



CANTINHO DA FILARMÓNICA

2020: Resiliência / 2021: Esperança



NOTA: Fotos por MODO VISION. Mais informações em <https://www.modovision.pt/>

Prestes a comemorar 159 anos de existência, a SFUM vai mantendo a sua resiliência e ainda não será esta a pandemia que a vai derrubar.

A pandemia da COVID 19 veio alterar dramaticamente a nossa perspectiva de atividades a realizar em 2020. Tivemos que nos reinventar e continuámos a trabalhar de acordo com o que era possível fazer, tentando salvaguardar os interesses da SFUM e a saúde de todos nós.

Não nos foi possível concretizar o intercâmbio com a SFUP Madalense da ilha do Pico nos Açores, um acontecimento muito esperado pelos nossos músicos mais jovens e que teve de ser adiado para o mês de agosto deste ano, altura em que esperamos poderem existir condições para a sua realização.

Tivemos também importantes perdas de receita, uma vez que ficámos privados de abrilhantar as habituais festividades de verão, assim como as solenidades religiosas. A perspectiva de alguma receita extra na nossa organização da Festa de Santa Maria também foi adiada para 2021.

Apesar de todo este contexto muito pouco adequado à cultura e à música, tivemos que nos reinventar e lá fizemos um caminho das atividades e projectos possíveis, das quais destacamos:

- Elaboração de um plano de contingência que organizou o nosso funcionamento nesta época pandémica;

- Manutenção da escola de músicas e de ensaios das secções musicais (de acordo com a evolução da pandemia recorrem-se a actividades online e/ou presenciais com regras específicas). A Banda filarmónica teve vários ensaios com todos os elementos no pavilhão prof José Maia;

- Concretização do projecto "Há música na Aldeia: Sonatas Desafi(n)antes", que levou a música da SFUM através de pequenos grupos de

ensemble até aos Envidos, Bairro de Santo António, Chão de Codes, Penhascoso, São Miguel, Pereiro e Mação;



- Efetuámos uma evocação Online à Festa de Santa Maria;

- Melhorámos e promovemos a nossa Escola de Música, incluindo com sessões de demonstração de instrumentos musicais aos mais jovens (campo de férias CMM);

- Participámos como habitualmente no concurso do presépio, sempre com alguma criatividade musical;

- Organizámos o concerto de Natal possível, com transmissão online em directo (via facebook), tendo a nossa Banda Filarmónica estreitado três novas obras (fruto do trabalho de maestro e músicos);

- O nosso grupo coral presenteou os Maçaenses com a gravação e posterior divulgação pela internet de um vídeo com a sua actuação, desejando boas festas;

- Durante as férias escolares de Natal concretizámos duas mini actividades no âmbito da Escola de Música: 1º Concurso de Solfejo e Ritmos e Workshop interno de Trompa de Harmonia;

- Na véspera de Natal, numa iniciativa da CMM, a nossa Funfarrá numa versão mais reduzida, actuou nalguns pontos estratégicos para desejar as boas festas à nossa população.

Desde o Natal que ficámos de "Miniférias". Estamos

a regressar neste novo ano com actividades online devido ao agravamento da situação pandémica. Apesar de não termos tido casos conhecidos na SFUM, esperamos desta forma dar o nosso contributo para que a situação melhore rapidamente.

Devido também à situação da pandemia da COVID 19, a Direção da SFUM, após auscultação e parecer favorável dos elementos dos órgãos sociais da SFUM (Mesa da Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal), **decidiu adiar a Assembleia Geral marcada para 16/01/2021.**

Desta forma, esta AG será realizada em conjunto com a AG Ordinária, prevista para Março, para apreciação e votação do relatório e contas de 2020, em data a comunicar oportunamente (aguardar convocatória).

Este adiamento tem como objectivo diminuir o risco de propagação do vírus da COVID 19 e permitir a participação de maior número de associados. Acresce ainda o facto de não advirem graves prejuízos para a associação pelo seu adiamento.

Pode ir acompanhando as notícias da SFUM na nossa página do facebook ou em <http://filarmonicamaçaense.blogspot.com/>

Uma saudação filarmónica especial para as profissionais (maioritariamente mulheres) que lutam contra esta pandemia e que prestam cuidados de grande proximidade física e humana na SCM de Mação e no CD de Aboboreira.

Agora somos nós que vos batemos palmas!!!

A vós e a todos os trabalhadores de serviços (agora ainda mais...) essenciais.

Agradamos a colaboração de Rodrigo Assunção / MODO VISION pelas fotografias. Podem encontrar mais fotos em <https://www.modovision.pt/>



Pela nossa saúde... Nuno Barreta

Chegou o Inverno! Cuidados a ter na exposição ao frio!

