

BOLETIM INFORMATIVO

Junho 2023

Edição nº206



PROTEÇÃO CIVIL



Mensagem de agradecimento

Município agradece resgate de gato em poste

Nas sociedades de hoje, pela velocidade com que se vive o dia-a-dia, raramente se salientam as boas práticas. O que não foi, definitivamente, o caso de Telmo Ferreira, um munícipe que recentemente se mudou para o nosso concelho, mais propriamente para Sepins e que ficou agradavelmente surpreendido com a desempenho e atuação dos serviços da autarquia.

Num ato de preocupação contactou as autoridades de forma a solicitar o resgate de um gato que se encontrava em perigo, num poste de telecomunicações. Não recebem a atenção devida contactou o serviço de Proteção Civil da Câmara Municipal, onde encontrou alguém preocupado e que se prontificou a ajudar a resolver o problema com a atenção, cuidado e prontidão com que todos os cidadãos devem ter.

Depois do problema resolvido e num ato bastante nobre fez questão de enviar uma mensagem de agradecimento pela acertividade e rapidez com que os serviços trataram esta questão. Segue a transcrição na íntegra o da mensagem:

“Boa tarde

Sou recente munícipe de Cantanhede, pertencente à freguesia de Sepins e gostava de, por este meio elogiar a atuação da proteção civil, nomeadamente do agente Duarte Silva em relação ao caso que ocorreu hoje à tarde.



Há poucas horas tivemos um gato preso num dos postes de telecomunicações da nossa rua que nos causou muito sobressalto. Primeiro porque nos preocupámos muito com o estado de agonia em que ele se encontrava e depois pelo risco que causava a ele próprio e às comunicações da freguesia ao estar a roer os cabos. Felizmente, com a mediação da proteção civil e o resgate dos bombeiros municipais o gato conseguiu ser salvo.

Tratando-se de uma vida animal e não de uma humana (distinguindo também as mesmas em diferentes graus de importância) poder-se-ia imaginar que a atuação pudesse ser retardada ou inexistente, contudo fico positivamente impressionado com o cuidado e respeito demonstrado pelo atendimento da proteção civil do município.

*Com os melhores cumprimentos,
Telmo Ferreira”*

Culturas do Mundo
no Centro de Portugal

Folk Cantanhede

2023 JULHO SEMANA INTERNACIONAL
8 A 16 FOLCLORE

BOLÍVIA . COLÓMBIA . ESLOVÁQUIA . GEÓRGIA . ÍNDIA
PORTUGAL . QUÊNIA . SÉRVIA . VENEZUELA

Alto Patrocínio: **Cantanhede Município**

Patrocinadores Oficiais: **CA Cantanhede**, **Freixial Shopping**, **Intermarché Cantanhede**, **ADEGA de CANTANHEDE**

Patrocinador Local: **Rádio Municipal do Centro**

Patrocinador: **Diário de Coimbra**, **Associação de Freguesias Lima-de-Faria**, **Cancioneiro Cantanhede**

Participação: **Turismo Centro Portugal**, **REPÚBLICA PORTUGUESA** (CAMPANIA DIREÇÃO REGIONAL DE CULTURA DO CENTRO), **Diário de Coimbra** (Site de Notícias), **Associação de Freguesias Lima-de-Faria**, **Cancioneiro Cantanhede**

QR Code: SITE OFICIAL FOLK CANTANHEDE

Social Media: **FOLK CANTANHEDE OFICIAL**, **/CANCIONEIROCANTANHEDE**

SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO



Postura sentada e estática por períodos prolongados no trabalho

O que é a postura sentada por períodos prolongados?

É estar sedentário durante 2h consecutivas, ou mais.

Os efeitos na saúde da postura sentada por períodos prolongados

- dor na lombar, no pescoço e nos ombros;
- diabetes tipo 2 e doença cardiovascular;
- obesidade;
- Cancro, particularmente da mama e do cólon;
- saúde mental;
- morte prematura.



