

BOLETIM INFORMATIVO

Fevereiro 2023

Edição nº202



PROTEÇÃO CIVIL



1 de março

Dia Internacional da Proteção Civil

A Proteção Civil surgiu em 1949 através do protocolo 1 do Tratado de Genebra "Proteção das vítimas dos conflitos internacionais armados", definindo-se como um sistema nacional de gestão dos serviços de emergência que proporciona assistência e proteção a toda a população perante um desastre ou acidente.

O Município de Cantanhede assinala desde 2008 o Dia Internacional da Proteção Civil, efeméride que foi instituída a nível mundial pela Organização Internacional de Proteção Civil (OIPC) e a nível nacional por despacho do Ministro da Administração Interna.

Considerando a importância da educação para a prevenção e autoproteção perante situações de emergência, o Serviço Municipal de Proteção Civil vai dinamizar, em parceria com os vários agentes municipais de proteção civil, um conjunto de atividades de sensibilização e informação em matéria de autoproteção e colaboração com as autoridades, que integram o projeto da Semana da Proteção Civil.

Este ano a Semana da Proteção Civil decorre entre 27 de fevereiro e 4 de março.



Pink WineFest



Mostra de Rosés da Região de Coimbra

CANTANHEDE 11MAR23
Museu da Pedra

Programa

- 15h00 Abertura da mostra de rosés da região de Coimbra
- 15h15 Animação Musical
- 16h30 Prova Comentada de vinhos rosados por Valéria Zeferino, Jornalista e crítica de vinhos
- 18h00 Animação Musical
- 20h00 Encerramento



SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO



Riscos associados à movimentação Manual de Cargas

28 fevereiro - Dia Internacional de Prevenção às Lesões por Esforços Repetitivos (LER)

Levantar e transportar cargas pode causar danos graves, tais como, dores nas costas, roturas musculares, entorses e mesmo lesões na coluna.

Para levantar e transportar cargas:

INCORRECTO CORRECTO INCORRECTO CORRECTO



Mantenha as costas direitas

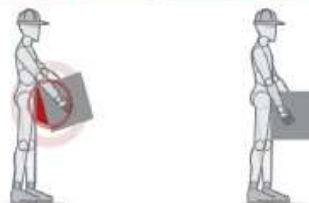


Aproveite o peso do corpo para empurrar ou deslocar objectos

INCORRECTO CORRECTO INCORRECTO CORRECTO



Mantenha um bom equilíbrio



Aproxime a carga o mais possível do corpo

INCORRECTO CORRECTO INCORRECTO CORRECTO



Levante e transporte a carga com os braços estendidos e junto ao corpo



Aproxime a carga o mais possível do corpo

INCORRECTO CORRECTO INCORRECTO CORRECTO



Aproveite o peso do corpo para empurrar ou deslocar objectos



Peça ajuda a um companheiro para levantar e transportar uma carga pesada

Parar e pensar é PREVENIR



Para onde tenho de levar a carga?

Preciso de ajuda?

- Remover os obstáculos do caminho.
- Para grandes distâncias, considerar um local onde possa descansar e, se necessário, mudar o modo como segura a carga.

Prevenção de Lesões por Esforços Repetitivos (LER)

Cuidados gerais com a postura

Controlar o peso

Fazer uma forma complementar de exercício físico

fonte: act.gov.pt

RECURSOS HUMANOS



Nova Colega



Ana Margarida Oliveira
Departamento de Desenv.
Económico e Social

Estagiários do mês



Ana Isabel de Jesus Carvalho
Castelo Branco
Serviço Municipal de
Aprovisionamento e Armazém



Cláudia Maria da Silva Laranjo
Divisão Administrativa e de
Recursos Humanos



David Fernando Nunes
Ferreira
Divisão de Comunicação,
Imagem, Protocolo e Turismo



Diana Patrícia de Jesus
Rodrigues
Divisão Financeira



Gonçalo Santos Cravo
Divisão Financeira



Marco A. Cardoso Francisco
Divisão de Modernização,
Inovação e Qualidade



Mariana Moreira dos Santos
Cruz
Divisão de Ação Social e Saúde



Sandrina Moço Pinho
Divisão de Ação Social e Saúde



Sílvia Teresa Pereira das
Neves
Divisão de Desporto

Princípios Éticos da Administração Pública

Princípio do Serviço Público

Os funcionários encontram-se ao serviço exclusivo da comunidade e dos cidadãos, prevalecendo sempre o interesse público sobre os interesses particulares ou de grupo.

