



Pela nossa saúde...

Nuno Barreta

Vacina da Gripe: Época 2023/2024

O aproximar da época do frio e o aparecimento do vírus da gripe, são por regra coincidentes. Sendo a altura do ano em que o aumento da procura dos cuidados de saúde / episódios de urgência por queixas respiratórias aumentam de forma significativa.

A forma de prevenção de sintomas graves de gripe é através da vacinação contra a gripe sazonal. A vacina passa a ser gratuita para pessoas com 60 ou mais anos, na época 2023/24, bem como para outros grupos prioritários que serão definidos pela Direção-Geral da Saúde.

A vacina já era recomendada a todos os cidadãos com 60 ou mais anos,

mas só era gratuita acima dos 65 anos. Este alargamento, que permitirá proteger mais pessoas, consta de um despacho assinado pela Secretária de Estado da Promoção da Saúde, Margarida Tavares.

A campanha de vacinação terá início na segunda quinzena de setembro, como já foi anunciado e divulgado nos meios de comunicação social. Os utentes com 60 ou mais anos, assim como os elegíveis das outras faixas etárias, poderão ser vacinados simultaneamente contra a COVID-19 e contra a gripe.

As farmácias (com protocolo com os Serviço Nacional de Saúde) vão poder administrar as duas vacinas

em simultâneo, durante a Campanha de Vacinação Sazonal de outono-inverno 2023. "Um esforço para tornar a vacinação mais próxima do cidadão, mantendo aquilo que é uma vacinação segura e eficaz, como já se fazia anteriormente para a gripe", referiu André Peralta-Santos, Sub-diretor-Geral da Saúde.

Os cidadãos elegíveis não vão precisar de receita médica.

No último inverno, Portugal voltou a ultrapassar a meta de 75% de cobertura vacinal contra a gripe sazonal proposta pela Organização Mundial de Saúde. O sucesso da vacinação, em Portugal, deve-se ao empenho das profissionais de saúde e à adesão voluntária dos cidadãos. O objetivo é que o

máximo de pessoas adiram ao processo de vacinação. As vacinas são seguras e SALVAM VIDAS!

A gripe é uma doença viral aguda das vias respiratórias, que pode ter particular gravidade nas pessoas idosas ou com doenças crónicas. A vacinação é uma forma fundamental de prevenir ou de atenuar a doença. Deve proceder-se à vacinação anual, para manter uma proteção eficaz e adaptada às variações que o vírus da gripe apresenta de um inverno para outro, o que implica alterações na composição da vacina em cada época.

Em caso de dúvida, consulte o seu médico assistente ou enfermeiro de família. Pode ainda obter mais informação em www.dgs.pt.

CHAVEIRA Fica para a história

No dia 16 de Agosto, na CHAVEIRA (CARDIGOS), numa noite fresca de verão, cerca de 800 pessoas tiveram oportunidade de apreciar as actuações de vários grupos de folclore de Portugal (Rancho Folclórico e Recreativo do Clube Bonjardim, Nespéral e Cernache do Bonjardim, Rancho Aldeias Unidas, de Cardigos, Rancho de Pedrógão Pequeno e um Grupo da Madeira), grupos da Irlanda do Norte, da Polónia, da Croácia e do Perú.

Com o apoio da Câmara Municipal de Mação e a colaboração inestimável da Associação da Chaveira e Chaveirinha, o FESTIVAL DE FOLCLORE DO MUNDO, "RAÍZES FOLK FEST", veio à CHAVEIRA/CHAVEIRINHA e tornou possível o "baptismo internacional" do único grupo folclórico em actividade no concelho de Mação, "O RANCHO ALDEIAS UNIDAS". (Um prémio e, simultaneamente, uma grande responsabilidade.)

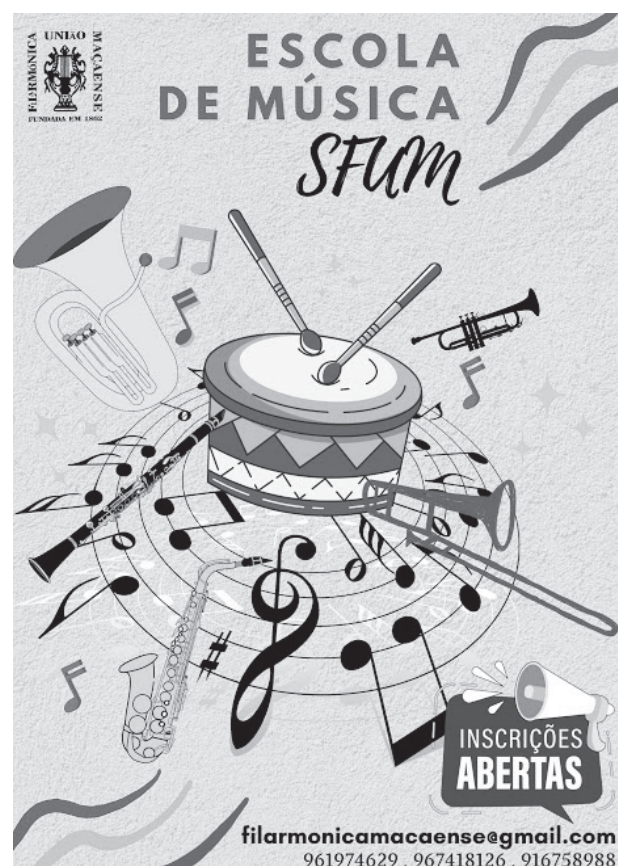


O "Raízes Folk Fest" pretendeu ser uma celebração dos povos e das tradições de um mundo que tem no folclore uma expressão da sua identidade e cultura, trazendo aos palcos desta região grupos folclóricos oriundos de oito países da Europa, América Central e América do Sul. Este festival foi promovido pelo Rancho Folclórico e Recreativo Clube Bonjardim do Nespéral e de Cernache do Bonjardim, com a parceria dos Municípios de Mação, Sertã, Oleiros, Pedrógão Grande, Proença-a-Nova e Vila de Rei e decorreu entre os dias 14 a 19 de agosto 2023.

"Fica para a História!". Comentavam muitos espectadores no final do FESTIVAL, espantados por ter sido possível organizar um evento com tal sucesso e envergadura numa pequena e desconhecida aldeia do interior do Portugal rural que dá pelo nome de CHAVEIRA. Não esquecendo a CHAVEIRINHA...



CANTINHO DA FILARMÓNICA



**JUNTA-TE A NÓS!...
TRAZ UM AMIGO TAMBÉM.**

Já abriram as inscrições para a Escola de Música da SFUM.

Vem aprender música, fazer novos amigos e descobrir surpresas.

Parabéns Avó Encarnação

No dia 10 de Agosto, a nossa muito querida Avó, Maria da Encarnação Martins, natural de Arganil, CARDIGOS, completou 102 anos.



Que felicidade a de todos nós termos o privilégio de estar com esta mulher extraordinária que, ainda hoje, nos conhece a todos e tem sempre uma palavra de carinho e ânimo. Mesmo quando as forças lhe faltam, ou as dores são mais intensas, não deixa nunca de nos surpreender.

Obrigado avó pelo seu extraordinário exemplo. As histórias que conta da vida que viveu, são exemplos de luta, determinação, coragem e força de vontade. Mas, acima de tudo, são provas de amor, de um coração enorme, sempre disponível para os outros. Muitos parabéns.