O frio intenso e o frio com vento podem ter efeitos nefastos sobre a saúde da população em geral e, em particular, sobre a saúde das crianças, e dos idosos, porque estes podem não têm grande perceção das alterações de temperatura, isto é, não sentem muito frio no inverno, tal como não sentem muito calor no verão. Estão também em risco doentes crónicos (doenças cardíacas, respiratórias, diabetes...), doentes mentais, doentes com redução da mobilidade e pessoas que vivem mais isoladamente.

Um dos grandes riscos da exposição ao frio é a hipotermia, que pode ser ligeira, moderada ou grave, dependendo do tempo de exposição ao frio.

Os sintomas mais ligeiros incluem tremores, pés e mãos frios, dormência dos membros e perda de destreza e pouca energia.

Tremores violentos e incontrolláveis, discurso tremido e lento, respiração superficial e pulsação fraca são sintomas de hipotermia moderada. Nesta fase existe, dificuldade em controlar os movimentos, sensação de medo ou irracionalidade e perda de memória ou sonolência.

Os sintomas severos passam por perda de controlo

dos pés, mãos e membros; param os tremores e pode perder os sentidos.

Os bebés terão a pele fria, ficarão muito quietos e com menos reacção, podendo recusar comer.

Perante este risco há um conjunto de cuidados que deve ter:

- **Proteger-se do frio e vestir roupa quente suplementar** - use várias camadas finas para prender o ar quente e use um gorro ou chapéu (até 20% do calor corporal perde-se através da cabeça). Se se molhar, troque de roupa logo que possível (roupa molhada perde 90% da sua capacidade de isolamento).

- **Tome banho com água morna**, pois a água muito quente remove a camada protetora natural da pele, e mantenha-se hidratado, não esquecendo as mãos, pés e lábios.

- **Mantenha-se o mais ativo que puder**, fazendo pequenos exercícios com os braços, pernas e dedos, para manter o sangue a circular, e evite roupa apertada que possa afetar a circulação sanguínea.

- **Beba bebidas quentes**, evitando as bebidas alcoólicas, pois estas causam arrefecimento do corpo; e coma refeições quentes em pequenas quantidades, mas com menos intervalo entre elas.

- **Em casa, tentar manter uma temperatura ambiente entre os 20°C e os 21°C.** Cuidado com lareiras que aumentam o risco de intoxicação por inalação de monóxido de carbono.

- **Se tem asma deve evitar exercício físico ao ar livre e ter sempre à mão a sua medicação broncodilatadora.**

- **Pessoas idosas ou com deficiência mental precisam que os visitem e supervisionem.**

- **Mantenha-se atento aos avisos das Autoridades de Saúde, do Instituto de Meteorologia e da Autoridade Nacional de Proteção Civil.**

Caso sinta ou encontre alguém com sintomas de hipotermia moderados / graves ligue o 112 ou a linha de Saúde24 - 808 24 24 24.

Se necessitar de esclarecimentos adicionais contacte o seu médico e/ou enfermeiro de família.

Ainda está a tempo de fazer a vacina da gripe época 20/21. Para o caso ainda não a ter feito! Proteja-se! Se, no seu caso, estiver enquadrado num dos grupos de população a quem está indicado fazer a vacina da gripe, contacte o seu enfermeiro de família! Ainda está a tempo de ser vacinado com a vacina da gripe!

Notícias do FREIXOEIRO

Antes de mais, a Associação espera que, dentro do possível, tenham os nossos Associados, Familiares e Amigos, tido um bom Natal e boas entradas em 2021, junto dos seus familiares. Após quase um ano sem que a Associação do Freixoero tenha dado notícias aos seus associados e amigos, dos respectivos eventos agendados para o ano de 2020, vem agora, neste início do ano, dar conta das atividades realizadas.

Como é do conhecimento de todos, o nosso plano para o ano de 2020 sofreu um rude golpe nas atividades agendadas, devido ao aparecimento do covid 19. Assim, e tendo em conta as regras emanadas das Autoridades Sanitárias, ainda conseguimos realizar as seguintes atividades:

- Almoço de ano novo de 2020 (1 de Janeiro) e o almoço convívio de Carnaval;
- Concurso de presépios em espaço público, cuja visualização do mesmo foi feito de acordo com as regras definidas para ajuntamento de pessoas;
- Fogueira de Noite de Natal, mais uma vez com as devidas regras de distanciamento e o uso da respetiva máscara;

- Por fim, e em virtude de não podermos realizar o Jantar Ceia de passagem de ano, optou a Associação por comemorar a entrada do novo ano com o lançamento de fogo de artifício do alto da serra de Santo António do Pico com os nossos associados e amigos, junto das janelas /varandas de suas habitações e obedecendo às respectivas regras definidas.

No facebook do Freixoero, estão algumas fotos e pequenos filmes destes últimos eventos.

António José Martins da Silva