A postura sentada e as LME

A exposição a vibrações transmitidas a todo o corpo enquanto está sentado, em veículos, aumenta os riscos de problemas lombares e outras Lesões Musculo Esqueléticas (LME), especialmente se as posturas forem forçadas, incómodas ou incorretas.

Orientações para o trabalho sentado

- ✓ Levantar-se durante, pelo menos, 10min. após 2h sentado.
- ✓ Não ultrapassar 5h/dia de postura sentada.
- ✓ Trabalhar de forma ativa e alternar posições entre sentado, de pé e a movimentar-se.
- ✓ Passar 50 % ou menos do seu dia de trabalho sentado.



O oposto de estar sentado não é estar de pé — é movimentar-se.

É importante mudar de postura tanto quanto possível.

- ✓ Ajustar o posto de trabalho para permitir a alteração de posturas e trabalho confortável;
- ✓ Agendar tempo durante o trabalho para alongar os músculos;
- ✓ Promover comportamentos saudáveis;
- ✓ realizar reuniões enquanto caminha (usar telemóvel);
- ✓ motivar os trabalhadores a fazer pausas;
- ✓ movimentar-se e alongar os músculos

- ✓ utilizar aplicações que dão lembretes de pausas e alongamentos.

Conclusões para o local de trabalho

- ✓ Alternar de posição entre sentado, de pé e a movimentar-se.
- ✓ Variar a postura tanto quanto puder, mesmo quando está sentado — «postura sentada dinâmica»
- ✓ Fazer exercícios ocasionais de alongamento, seja sentado ou de pé.
- ✓ Tal como, em todas as LME é importante a comunicação atempada dos problemas relacionados com a postura sentada por períodos prolongados.



Lembre-se: A nossa próxima postura é a melhor postura! Sente-se quando necessitar, levante-se quando tiver que o fazer e movimente-se quando puder.

Fontes <https://osha.europa.eu/pt/publications/summary-prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice>

Iniciativa promovida pelo Município de Cantanhede

Programa de Ginástica Laboral com forte adesão

O programa de Ginástica Laboral do Câmara Municipal tem revelado um verdadeiro caso de sucesso. A iniciativa que teve início em outubro de 2022, desafia os trabalhadores, a fazerem pausas ativas no seu dia de trabalho, com o acompanhamento da equipa 1x/mês (10 a 15 minutos).

Os exercícios propostos foram exercícios simples, sem grande esforço físico com intuito de ajudar na melhoria postural, na prevenção das LMERT (Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho) e no combate ao stress.

A Ginástica Laboral valoriza as equipas e proporciona momentos de boa disposição e relaxamento dos trabalhadores, reforçando o espírito de equipa.

Benefícios:

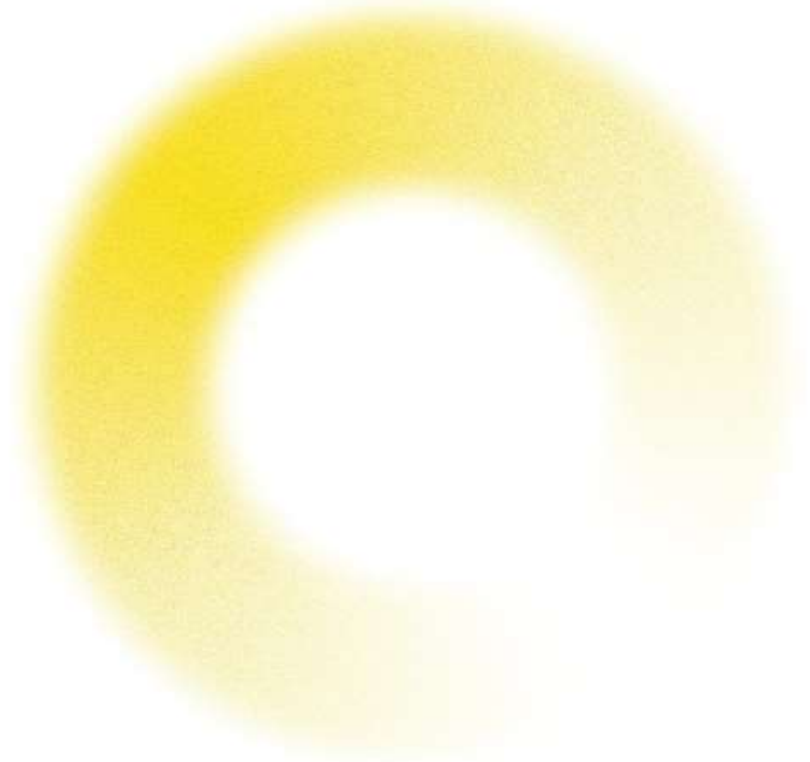
- Eleva a autoestima e dá sensação de bem-estar;
- Melhora as questões psicológicas e sociais;
- Promove estímulo para iniciar outras atividades físicas;
- Reduz a fadiga e o stress;
- Melhora a postura;
- Melhora a concentração;
- Favorece o fortalecimento muscular;
- Contribui com a função cardiorrespiratória;
- Traz mais energia e disposição.