Princípio da Legalidade

Os funcionários atuam em conformidade com os princípios constitucionais e de acordo com a lei e o direito.

Princípio da Justiça e Imparcialidade

Os funcionários, no exercício da sua atividade, devem tratar de forma justa e imparcial todos os cidadãos, atuando segundo rigorosos princípios de neutralidade.

Princípio da Igualdade

Os funcionários não podem beneficiar ou prejudicar qualquer cidadão em função da sua ascendência, sexo, raça, língua, convicções políticas, ideológicas ou religiosas, situação económica ou condição social.

Princípio da Proporcionalidade

Os funcionários, no exercício da sua atividade, só podem exigir aos cidadãos o indispensável à realização da atividade administrativa.

Princípio da Colaboração e Boa Fé

Os funcionários, no exercício da sua atividade, devem colaborar com os cidadãos, segundo o princípio da Boa Fé, tendo em vista a realização do interesse da comunidade e fomentar a sua participação na realização da atividade administrativa.

Princípio da Informação e Qualidade

Os funcionários devem prestar informações e/ou esclarecimentos de forma clara, simples, cortês e rápida.

Princípio da Lealdade

Os funcionários, no exercício da sua atividade, devem agir de forma leal, solidária e cooperante.

Princípio da Integridade

Os funcionários regem-se segundo critérios de honestidade pessoal e de integridade de carácter.

Princípio da Competência e Responsabilidade

Os funcionários agem de forma responsável e competente, dedicada e crítica, empenhando-se na valorização profissional.

“Uma luz sobre o Ambiente”



Projetos de Reflorestação

Já teve início o processo de reflorestação de 1.503 hectares do perímetro florestal. Trata-se de um investimento de 1,6 milhões de euros, participado pelo Programa de Desenvolvimento Rural 2014-2020 em 80 por cento, com o restante montante da responsabilidade da Comunidade Local dos Baldios da Freguesia da Tocha. O projeto de reflorestação contempla a execução de operações de controlo da vegetação espontânea, mobilização do solo para a instalação das plantas e a plantação de pinheiro-bravo, pinheiro-manso e choupo-negro, borrazeira-preta e salgueiro-branco, estes últimos, para reabilitação das galerias ripícolas das linhas de água. Vão ser instaladas duas parcelas experimentais, uma de pinheiro-bravo e sobreiro, e uma outra só com pinheiro-manso. O objetivo é devolver o “verde” à área ardida em 2017 através da rearboreção de uma vasta zona florestal, tendo em vista a sua recuperação não apenas do ponto de vista ambiental, mas igualmente turístico e social.

À semelhança do projeto referido anteriormente, também na Tocha, o Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC-RP), assinou um protocolo de colaboração com a empresa Altri que visa a reflorestação de 50 hectares de floresta na sua envolvente.

O CMRRC-RP dispõe de 144 hectares de floresta, sendo que, assinou um protocolo com a empresa Altri, para reflorestar 50 hectares, estando a aguardar o parecer do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF).

O objetivo é proceder à reconversão de cerca de 50 hectares de floresta, contemplando também a instalação de passadiços, construção de um acesso à Lagoa dos Teixoeiros e uma ciclovia.

O projeto objetiva também a criação de um espaço didático com informação sobre a fauna e a flora que existem no local.

O projeto pretende ainda a destruição e desenvolvimento de medidas de controlo de plantas infestantes e a plantação de espécies autóctones.



Fonte: <https://www.agroportal.pt/centro-de-medicina-de-reabilitacao-da-tocha-vai-reflorestar-50-hectares-da-zona-envolvente>

Portugal recebe a primeira árvore eólica

O CascaiShopping recebeu aquela que é a primeira árvore eólica em Portugal e a segunda na Península Ibérica. Está localizada no parque de estacionamento exterior e permitirá ao centro comercial “melhorar o seu desempenho energético, bem como reduzir a sua pegada de carbono”, tudo em prol do ambiente.

Esta inovação, cuja produção esteve a cargo da empresa portuguesa RESUL, tem a forma de uma árvore e um sistema modular que possibilita uma capacidade de geração de energia até 5400Wh, através das mini turbinas com formato de folhas, sublinha o CascaiShopping, em comunicado.

