenvolvidas ao longo de todo o mês de maio, pelas mais variadas entidades, pretendem alertar a população para a problemática das doenças cardiovasculares, sendo que todos os anos é dedicado a um (ou mais de um) fator de risco, em particular.

Este ano a campanha **"Maio, Mês do Coração"** pretende alertar os portugueses para os sintomas da insuficiência cardíaca (IC), uma doença que afeta cerca de meio milhão de pessoas em Portugal.

Neste sentido, a Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) divulgou as principais conclusões do estudo "Portugueses e a Insuficiência Cardíaca", onde se percebeu que apenas 15% dos portugueses conseguem identificar o edema nas pernas como um dos principais sintomas da Insuficiência Cardíaca.

"A insuficiência cardíaca deve ser considerada uma prioridade nacional com consultas de especialidade em



articulação com o médico de família, porque é a única maneira de ter uma resposta capaz para uma patologia que está a aumentar e que mata muito", defende Manuel Carraça, presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

As pessoas ainda recorrem tardiamente aos serviços de saúde. Isto acontece porque é uma doença que também está associada ao envelhecimento e as pessoas atribuem o cansaço à idade, não recorrendo ao médico.

A chave para prevenir a insuficiência cardíaca está em evitar ou reduzir os fatores de risco associados. Se contra o processo de envelhecimento natural ou a nossa história familiar nada há a fazer, também é verdade que muitos dos fatores de risco são controláveis e evitáveis, sempre com acompanhamento médico, através de alterações do estilo de vida:

- Deixar de Fumar;
- Controlar a hipertensão arterial;
- Manter um nível de atividade física adequado;
- Seguir um regime alimentar variado e equilibrado;
- Controlar os diabetes;
- Reduzir e aprender a gerir os níveis de stress.

O Mês do Coração é uma ótima desculpa para começar a pensar mais em si e na sua família. É importante começar a desenvolver um estilo de vida saudável.



AlbiAmbiente

REFLORESTAÇÃO E LIMPEZAS

Tlm: 962 686 188 (chamada para rede móvel nacional)

Atividades da agricultura, silvicultura

Espaços verdes e paisagismo

Promoção, proteção, conservação rural e ambiental



Machado & Antunes
OFICINA AUTO

Reparação de Veículos Ligeiros e Pesados
Máquinas e Tratores Agrícolas
Eletricidade Auto * Diagnósticos
Carregamento e Reparação de AC

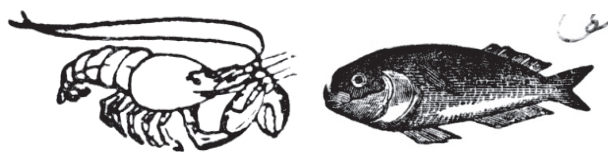


Assistência 24 horas

Telfs: 241 105 788 (chamada para rede fixa nacional)

965 547 463 * 965 478 035 (chamada para rede móvel nacional)

Rua de São Miguel, N.º 379 * 6120-777 Mação



PEIXARIA HORTA DA NORA

José Francisco Marques Carias

Temos ao seu dispor a alta qualidade aliada aos melhores preços em peixes e mariscos congelados

Mação

Telf. 241 571 496 (chamada para rede fixa nacional)

Rua Comandante Manuel Marques, n.º 103 B

Salão de Cabeleireiro

MANUELA

Mação



Rua Comandante Manuel Marques, n.º 103 A

Telf. 241 571 496 (chamada para rede fixa nacional)

Tm. 967 427 962 (chamada para rede móvel nacional)