A equipa que normalmente dinamiza as sessões de ginástica laboral não o vai fazer nos próximos meses, no entanto lança o desafio para que os trabalhadores façam pausas e exercícios em equipa e enviem fotos/videos desses momentos.

Se tiver fotografias/videos dos vários momentos de ginástica laboral envie para o email ancosta@cm-cantanhede.pt



MARMOSTRA / INTERNATIONAL FILM FESTIVAL



21, 22 e 23 de Julho / 2023
Praia da Tocha, Cantanhede
Informações em marmostra.pt
Facebook 'Marmostra'
Instagram a partir do QR Code



“Uma luz sobre o Ambiente”



A reciclagem em Portugal

Assinalou-se no 17 de maio, o Dia Internacional da Reciclagem que foi instituído pela UNESCO com o objetivo de despertar a sociedade para a necessidade de se refletir sobre as questões ambientais e sobre o consumismo.

Para a ZERO “mantém-se o falhanço total na reciclagem de resíduos urbanos, resíduos elétricos e eletrónicos, embalagens de produtos fitofarmacêuticos, sementes e biocidas, e pilhas”.

Em comunicado, a associação apresenta novamente o Barómetro da Reciclagem, iniciativa que consiste numa avaliação do desempenho de Portugal quanto aos níveis de reciclagem atingidos para diversos fluxos de resíduos, fazendo-se agora uma análise dos dados de 2021, por ser nesta altura o ano mais recente para o qual existe o maior número de dados atualizados.



Portugal continental registou uma taxa de reciclagem de resíduos urbanos de 21%, valor para o qual contribuíram 14% com origem na reciclagem multimaterial (plástico, papel, vidro e metais) e 7% com origem na reciclagem de biorresíduos.

Esta taxa de reciclagem “é equivalente à registada em 2019, ou seja, Portugal voltou aos níveis anteriores à pandemia, o que equivale a dizer que não houve qualquer progressão neste setor e que o país não vai seguramente atingir a meta de 55% de reciclagem estabelecida para 2025”, afirma a associação.

Fonte: <https://greensavers.sapo.pt/dia-internacional-reciclagem-zero-diz-que-mantem-se-o-falhanco-total-na-reciclagem-de-residuos-urbanos-e-outros/>

Dia Mundial do Meio Ambiente 2023

No dia 5 de junho celebrou-se o dia Mundial do Meio Ambiente. Em relação a Portugal: há boas e más notícias na radiografia do país no Dia do Ambiente

Reunido e interpretado, este conjunto de informação traça um retrato ambiental do país. Percebemos, por exemplo, que a economia nacional é a que mais recursos naturais consome na costa mediterrânica. Portugal está mais quente – quem escrutina as séries de dados climáticos não tem dúvida das consequências da crise climática. Os transportes e a energia continuam a ser os sectores mais poluidores. E os portugueses têm produzido cada vez mais lixo.