A produção de eletricidade inicia com ventos menos fortes (<2 m/s) e produz quase 300 dias por ano, sendo capaz de reduzir mais de 6,5 toneladas de CO2/ano, gerando um enorme potencial de redução do consumo energético do Centro.

A instalação desta árvore vem reforçar a enorme vontade dos responsáveis do CascaiShopping em estar sempre atentos a oportunidades pioneiras e inovadoras que não só melhorem o desempenho ambiental do Centro Comercial, como a experiência de quem o visita. Sendo a sustentabilidade um pilar presente no trabalho diário do Centro comercial.

Em 2022, no que diz respeito à inovação, o CascaiShopping já tinha instalado paragens de autocarros com bancos aquecidos e passadeiras inteligentes nos parques de estacionamento, tendo sido o primeiro centro comercial em Portugal a fazê-lo em ambas as ocasiões.



Além disso, no Natal passado, o Centro reforçou a sua posição face à eficiência energética, mantendo as luzes de Natal apagadas até dia 1 de dezembro, e a partir dessa data, ligando-as apenas desde as 18h00.

Entre as medidas que têm vindo a ser implementadas no CascaiShopping e que já permitiram reduzir em 2022 o consumo energético em 28%, face a 2019, destacam-se também a otimização dos horários de funcionamento e set-points das unidades de tratamento de ar; o ajuste nos set-points de água fria da central de frio mediante o período do ano que nos encontramos (verão ou inverno); a substituição da iluminação tradicional por tecnologia LED; e a otimização dos horários de funcionamento da iluminação, especialmente durante o período em que o centro está encerrado, entre outras.

Fonte: <https://greensavers.sapo.pt>

Insista em Reduzir, Persista em Reutilizar e não Desista de Separar
Cantanhede Recicla. Colabore connosco!

Cuidar do Meio Ambiente é apenas uma questão de atitude, se cada um fizer a sua parte teremos um mundo melhor!



Cuidados a ter com o Cão Sénior

O envelhecimento é um processo comum a todos os seres vivos e o cão não é exceção. E se quando adotamos ou adquirimos um cão jovem asseguramos alguns cuidados e práticas, de modo a garantir o seu desenvolvimento adequado, importa também assegurar a implementação de algumas adaptações quando possuímos um cão "idoso".

Mas o que é, afinal, um cão "sénior"?

Frequentemente é referido que 1 ano de vida do cão corresponde a 7 anos da vida de um humano, mas, na realidade, esta relação não é assim tão linear...

Alterações fisiológicas no cão "sénior"



- Pele mais sensível e pelo mais baço, com áreas de descoloração (ex.: pelos brancos no focinho)
- Olhos mais opacos (cataratas)
- Perda ou quebra de dentes / dificuldade na mastigação
- Mau hálito
- Perda de audição
- Menor resistência física
- Mais sonolência / diminuição da atividade

A correspondência varia com a idade do cão, o porte e a raça, entre outros fatores.

De um modo geral, podemos considerar "seniores" os cães com mais de 10-12 anos (raças pequenas e muito pequenas), 8-10 anos (raças médias) ou 8 anos (raças grandes). Os cães de raças muito grandes (como o Terranova, o Leonberger, o Dogue Alemão ou o São Bernardo) podem ser considerados "seniores" logo a partir dos 5-6 anos.

Cuidados com o cão "sénior"

- Fornecer ração adequada à idade do animal, respeitando as quantidades indicadas na embalagem; se o animal tiver dificuldade em ingerir a ração sólida (granulado), substituir por apresentações em paté ou fórmulas com grânulos de menor dimensão.



- Vigiar alterações na ingestão de comida ou água ou alterações de excreção de fezes e urina, as quais poderão ser indicadoras de patologias ou alterações metabólicas.



- Quando há alterações de visão e/ou audição, deve haver um maior acompanhamento sempre que se introduzem "novidades" em casa: visitas, alterações na disposição de mobiliário, mudança de rotinas, etc. Devem ser evitados sobressaltos causados por ruídos ou movimentos bruscos junto do animal.

- Respeitar o ritmo do cão senior: são necessárias mais "sonecas", o tempo de passeio e brincadeira deverá ser ajustado à capacidade física.

