



CANTINHO DA FILARMÓNICA

Ainda com muitas incertezas no horizonte, a SFUM aposta na formação e preservação do seu património

Ainda com muitas incertezas no Horizonte a SFUM, realizou no dia 07/05/2021 mais uma Assembleia Geral, onde foram aprovados alguns documentos importantes para a vida da associação, nomeadamente o Plano de Actividades e Orçamento Previsional para 2021, o Relatório de Actividades e Contas de 2020 e algumas alterações ao Regulamento Interno da Escola de Música e ao Regulamento da Banda Filarmónica.

Por proposta do associado Ricardo Jerónimo, foi aprovado por unanimidade um voto de louvor pelo trabalho desenvolvido pela SFUM durante o ano de 2020, procurando reinventar-se com várias atividades adaptadas ao contexto pandémico que ainda se mantém em curso.

A nível do Plano de Actividades e Orçamento Previsional, destaca-se a intenção de prosseguir com o intercâmbio com a Sociedade Filarmónica União e Progresso Madalense, estando, no entanto a nossa deslocação aos Açores condicionada à evolução da pandemia e às respetivas medidas em vigor aquando da concretização da atividade. No último contacto que tivemos com a filarmónica açoriana, ficou combinado aguardarmos até junho para uma nova reavaliação da situação, com eventual pedido às autoridades de saúde locais para aferir da viabilidade da prossecução do referido intercâmbio.

A SFUM tem igualmente em curso uma candidatura ao Ministério da Cultura com um projecto denominado "Música e Monumentos" que prevê um concerto em Mação, no dia 5 Outubro de 2021, no Largo dos Combatentes.

Em perspetiva temos ainda um outro projecto, que pretendemos mais estruturante, para a preservação do nosso património (material e imaterial) e no qual englobamos também a comemoração do nosso 160º aniversário, a celebrar em fevereiro do próximo ano na Festa do Senhor das Encruzilhadas. Estamos a preparar a constituição de um grupo de trabalho para dinamizar este projeto, o qual vai ter a CMM como entidade parceira.



A Escola de Música vai continuar a ser a nossa grande aposta, contando actualmente com 43 alunos. Com o aluno mais novo com 6 anos e o mais velho com 65, continua a ser nosso desígnio aprofundar cada vez mais esta característica transgeracional filarmónica e onde os músicos mais velhos integram e ensinam os mais novos.

O nosso Grupo Coral retomou os ensaios, agora no espaço sacro da Igreja da Misericórdia de Mação, propriedade da Santa Casa da Misericórdia de Mação e a quem agradecemos a cedência do espaço. Por ora, os coralistas mais velhos não poderão participar nos ensaios, mas é um (re)início... Contamos que a evolução da Pandemia permita a todos regressarem aos ensaios, embora com a necessidade de se manterem as devidas precauções. As videoconferências promovidas pela nossa Maestrina têm continuado a realizar-se.

A Banda Filarmónica também já retomou os seus ensaios presenciais no pavilhão Prof. José Maia, sempre com as necessárias precauções.

O nosso Maestro, Adriano Salgueiro, após uma já longa permanência a assumir a direção musical da nossa Banda Filarmónica, optou por se afastar da sua regência, com o intuito de ganhar algum tempo para poder percorrer novos caminhos de desenvolvimento pessoal e profissional.

Iniciou-se na direção musical muito novo na nossa filarmónica e aqui foi permanecendo durante cerca de onze longos anos.

O trabalho desenvolvido nesta importante função foi globalmente bastante positivo, uma vez que a qualidade musical da nossa Banda Filarmónica tem vindo a crescer.

Desejamos as maiores felicidades para o nosso Maestro, a nível pessoal e também profissional, o qual continuará ligado à Banda Filarmónica como professor da nossa Escola de Música e como músico.

A regência musical da Banda Filarmónica estará temporariamente assegurada pelos nossos maestros adjuntos. Entretanto, iremos tomar as devidas diligências para podermos ter um novo maestro, procurando sempre compatibilizar o nosso projecto associativo e o projecto artístico e musical do futuro maestro.

Um grande obrigado ao Maestro Adriano Salgueiro pelo trabalho desenvolvido e pela sua dedicação à SFUM.

Em Assembleia Geral foi também aprovado, por unanimidade, um voto de louvor proposto pelo associado Diamantino Veríssimo pelo trabalho desenvolvido pelo Maestro Adriano Salgueiro durante os cerca de 11 anos em que esteve à frente da direção técnica da Banda Filarmónica da SFUM.

Um abraço filarmónico!



Pela nossa saúde... Nuno Barreta

Pólen: o que devo saber!

Com a chegada da Primavera chega também a alergia aos pólenes! Os pólenes são os alérgenos mais importantes do ambiente exterior que induzem sintomas de doença alérgica. A gravidade das manifestações alérgicas depende da quantidade de pólen libertado e da exposição do indivíduo durante a estação do ano específica; por isso, podem variar de ano para ano, sendo mais graves quando há níveis de pólen elevados.

É comum a ocorrência de sintomas (mais frequentemente rinite e/ou conjuntivite, mas em cerca de 40% dos afetados também asma) em indivíduos sensibilizados ao pólen quando este se encontra em elevada quantidade no ar, tal como acontece em plena primavera.