Para Portugal, há boas e más notícias na radiografia do país no Dia do Ambiente. Há boas notícias também. Temos reduzido as emissões de gases com efeito de estufa. O carvão praticamente deixou de ser uma fonte energética relevante, ao passo que cresceu a fatia das energias com origem em fontes renováveis. Apesar da seca, a chuva está dentro da norma. Quase toda a água que sai das nossas torneiras é segura para o consumo; e 9 em cada 10 praias portuguesas têm água de qualidade excelente. E a área marinha protegida em Portugal quintuplicou.



As más notícias:

- Consumimos mais materiais do que a Espanha
- Produzimos mais lixo e reciclamos pouco
- Termómetros a subir
- Seca hidrológica



As boas notícias:

- Água boa para beber e nadar
- Mais áreas marinhas protegidas
- Emissões nacionais de gases em queda

Fonte: <https://www.publico.pt/2023/06/05/azul/noticia/portugal-ha-boas-noticias-radiografia-pais-dia-ambiente-2052128>

Sensibilização Ambiental

No dia 26 de maio de 2023, a INOVA em conjunto com a Associação Progresso e Vida da Tocha, realizou uma visita à Praia Fluvial dos Olhos da Fervença. Foi possível visualizar a Central de Captação, as várias bombas associadas à captação e bombagem, a sala destinada à interpretação do Ciclo Urbano da Água, onde se conseguiu demonstrar e perceber as melhores práticas para o uso eficiente da água. No exterior foi possível visualizar a zona das nascentes e dos poços.

Desenvolveram-se várias dinâmicas com as crianças, através de jogos didáticos e interativos sobre o ciclo urbano da água e de boas práticas na gestão da água.

No final, todos os intervenientes, tanto as crianças como para as Educadoras, Auxiliares e mães presentes mostraram bastante satisfação com a iniciativa e com a forma como se desenvolveu. Foram ainda distribuídos alguns brindes pelas crianças.

Fonte: INOVA-EM

*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!

INFORMAÇÕES

i

Se parece demasiado bom para ser verdade, é porque provavelmente é! Burlas Informáticas

Saber como identificar burlas é a melhor forma de as evitar

Olá, Colega, nos dias que correm, pode ser difícil distinguir entre um esquema sofisticado e uma oportunidade de investimento real. É possível que já tenha visto anúncios nas redes sociais e em motores de busca que prometem investimentos com elevados rendimentos, como "Duplique o seu dinheiro em 24 horas" e "Fique rico com criptomoedas agora!". Estes vigaristas poderão encorajar o investimento em ouro, propriedades, criptomoedas e até em vinho, com a promessa de retornos rápidos, elevados e potencialmente transformadores. Anúncios como estes são normalmente acompanhados por comentários de outros investidores, com testemunhos acerca de todo o dinheiro que supostamente ganharam.

Pode ser difícil detetar sites, anúncios, análises, e-mails e mensagens instantâneas falsas quando parecem e soam como empresas de investimento legítimas. Veja o nosso guia sobre como detetar um

Sinais de uma potencial burla de investimento:

🚩 Anúncios nas redes sociais que oferecem retornos suspeitosamente elevados sobre investimentos e de forma rápida, com pouco ou nenhum risco, mesmo que pareçam ser patrocinados por uma celebridade conhecida, *influencer* ou instituição governamental



🚩 Contacto inesperado sobre uma potencial oportunidade de investimento por telefone, e-mail ou redes sociais;

🚩 Pressão para tomar uma decisão rapidamente sobre um investimento, sem tempo para considerar as suas opções;

🚩 Pedido para descarregar ferramentas de partilha de ecrã ou de acesso remoto para "ajudar" no processo de investimento. Uma instituição financeira legítima nunca lhe pediria para fazer isto;

Como evitar burlas de investimento

✅ Verifique se a empresa de investimento existe, consultando a [lista de instituições financeiras](#) e fundos de investimento do Banco Central Europeu

🔍 Pesquise o nome da empresa na Internet e ligue para um número de telefone de uma fonte independente. Procure críticas negativas ou comentários de outros consumidores sobre burlas

📞 Rejeite chamadas não solicitadas. Se lhe telefonarem ou enviarem uma mensagem sobre uma oportunidade de investimento, o mais seguro a fazer é desligar e ignorar as mensagens de voicemail



👤 Tenha mais cautela. Vale a pena falar com um familiar ou amigo de confiança e mostrar-lhe a oportunidade de investimento, para ajudar a verificar a sua legitimidade. Se não tiver a certeza de que o investimento é adequado às suas circunstâncias individuais, procure aconselhamento profissional junto de um consultor financeiro independente autorizado antes de investir

Se considera que pode ter sido vítima de uma burla, pode bloquear os seus cartões imediatamente e contactar-nos através do nosso chat seguro na app.