- Quanto ao mau hálito, há 3 medidas possíveis:

- 1) fornecer barritas mastigáveis (ajudar a manter a higiene oral);
- 2) os donos mais pacientes podem fazer a lavagem dos dentes do cão, com pasta específica para o efeito ou fazer destararização periódica em clínica veterinária;
- 3) a terceira medida é... pensar que continua a ser o mesmo cão engraçado do que quando era bebé, apesar do "bafo"!

Haja CÃOprensão 😊

INICIATIVAS

Espectáculo juntou cerca de 700 pessoas no Multiusos de Febres Musical de Amália deu início ao XXIII Ciclo de Teatro Amador de Cantanhede

Foi com o musical *Amália, Dona de Si – o Musical*, que iniciou o XXIII Ciclo de Teatro Amador de Cantanhede, que até abril levará 17 grupos e mais de 300 atores a diversos palcos do concelho. O certame, recorde-se, foi interrompido em 2020 e não se realizou nos dois anos seguintes, devido à pandemia da Covid-19.

O Multiusos de Febres foi o palco escolhido para este arranque, com um espetáculo construído em torno dos episódios mais marcantes da vida e do legado de Amália Rodrigues. Ao intervir na abertura do ciclo de teatro, a presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, Helena Teodósio, começou por agradecer “às centenas de pessoas dos 17 grupos que durante 3 meses irão percorrer o concelho a mostrar a sua arte”.

Recorrendo a uma conhecida frase do dramaturgo alemão Bertolt Brecht para os elogiar. *“Há homens que lutam um dia e são bons. Há outros que lutam um ano e são melhores. Há os que lutam muitos anos e são muito bons, mas há os que lutam toda a vida e estes são imprescindíveis”*, citou, adiantando: *“você são estes imprescindíveis e quero agradecer-vos, pois utilizam o vosso tempo em prol dos outros, do nosso bem-estar”*.

A autarca acredita que esta será uma edição inesquecível, também porque marca o regresso das artes cénicas e do convívio que estas proporcionam.



Mas não só. *“O que se pretende é a partilha de experiências, quer no que diz respeito ao desenvolvimento artístico e técnico das produções teatrais, quer no que tem a ver com a formação de novos públicos”*, adiantou, antes de entregar de uma lembrança aos grupos participantes.

O espetáculo *Amália, Dona de Si – o Musical* deixou rendida uma plateia com cerca de 700 espetadores, onde além do executivo municipal também marcaram presença o presidente da Assembleia Municipal, João Pais de Moura, e diversos autarcas de freguesia.



A dramaturgia e a encenação deste musical tiveram a assinatura de Jaime Monsanto e a interpretação esteve a cargo do ator Diogo Carvalho, que surgiu em palco acompanhado por Pedro Ferreira, ao piano, e Ricardo Silva, na guitarra portuguesa. A voz de Amália, extraída de gravações, foi um dos elementos-chave no desenrolar da ação.

A apresentação de *Amália, Dona de Si – o Musical* contou com a organização do Município de Cantanhede, em parceria com a Gira Sol – Associação de Desenvolvimento de Febres.

Calendarização até 19 de março

Programa do XXIII Ciclo de Teatro Amador

25 de fevereiro > 21h30

O Raio É Que Vai pelo Grupo Cénico do Clube União Vilanovense

Local: Auditório do Centro Paroquial de S. Pedro – Cantanhede

25 de fevereiro > 21h30

Sambi pelas Pequenas Vozes de Febres

Local: Sede da ACDC – Associação Cultural e Desportiva do Casal

25 de fevereiro > 21h30

A Mulher Sem Pecado pelo Grupo de Teatro Amador da Tocha da Associação Recreativa e Cultural 1.º de Maio

Local: Salão da Junta de Freguesia de Murte

25 de fevereiro > 21h30

Os Bravos do Kosovo pelo Grupo de Teatro Amador da União Recreativa de Cadima

Local: Salão da Junta de Freguesia de Cadima

4 de março > 21h30

Cancro, Fé e Humor, Divisão Impossível e Cortar na Casaca pelo Grupo de Teatro da ACDC – Associação Cultural e Desportiva do Casal

Local: Sede do CUV – Clube União Vilanovense

4 de março > 21h30

A Venda e Eles e Elas pelo Grupo Resistência Teatro e Produções – Associação Cultural e Recreativa de Cordinhã

