



CANTINHO DA FILARMÓNICA

1º Concerto Francisco Serrano

"De há muito que tencionava recolher em livro especial as canções populares de Mação, esse cantar saudoso, de que nos fala João Barros, obedecendo este meu propósito ao desejo de torna-las perduráveis, se não entre o povo, de cuja memória se vão obliterando, pelo menos entre os cultivadores deste interessante ramo do nosso Folk-lore, contribuindo assim para que elas se não percam na guerra movida à Tradição."

Francisco Serrano em Romances e Canções Populares da minha terra, pág.8

A transmissão de saber é uma ferramenta fundamental à sedimentação cultural que, pelas suas características mutatis mutandis, carece de um empenho contínuo e conjunto que o legue e previna maiores fragmentações de significado.

Comemorar 160 anos de história, múltiplas vivências e anseios é uma responsabilidade que a Comissão Organizadora das dezasseis décadas de existência da Sociedade Filarmónica União Maçaense procurou honrar e desafiar para novos voos de narrativa às novas gerações e seus vindouros.

O dia 5 de novembro de 2022 ficou marcado pelo que se almeja ser o primeiro de muitos concertos Francisco Serrano. Atuações dedicadas à etnografia, musicologia e identidade maçaense, e, nacional, que encontram no trabalho do Velho Maçanico alma e fundamento.

O repto de desenvolver arranjos musicais aos levantamentos realizados por Francisco Serrano que se adaptassem às atuais secções da SFUM recaiu no Maestro da Banda Filarmónica - Joel Rodrigues e na Maestrina do Grupo Coral - Ana Pires, através do seu labor foi viável levar a palco um primeiro lampejo do grande património a partilhar.

Houve oportunidade de a comunidade de Mação se juntar numa declamação conjunta do poema "O Calvário" da autoria do homenageado, a par da leitura de um manuscrito de autobiografia que levantou o véu sobre o homem que Francisco Serrano se entendia ser.

A SFUM agradece a prontidão e simpatia com que Abel António Serrano Baptista se juntou ao evento, numa participação simbólica, como o seu pai a definiu, onde cantou um Fado de Coimbra da autoria do seu avô Francisco Serrano de Sequeira Baptista intitulado "Não olhes para os meus olhos".

Para a SFUM é fonte de motivação a presença e generosidade de todos quantos presentes na sala do Cine-Teatro de Mação, sem olvidar os que



por via online na rede social do Município a nós se juntaram.

Aos prezados Netos, Bisnetos e Familiares de Francisco Serrano, que desde a primeira hora acarinharam este primeiro concerto em louvor às múltiplas recolhas do seu ente querido e à sua ligação

à SFUM, o nosso Muito Obrigada e Bem Hajam. Saudações filarmónicas!

ASSEMBLEIA GERAL
Convocatória aos sócios para o próximo dia 11 de dezembro. A vossa presença faz a diferença!



ASSEMBLEIA GERAL

Convocatória

Nos termos da alínea c) do artigo 31º e da alínea a) do artigo 37º dos Estatutos da Sociedade Filarmónica União Maçaense (SFUM), convoca-se a Assembleia Geral para reunir na sede da SFUM sita na Rua Prof.º Anastácio Lalanda, n.º5, 6120-752 Mação, no dia 11 de Dezembro de 2022, pelas 15.00 horas, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Informações da direção;
2. Apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento Previsional da SFUM para 2023;
3. Outros assuntos.

Se à hora marcada não estiver presente o número legal de associados, a Assembleia reunirá, meia hora após a data de início, com qualquer número de associados.

Mação, 11 de Novembro de 2022

A Presidente da Direção
Sandra Cristina Uva Teodoro Rodrigues Alexandre
Sandra Cristina Uva Teodoro Rodrigues Alexandre

Sociedade Filarmónica União Maçaense

S. social; R. Prof. Anastácio Lalanda, n.º5 Apart 27 - 6120-752 Mação
E-mail: filarmonicamacaense@gmail.com
NIPC.: 501 417265

Comércio de Mármore e Granitos



Fogões de Sala - Recuperadores de Calor a Ar
Bancadas de Cozinha - Churrasqueiras
Jazigos, Campas e Recuperação de Campas

António Martins

Telf. 241 573 330

Tlm. 936 971 650

email: decopedra@sapo.pt

facebook: decopedra@sapo.pt



Telem. 939 386 410
Fazemos bouquets e coroas
(flores naturais)



Exposição: Edifício Rotunda Centro, Loja 7 - MAÇÃO
(Frente ao Café "Redondo")



Pela nossa saúde... Nuno Barreta

Dia Mundial do Não Fumador

O Dia Mundial do Não Fumador comemora-se, anualmente, a 17 de novembro.

A data visa sensibilizar as populações para os fatores de risco associados ao consumo de tabaco e divulgar as formas mais eficazes para deixar de fumar. É assim um dia de reflexão, mas também de ação, podendo ser o dia ideal para se decidir a deixar de fumar.

Se é fumador, deixar de fumar é a medida mais importante que pode tomar pela sua saúde. Se é não fumador, dia 17 de novembro é o seu dia. Continuar sem fumar é das medidas mais importantes pela sua saúde.