Esperamos que algumas destas dicas possam ajudar a reconhecer anúncios e burlas que são demasiado bons para ser verdade.

Mantenha-se em segurança!

INFORMAÇÕES

i

Bandeira Azul hasteada há 33 anos Praia da Tocha reforça aposta em marcas distintas

Aberta a época balnear de 2023, a Praia da Tocha voltou a hastear a Bandeira Azul, vendo assim reconhecidos oficialmente os seus excelentes padrões de qualidade balnear pelo 33.º ano consecutivo.

A esta distinção, juntaram-se outras três: a Bandeira das Acessibilidades, atribuída pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, em função da verificação da existência de condições de acessibilidade à praia para pessoas com mobilidade condicionada; a bandeira Qualidade de Ouro, atribuída pela Quercus, que avalia a qualidade da água balnear;

e a do Projeto ColorAdd, sistema de identificação de cores para pessoas que tenham dificuldade em distingui-las, recorrendo às três cores primárias, representadas através de símbolos gráficos. As quatro bandeiras foram hasteadas esta segunda-feira, 19 de junho, na presença de diversas entidades e de mais de uma dezena de crianças.



Ao intervir na sessão, a presidente da Câmara Municipal, Helena Teodósio, começou por referir que *“estas bandeiras são o reconhecimento da qualidade balnear da Praia da Tocha, quer pelo elevado nível qualitativo da água do mar, mas também pela irrepreensível limpeza dos areais, as boas condições de acesso, e o alto padrão dos serviços prestados aos utentes”*.

Ainda assim, a autarca evidenciou algumas *“marcas distintas”* da Praia, que constituem uma mais-valia na sua atratividade turística, como é o caso da arte xávega, que valeu recentemente um prémio ao Município de Cantanhede, atribuído pela Comissão Europeia, ou as casas gandaresas, cujo projeto intermunicipal em marcha permitirá a recuperação deste importante património arquitetónico.



Helena Teodósio entende que é este cruzamento entre modernidade e antiguidade que poderá projetar ainda mais a Praia da Tocha. *“É pela diferença que poderemos reforçar a atratividade da Praia da Tocha e estou certa esse caminho será trilhado com sucesso”*, salientou.

Também o comandante Pedro Costa, da Capitania do Porto da Figueira da Foz, considerou *“exemplar”* a preparação da época balnear na Praia da Tocha. *“Saúdo a Câmara Municipal pelo trabalho realizado, manifestando o desejo de que esta seja uma época balnear de sucesso e em segurança”*, sublinhou.

Já o presidente da Junta de Freguesia da Tocha, José Manuel Cruz, disse ser *“um orgulho”* ter a Bandeira Azul há 33 anos consecutivos, mostrando-se convicto que este Verão *“terá uma Praia da Tocha a mostrar a qualidade a que todos estão habituados”*.



RECURSOS HUMANOS

Novos Colegas



Bárbara Mariana Carvalho Portelinho
Divisão de Comunicação,
Imagem, protocolo e Turismo



Carla Isabel Franco Murta Bronze
Agrupamento de Escolas Lima-
de-Faria



Carla Sofia Pereira da Costa
Agrupamento de Escolas
Gândara Mar



Leonor de Jesus Sebatião
Agrupamento de Escolas
Gândara Mar



Márcio Marques da Costa
Divisão de Administração
Direta e Apoio às Freguesias



Pedro Daniel Rodrigues de Oliveira
Agrupamento de Escolas
Gândara Mar



Cristina Maria Manata dos Santos
Agrupamento de Escolas
Gândara Mar



Cristiana Vaz Machado
Departamento de
Desenvolvimento Económico e
Social



Diana Fernandes Bogalho
Divisão de Gestão do
Território e Sustentabilidade
Ambiental