Local: Salão de Instrução e Recreio de Cordinhã

4 de março > 21h30

Anjo Sem Asas pelo Ekos – Grupo de Teatro

Local: Cantanhede

5 de março > 15h30

Segue a Vida pelo “Novo Rumo” – Teatro de Amadores de Ançã

Local: Quinta da Sobreira Quinhentista, Ançã

11 de março > 21h30

Segue a Vida pelo “Novo Rumo” – Teatro de Amadores de Ançã

Local: Multiusos de Febres

11 de março > 21h30

Os Bravos do Kosovo pelo Grupo de Teatro Amador da União Recreativa de Cadima

Local: Sede da Associação Recreativa e Cultural 1º de Maio, Tocha

12 de março > 15h00

Alice no País do Medo e Ser Feliz pelo Grupo de Teatro Cordinhã d’Água do Grupo Folclórico “Os Lavradores” de Cordinhã

Local: Salão de Instrução e Recreio de Cordinhã

18 de março > 21h30

Cantanhede a rir. É o melhor remédio pelo Grupo de Teatro S. Pedro, Cantanhede

Local: Centro Paroquial S. Pedro, Cantanhede

18 de março > 21h30

4.48 Psicose pelo Grupo de Teatro, Arte e Cultura da Associação Musical da Pocariça

Local: Sede da Associação Musical da Pocariça

18 de março > 21h30

O Marido de Duas Mulheres pelo Grupo de Teatro “Renascer” do Centro Social de Recreio e Cultura da Sanguinheira

Local: Salão Paroquial da Sanguinheira

18 de março > 21h30

Aventuras e Desventuras da 1.ª Volta ao Mundo pela Bombarda – Companhia de Teatro

Local: Recinto da Sede da Bombarda, Vila Nova de Outil

19 de março > 15h00

O Regresso da Revista pelo Grupo de Teatro da Associação do Grupo Musical das Franciscas

Local: Sede da Associação do Grupo Musical das Franciscas

XXIII CICLO

TEATRO AMADOR

DO CONCELHO DE CANTANHEDE

4 FEV - 23 ABR

GRUPO DE TEATRO “AS FONTES DO ZAMBUJAL” – ASSOCIAÇÃO JUVENIL DO ZAMBUJAL E FORNOS • GRUPO DE TEATRO EXPERIMENTAL “A FONTE” - MURTEDE • GRUPO DE TEATRO, ARTE E CULTURA DA ASSOCIAÇÃO MUSICAL DA POCARIÇA • GRUPO DE TEATRO “RENASCER” DO CENTRO SOCIAL DE RECREIO E CULTURA DA SANGUINHEIRA • GRUPO DE TEATRO CORDINHA D’ÁGUA DO GRUPO FOLCLÓRICO “OS LAVRADORES” DE CORDINHÃ • GRUPO AMADOR DE TEATRO DA TOCHA DA ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL 1.º DE MAIO • GRUPO DE TEATRO AMADOR DA UNIÃO RECREATIVA DE CADIMA • GRUPO DE TEATRO DA ACDC - ASSOCIAÇÃO CULTURAL E DESPORTIVA DO CASAL • GRUPO DE TEATRO DA ASSOCIAÇÃO DO GRUPO MUSICAL DAS FRANCISCAS • GRUPO DE TEATRO S. PEDRO, CANTANHEDE • “NOVO RUMO” - TEATRO DE AMADORES DE ANÇÃ • PEQUENAS VOZES DE FEBRES • GRUPO DE TEATRO “OS ESTICADINHOS” • GRUPO CÉNICO DO CLUBE UNIÃO VILANOVENSE • BOMBARDA - COMPANHIA DE TEATRO • GRUPO RESISTÊNCIA TEATRO E PRODUÇÕES - ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DE CORDINHÃ • EKOS - GRUPO DE TEATRO (ASSOCIAÇÃO ORFEÃO VOX CAELI DE CANTANHEDE)

EXPEDIENTE E ARQUIVO



Procedimento para envio e eliminação de documentação da autarquia para o Arquivo Municipal

O Arquivo Municipal tem como tarefas a receção de documentação da autarquia dos vários Serviços produtores, bem como procede à sua eliminação cujos prazos de conservação se encontram findos, tendo como suporte legal a Portaria n.º 1253/2009, de 14 de outubro.