Tipos de pólen: Os pólenes são grãos de pequeníssimo tamanho, microscópicos e, por isso, invisíveis ao olho humano, produzidos pelo aparelho reprodutor masculino das flores. A polinização consiste precisamente na libertação desses grãos para a atmosfera e se espalharem de forma a iniciarem o cultivo dessa espécie de plantas em outras localizações e dessa forma assegurar a manutenção e sobrevivência das espécies vegetais. Por isso, podemos encontrar pólenes em quase todos os locais de ambiente exterior, uma vez que eles viajam muitos quilómetros com o vento e com as abelhas para propagar as sementes da espécie. Além disso, cada planta produz milhares e milhares de grãos de pólen.

As condições atmosféricas são determinantes para a maior agressividade dos pólenes. A temperatura e humidade mais propícias à polinização ocorrem durante os meses de primavera e início de verão para a maioria das plantas. O vento, a temperatura elevada e o tempo seco favorecem maior gravidade de sintomas. Por outro lado, os períodos de chuva reduzem drasticamente os níveis de pólen. No entanto, é fundamental ter noção que nem todas as plantas polinizam ao mesmo tempo, nos mesmos meses.

Os principais indutores de sintomas de alergia são algumas espécies de árvores (como é o caso da oliveira,

plátano, bétula), ervas (como é o caso da parietária, artemísia, plantago) e arbustos. O pólen das gramíneas, também conhecidas como feno, é de longe o principal responsável por alergias respiratórias.

Os pólenes em Portugal existem todo o ano, mas são mais frequentes nos meses de fevereiro a outubro, sendo os picos mais elevados nos meses de maio a julho. Nos meses de outono e inverno observam-se contagens mais modestas, e de algumas espécies específicas como é o caso do cipreste.

É muito importante o doente ter conhecimento de quais os pólenes que lhe provocam alergia, para prever quais os meses em que terá sintomas, uma vez que a concentração de pólenes de cada espécie tem épocas próprias, que dependem do seu ciclo de polinização influenciado por condições atmosféricas favoráveis.

Alergia aos pólenes - sinais e sintomas: Os sinais e sintomas das reações alérgicas são muito semelhantes aos que ocorrem nos quadros de constipação ou infeção vírica das vias aéreas superiores e consistem em múltiplos espirros, pingos no nariz e congestão nasal, comichão no nariz e olhos e ocasionalmente tosse ou outros sintomas respiratórios.

As diferenças principais prendem-se com o facto de que nos casos de alergia, não surgem febre e, muitas vezes, estão presentes também os sintomas oculares (olhos vermelhos, olhos a lacrimejar, etc.); a tosse normalmente é seca, sem expectoração. Além disso, se apresenta sintomas que se repetem frequentemente no tempo ou com duração de muitos dias, é mais provável que se trate de alergia.

Algumas pessoas apresentam também alergia na pele, por exemplo se tiverem alergia às gramíneas e tocarem em relva ficam com manchas na pele e prurido (comichão); esta situação denomina-se urticária de contacto alérgica, mas não é muito frequente.

Diagnóstico da alergia aos pólenes: Para o comprovar e para saber qual o(s) polén(es) envolvido(s), é fundamental recorrer a um médico alergologista (especialista

em alergologia) onde será feito o teste cutâneo.

A alergia aos pólenes tem cura? Uma vez que se começam a manifestar, os sintomas clínicos tendem a persistir crónica e indefinidamente ao longo do tempo, ou mesmo a agravar-se.

A maioria dos doentes, especialmente a partir da sexta década de vida, vão diminuindo os seus sintomas lentamente, embora não aconteça em todos os casos.

Alergia aos pólenes - tratamento: Existe tratamento para impedir o aparecimento dos sintomas, ou tratamento para aliviar os sintomas quando estes já estão instalados. A opção depende da opinião do Médico Alergologista, que pondera cada situação caso-a-caso e, por isso, é fundamental a consulta.

Como prevenir as alergias? Não é possível uma completa prevenção ou evicção dos pólenes nas épocas em que estão dispersos no meio ambiente exterior. No entanto, algumas medidas ajudam a proteger de quantidades maiores:

- Conhecer o boletim polínico que divulga as previsões de quantidades de pólen em cada semana em Portugal, e evitar zonas de maior concentração polínica;
- Evitar estar ao ar livre nas primeiras horas da manhã em que há maior quantidade de pólen, sobretudo em dias de muito vento e sol, e evitar abrir as janelas de casa nesse horário;
- Ao chegar a casa tomar um duche e mudar de roupa;
- Não estender a roupa a secar no exterior;
- Ir para o trabalho ou para a escola preferencialmente de carro mantendo as janelas fechadas e usar filtros anti-pólenes para o ar condicionado;
- Quando viajar de mota utilizar capacete integral;
- Evitar cortar a relva;
- Utilizar óculos escuros para combater os sintomas oculares;
- Atenção aos desportos de ar livre, campismo, caminhadas na natureza, quando são previsíveis maiores contagens de pólenes;
- São preferíveis atividades e férias de praia se for uma época de polinização.

Cristina Lourenço

Mação

ADVOGADA

R. Francisco Serrano, nº: 7A

Tel: 241 571 224

Tm. 968 061 330