Guida Isabel Gonçalves Pessoa
Agrupamento de Escolas
Gândara Mar



Henrique Miguel Veiga Simão de Azevedo Pereira
Divisão de Gestão Florestal e
Recursos Naturais



Inês Filipa Rodrigues Gomes
Agrupamento de Escolas
Gândara Mar

6 DE JULHO DE 2023
Educ@rteNatureza
I ENCONTRO - AS RAÍZES

Programa

- 9h00** **SESSÃO DE ABERTURA**
Dr.ª Maria Helena Teodósio - Presidente da Câmara Municipal de Cantanhede (a confirmar),
Prof. Doutor Diogo Casanova - Vice-Reitor da Universidade Aberta,
Prof. Doutora Luiza Nobre Lima - Direção da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- 9h30** **APRESENTAÇÃO DO PROJETO "EDUC@RTENATUREZA"**
Prof. Doutora Teresa Pessoa
Mestre Ricardo Almeida
- 9h45** **"EDUCAÇÃO PARA A SUSTENTABILIDADE"**
Doutora Ana Rita Vasques
- 11h00** Pausa para café
- 11h30** **"NÓS E AS ÁRVORES NA CASA COMUM"**
Professor Doutor António Bagão Félix
- 12h30** Perguntas e debate
- 12h45** Momento Musical pela Associação Musical da Pórcica

AÇÃO ACREDITADA

INSCRIÇÃO
[HTTPS://FORMS.GLE/UUJZAAT5FFZH20PA](https://forms.gle/UUJZAAT5FFZH20PA)

Venda de livros por **MEU MEU GANHO COMUM**
"CULTURA EM PARTILHA"

ENTRADA GRATUITA
evento acessível

Biblioteca Municipal de Cantanhede





“Febre da Carraça” em animais de companhia...

O início da época quente (fim da Primavera e Verão) promove o aparecimento de infestações por carraças, parasitas que, além de causarem impacto imediato no animal (pelo efeito da picada e do consumo de sangue), poderão ser vetores de vários agentes patogénicos, tais como rickettsias e protozoários, os quais se alojam nas glândulas salivares da carraça, sendo posteriormente inoculados no animal de companhia, causando infeções normalmente designadas por Febre da Carraça.



A Febre da Carraça é particularmente grave em cães jovens ou imunodeprimidos, apesar de poder afetar cães de qualquer idade. É raro (mas possível) o seu aparecimento em gatos.



As manifestações clínicas da doença incluem: prostração, febre (elevada), tremores, urina escura, mucosas ictericas (amarelas) ou pálidas, anorexia e, por vezes, vômito. Secundariamente, poderão surgir outras complicações.



O diagnóstico correto e precoce é fundamental para uma maior rapidez na recuperação. Além do tratamento específico, baseado na administração de antimicrobianos, poderão ser necessárias outras medidas de suporte (ex.: fluidoterapia) e, eventualmente, internamento.

Como prevenir?

1. Desparasitação externa periódica do animal de companhia (recorrendo a produtos sob a forma de comprimidos, coleiras ou pipetas), particularmente nos períodos mais propícios à ocorrência de infestações, ou seja, entre março e outubro.
2. Durante os passeios no exterior, manter o animal de companhia afastado de zonas com erva alta e densa;
3. No regresso a casa, inspecionar o animal, de modo a detetar a eventual presença de carraças.
4. Manter a área onde os animais circulam (jardins, terrenos, canis) limpa, sem acumulação de ervas.