De forma a normalizar procedimentos necessários e em consonância com a Qualidade que se objetiva, e dado os constrangimentos existentes do espaço físico do Arquivo Municipal, solicita-se a todos os Serviços da autarquia, a atenção para o seguinte:

1 - Qualquer documentação deve ser alvo de uma triagem prévia, a realizar pelo Serviço produtor;



2 - Qualquer documentação a enviar para o Arquivo Municipal deve ser sempre acompanhada da respetiva Guia de Remessa e Auto de Entrega;

3 - Qualquer documentação a eliminar deve ser sempre acompanhada do respetivo Auto de Entrega;

4 - Por questões de gestão do espaço, nenhuma documentação será rececionada sem a respetiva avaliação e sem os documentos mencionados;

5 - Será o Serviço de Arquivo a agilizar todo o mecanismo inerente a este procedimento, pelo que deverá ser contactada a colega Rute Santos Gregório;

6 - Os modelos do Arquivo Municipal para as questões agora elencadas estão disponíveis em / documentação / Arquivo.

Cantanhede
Município

**Mexa-se!
Pela sua
saúde** 

Faça atividade física!

**BENEFÍCIOS
DA ATIVIDADE FÍSICA
NA FUNÇÃO COGNITIVA
E SAÚDE MENTAL**

DESPORTO

Benefícios da atividade física na função cognitiva e saúde mental

Benefícios da atividade física na função cognitiva e saúde mental

O exercício físico é sempre promotor não só de saúde física, sendo que a prática regular de atividade física é também uma importante aliada da saúde mental, ajudando, entre outros, a gerir mais eficazmente situações de stress e ansiedade.

De uma forma sucinta, a prática regular de atividade física potencia a segregação de endorfinas, dopamina e serotonina, neurotransmissores essenciais à estabilização do humor e da energia. Pode, por isso, constituir uma fuga para níveis elevados de stress e desgaste diário.

Fomenta ainda uma melhor oxigenação do cérebro, melhora o sistema linfático e circulatório, e ajuda a baixar os níveis de cortisol e é um determinante regulador da ansiedade. Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios na esfera física e psicológica.



Além disso, a prática regular de atividade física atenua o envelhecimento das células e promove uma preservação da qualidade das ligações neuronais, o que é bom para a memória, concentração e novas aprendizagens. Assim, podemos afirmar que o exercício físico pode interferir no desempenho cognitivo por diversos motivos: a) em função do aumento nos níveis dos neurotransmissores e por mudanças em estruturas cerebrais (tendo sido evidenciado na comparação de indivíduos fisicamente ativos x sedentários); b) pela melhora cognitiva observada em indivíduos com prejuízo mental (baseado na comparação com indivíduos saudáveis); c) na melhora limitada obtida por indivíduos idosos, em função de uma menor flexibilidade mental/atencional quando comparados com um grupo jovem.



Benefícios da prática de atividade física na função cognitiva e saúde mental:

- Potencia a segregação de endorfinas, dopamina e serotonina, neurotransmissores essenciais à estabilização do humor e da energia.
- Fomenta ainda uma melhor oxigenação do cérebro, melhora o sistema linfático e circulatório, e ajuda a baixar os níveis de cortisol e é um determinante regulador da ansiedade.
- Atenua o envelhecimento das células e promove uma preservação da qualidade das ligações neuronais, o que é bom para a memória, concentração e novas aprendizagens.

Algumas opções de atividades físicas promotoras de saúde física e mental:



Atendimento online através do seguinte endereço eletrónico:
desporto@cm-cantanhede.pt
Satisfaça as suas dúvidas com um técnico de desporto.