A comemoração do Dia Mundial do Não Fumador foi instituída em Portugal pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 35/84, de 11 de junho, considerando que foi recomendada pela 5ª Conferência Mundial sobre a Prevenção do Tabagismo essa comemoração, a nível mundial, a partir do ano de 1984.

Lamentavelmente, o tabaco continua a ser a principal causa de morte evitável a nível mundial. Até cerca de metade dos fumadores irá morrer por causas relacionadas com o tabaco.

Para além disso, a exposição ambiental ao fumo de tabaco, ou seja, o tabagismo passivo, aumenta o risco de doença e morte.

Fumar está também associado a várias outras doenças não fatais e patologias incluindo osteoporose, rugas, úlcera péptica, disfunção erétil e complicações da gravidez.

Mesmo fumando pequenas quantidades, como por exemplo um cigarro por dia, está associado a riscos para a saúde.

Deixar de fumar tem benefícios significativos e imediatos para a saúde em todas as idades. Quanto mais cedo um fumador deixar de fumar, maiores serão os benefícios. As pessoas que deixam de fumar antes dos 50 anos de idade re-

duzem para metade o risco de morte nos 15 anos seguintes, comparando com as pessoas que continuam a fumar.

Deixar de fumar reduz o risco de morte prematura, melhora a saúde e a qualidade de vida. Deixar de fumar pode acrescentar até 10 anos à esperança de vida.

Os efeitos do tabaco no organismo podem ser:

- Doença cardiovascular: Fumar duplica o risco de desenvolver doença cardíaca coronária, situação que pode levar a enfarte. Deixar de fumar reduz rapidamente este risco. Um ano depois de deixar de fumar o risco de morrer de doença cardíaca coronária reduz-se para metade e continua a diminuir ao longo do tempo.

- Doença pulmonar: Fumar aumenta o risco de doença pulmonar como a doença pulmonar obstrutiva crónica. Embora muito do dano não seja reversível, deixar de fumar evita a progressão desse dano.

- Cancro: Fumar é responsável por cerca de 90% dos casos de cancro do pulmão. Deixar de fumar reduz o risco de cancro do pulmão cinco anos após a cessação, embora os antigos fumadores tenham sempre um risco aumentado de cancro do pulmão do que as pessoas que nunca fumaram. Deixar de fumar também pode reduzir o risco de outros cancros, incluindo o cancro da cabeça e pescoço, esófago, pâncreas e bexiga.

- Úlcera péptica: Fumar aumenta o risco de desenvolver úlcera péptica. Deixar de fumar diminui esse risco e aumenta a taxa de cura quando há úlceras.

- Osteoporose: Fumar aumenta a perda de massa óssea e

aumenta o risco de fratura da anca nas mulheres. Deixar de fumar diminui esse risco após 10 anos.

- Outras doenças: Fumar também causa ou contribui para muitas outras doenças incluindo diabetes tipo 2, disfunção erétil, problemas dentários e das gengivas e algumas infeções. Deixar de fumar reduz o risco de desenvolver esses problemas.

Fumar é reconhecido como uma doença crónica, uma dependência. A maioria dos fumadores faz várias tentativas para deixar de fumar até conseguir deixar de fumar definitivamente.

Quantas mais vezes tentar parar, mesmo que a seguir tenha uma recaída, maior é a probabilidade de conseguir deixar definitivamente o tabaco. As recaídas não devem ser vistas como fracassos. Cada tentativa com períodos sem fumar deve ser vista como uma vitória e quanto mais durar, melhor.

Muitas pessoas deixam de fumar por si próprias, sem qualquer ajuda de medicação ou outros apoios. Contudo, a taxa de sucesso nestas situações é bastante mais baixa.

Se tentou deixar de fumar por si próprio sem sucesso, procurar ajuda na próxima tentativa pode fazer a diferença.

O seu Médico de Família estará disponível para o apoiar numa nova tentativa, eventualmente com ajuda de medicação. A medicação reduzirá o impulso para fumar e reduzirá eventuais sintomas de abstinência, ou seja, os sintomas que podem surgir quando deixa de fumar.

Se necessário, o seu Médico de Família poderá ainda referenciá-lo para apoio em Consulta de Apoio Intensivo à Cessação Tabágica.

ASSOCIAÇÃO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MAÇÃO



Rua das Encruzilhadas, 170

6120-735 MAÇÃO

241 519000 Fax 241 519001

ASSEMBLEIA GERAL

LUÍS MIGUEL MARQUES JANA, Presidente da Assembleia Geral da Associação dos Bombeiros Voluntários de Mação, nos termos do Art.º 44 dos Estatutos, convoca uma Assembleia Geral a realizar no próximo dia 28 de Dezembro de 2022, pelas 18H00, no Quartel sede da Associação, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 - Apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2023;
- 2 - Outros assuntos de interesse para a Associação.

Não havendo quorum à hora indicada, a mesma funcionará meia hora depois em segunda convocatória com qualquer número de associados.

Mação, 21 de Novembro de 2022

O PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL

Luís Miguel Marques Jana
Luís Miguel Marques Jana