ANIVERSÁRIOS



Aniversariantes do próximo mês de março

Paulo Alexandre dos Santos Cortesão	1	Duarte Nuno dos Santos Henriques	13
Icília Márcia Marques de Oliveira	1	Maria Eduarda Archer Amoroso Lopes	14
Carlos Alberto Pereirinha da Cruz	1	António Paulo Mendes dos Santos	14
Olga Teresa Marques Simões	2	Carla Alexandra da Cruz e Silva	14
Maria da Luz de Oliveira da Silva Monteiro	2	Dora Lúcia Marques da Silva Portela	14
Jorge Manuel Martins Alfaiate Reste	3	Maria Elisabete Plácido Carvalheiro	16
Maria Lurdes Ferreira Bita	3	Joaquim Fernandes Craveiro	16
Lusitano Santos Ferreira	4	José Lino Silva Barreto	16
Fábio Alexandre Tavares Ramos	5	M.ª Helena Rosa Teodósio C. G. Oliveira	17
Ana Maria Ferreira Garrido Costa	5	Miguel Ângelo dos Santos Veloso	17
José Fernando Mendes Rocha	5	Rosa Maria Jesus Oliveira	17
Euclides Manuel Cruz Ribeiro	6	Ana Cristina Ribeiro Simões Torres	18
Carlos Manuel de Oliveira Gregório	6	João Paulo Pires Nunes	18
Ulisses Murta de Carvalho	6	José Jorge Carneirinha Mendes	18
Vanda Luzia da Silva Rodrigues	6	Jacinta de Jesus Relva Sagradas	19
Maria Fátima Amaral Almeida Pinto	7	Elisabete Maria Alves das Neves	19
João Ricardo Correia Pereira	7	José da Silva Mendes	20
Marta Sofia Cardoso Timóteo	8	Suzete Margarida R. Oliveira Cadima	21
Carlos Alberto Tranco da Conceição	9	Cátia Lopes Vieira	21
Maria Idália de Jesus Miguel	10	Fábio Miguel da Cruz António	22
Augusto da Silva Lucas	10	Carla Alexandra Jorge Jesus Mateus	23
António Jesus Pessoa Oliveira	11	Américo Rodrigues Marques	26
Jorge da Cruz Nogueira	11	Manuel Antonio Fontes Teixeira	26
Carlos Manuel Ferreira da Silva	11	Ana Luísa Moreira Fresco Ângelo	26
Rui Filipe Garcia Maurício	11	Anabela Gonçalves Fernandes Santos	27
Aldina Cruz Santos Dourado	12	Luis Filipe Pessoa Teixeira	27
Joaquim Pessoa da Costa	12	Andreia Sofia Duarte Neves	27
Serafim da Silva Ferreira Póvoa	12	Fernando Pereira Loureiro	28
Helena Maria Oliveira Faria Reigota	12	Maria Isabel Santos Cruz	29
Graciete de Oliveira Almeida	12	Alice Figueiredo Mariano Dias	30
Alexandre Manuel da Silva Cavadas	13	Patrícia Alexandra Capelas Correia	31



Empático, o nativo de Peixes destaca-se pela sua poderosa capacidade de compreender e ajudar os outros, colocando-se na pele deles e nunca os deixando desamparados. Peixes é compassivo, cuidadoso e carinhoso, e essas características são desde que os saiba usar em seu benefício e não contra si, talentos que o fazem ganhar a simpatia e o apreço de quem o rodeia, ajudando-o a chegar onde pretende. Por outro lado, deve também ouvir a sua intuição, um guia poderoso que possui dentro de si.



Como é muito extrovertido, destaca-se em tudo o que implica mostrar os seus talentos ou expressar-se. Geralmente é ambicioso e tem a determinação necessária para alcançar mesmo aquilo que parece impossível aos olhos dos outros ou que os faria desistir. Tem uma enorme capacidade de liderança, que pode ajudá-lo desde que saiba ouvir as opiniões e as críticas alheias, e é bastante versátil, podendo abraçar desafios muito distintos ao longo da sua vida.

RECEITAS



Linguado grelhado com molho de manteiga e ervas *by chef Hugo Marques*



Super delicioso, hummmmm 😊

Ingredientes

- 2 linguados pequenos
- 300 g de feijão-verde cozido
- 250 g de batatas para cozer
- 1 colher (sopa) de manteiga

- Sumo de 1/2 limão
- Salsa q.b.
- Sal q.b.

Preparação:

Lave e coza as batatas com a pele em água temperada com um pouco de sal. Tempere o peixe com sal, um pouco antes de o colocar na grelha. Deixe grelhar por cerca de 4 a 5 minutos de cada lado.

Num pequeno tacho, leve ao lume a manteiga com o sumo de limão e a salsa, grosseiramente cortada. Deixe levantar fervura e retire de imediato do lume.

Assim que retirar o peixe da grelha, regue-o com o molho anterior. Sirva-o acompanhado com as batatas e o feijão-verde cozidos.

Um verdadeiro pitéu...

Almoce no Refeitório dos Estaleiros Municipais!

Inscrições na véspera ou no próprio dia até às 10h (telefone 231 419 000).

Ementa divulgada na véspera, salvo exceções.

Limite de 30 inscrições, salvo exceções.

Custo: 3,5 € p/ sócio e 4 € p/ não sócio (inclui sopa, prato do dia, pão/fruta/sobremesa, água/vinho/sumo) s/ café.

ESPAÇO RECREATIVO



ADIVINHA

Água sem do céu cair, nem da terra nascer e que não serve para beber?

Resposta da edição de janeiro – O rio

O PENSADOR – FRASES célebres



“Se você falar com um homem numa linguagem que ele compreende, isso entra na cabeça dele. Se você falar com ele em sua própria linguagem, você atinge seu coração.”

Nelson Mandela

Sabedoria do mundo

“Se o cobertor é curto, aprenda a se dobrar”

Original Hangga't makitid ang kumot, matutong Mamaluktot

País Filipinas

Esse é um dos muitos provérbios filipinos conhecidos como salawikain, mensagens sobre valores morais transmitidas de geração para geração e que ainda hoje fazem muito sentido. Esse, em especial, traz um recado muito direto: esteja satisfeito com o que você possui e adapte-se, quando necessário.



o Inimigo
Público

- Retirado do Suplemento Satírico do Semanário Expresso

Mercado de futebol fechou sem que Ronaldo conseguisse dar o salto para a liga indiana

O mercado de transferências fechou com o habitual frenesim de última hora dos clubes ainda a tentarem ficar com o pé direito do prodígio paraguaio que chuta melhor com o pé esquerdo. Do lado das desilusões, o programa de quadrilhece “Passadeira Vermelha” não conseguiu reforçar-se com Sergei Lavrov. Nas surpresas, Cristiano Ronaldo, que não pegou de estaca na liga saudita e tinha a esperança de se transferir para o campeonato indiano ou para a liga uzbeque, afinal ainda pode sair para a coordenação do Bloco de Esquerda, até junho, saltando no verão para o Newcastle. M.B.

Zelensky pediu à Europa que lhe ceda Ricardo Sá Pinto

O presidente da Ucrânia esteve ontem em Bruxelas para almoçar batatas fritas com Emmanuel Macron e perguntar a Olaf Scholz onde é que se ligam os faróis de nevoeiro dos tanques Leopard. Zelensky pediu material bélico ainda mais agressivo, como caças F-16, duas tertúlias de quadrilhece cor-de-rosa da TV portuguesa e Ricardo Sá Pinto. O envio do treinador português, que há dias voltou a pegar-se com um iraniano por causa de não sei quê, é considerado um ponto de viragem na guerra, que levaria Putin a capitular e Lavrov a recolher à tumba na Transilvânia. M.B.

Metade dos portugueses tem pelo menos duas doenças e mais quatro ou cinco que usa como desculpa para faltar ao trabalho

A Faculdade de Medicina da Universidade do Porto revelou que metade da população portuguesa sofre de pelo menos dois problemas de saúde, podendo ainda, à sexta-feira ou quinta-feira com tolerância de ponto, ser subitamente acometido de mais maleitas do que o bíblico Job.

Habitualmente são explicadas ao patrão que já antes tinha dado licença ao funcionário para tirar o dia e ir ao funeral da avó, também ela vitimada por duas ou mais doenças numa segunda-feira de manhã. O estudo da FMUP revela ainda que a maioria das doenças sofridas pelos portugueses são diagnosticadas pelo “doutor Google” e tratadas com receitas enviadas pelo WhatsApp pelo “doutor Pedro Nuno Santos”. V.E

Sem os Leopards, capacidade blindada de Portugal fica limitada à fleuma coriácea de Augusto Santos Silva

Está na ordem do dia saber quantos tanques Leopard é que Portugal tem em condições de se deslocarem por meios próprios para fora da garagem, girarem a torre em panorâmica cinematográfica e dispararem sobre um parquímetro a curta distância. Não consta que sejam muitos, até porque o Exército emprestou uns tantos a uma empresa de organização de eventos que faliu e nunca os devolveu. Se enviar os blindados para a Ucrânia, a cavalaria portuguesa ficará reduzida à inexpugnável fleuma coriácea de Santos Silva, ao cavalo ruço que se chamava Gingão e a Bruno de Carvalho a pôr música fixe para a juventude cinquentenária. M.B.



Fonte: O Inimigo Público

BOLETIM INFORMATIVO

Boletim Informativo Município Cantanhede



Uma estratégia
Um desafio
Uma Oportunidade

+ informações
geral@cm-cantanhede.pt
www.cm-cantanhede.pt