Ainda relativamente aos desparasitantes externos:

- a. Deverá ser respeitada a frequência de administração / aplicação recomendada pelo fabricante do desparasitante (mensal, trimestral, ...), bem como as instruções de aplicação (ex: evitar aplicação de pipetas em pele e pelo húmidos)
- b. O produto adquirido deverá ser adequado à espécie (cão, gato) e classe de peso vivo do animal de companhia, de forma a, por um lado, evitar efeitos indesejáveis e, por outro lado, assegurar que a dosagem é suficiente para uma desparasitação eficaz.
- c. A utilização de champôs antiparasitários poderá ser eficaz para eliminação de parasitas presentes no animal, mas o seu efeito protetor é reduzido.



NOTA: Os lindíssimos “modelos” fotografados são animais disponíveis para adoção no Centro de Recolha Animal de Cantanhede ☺

Cãoprimentos

DESPORTO

Atividade Física em crianças, adolescentes e adultos com deficiência

Muitos dos benefícios da atividade física para a saúde, já anteriormente aqui destacados, também se aplicam a crianças, adolescentes e adultos com deficiência.

No caso de crianças e adolescentes com deficiência, os benefícios adicionais da atividade física são a melhoria da cognição em indivíduos com doenças ou distúrbios que prejudicam a função cognitiva, incluindo o transtorno do défice de atenção/hiperatividade(TDHA) e melhorias na função física em crianças com deficiência intelectual. Por sua vez, no caso dos adultos com deficiência, os benefícios incluem: para adultos com esclerose múltipla, a melhoria da função física e dos domínios físico, mental e social da qualidade de vida relacionada com saúde; para indivíduos com lesão na medula espinal, a melhoria da função de caminhada, da força muscular e da funcionalidade das extremidades superiores, aumentando a qualidade de vida relacionado com a saúde; para indivíduos com doenças ou desordens que comprometem a função cognitiva, a melhoria da função física e cognitiva (em indivíduos com doenças de Parkinson e histórico de acidente vascular cerebral), efeitos benéficos na cognição e melhoria da qualidade de vida (em adultos com esquizofrenia e depressão clínica severa, bem como a melhoria da função física em adultos com deficiência intelectual).

Assim, a Organização Mundial de Saúde, recomenda que no caso das crianças e adolescentes com deficiência, estes devem realizar pelo menos uma média de 60 minutos por dia, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia, enquanto que as atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporadas em pelo menos três dias por semana. Contudo, a mesma organização, no caso dos adultos com deficiência recomenda uma prática de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada, ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa. Estes devem realizar, simultaneamente, atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, pelo menos dois dias por semana



Mexa-se! Pela sua saúde

Faça atividade física!

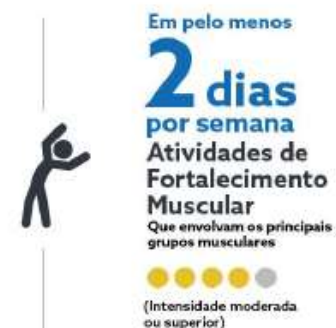
Uma recomendação do
Município de Cantanhede
e da Organização Mundial de Saúde



É recomendado a crianças com deficiência:



É recomendado a adultos com deficiência:



ANIVERSÁRIOS



Aniversariantes do próximo mês de julho

Pedro Constantino Carvalho Alves	2	Jorge Soares Marcelino	19
Anabela Rosa C. B. M. Barros Nunes	2	Nuno Filipe Troca dos Santos Gomes	20
Sónia Cristina de Miranda Mendes	3	Natércia Maria Lopes Conceição	21
Maria Isabel Barreto dos Santos	3	Maria Conceição Galhano Silva Almeida	21
José Norberto Silva Marques Carvalho	4	Vera Lúcia Rumor Vieira	21
Maria Nazaré Gomes de Almeida	4	Anabela Santos Cantarinho Silva	21
Anabela Gomes Varanda	5	Anabela Costa Martins	22
Elisabete Santos de Almeida	5	Zeferino José Monteiro Gonçalves	23
Júlio de Jesus Taipina	5	Francisco José Cristovão	23
Luís Filipe Henriques Ribeiro	6	Vera Lisa de Jesus Pereira de Moura	23
Susana Gorete Leitão Jorge	6	Isabel Maria Ferreira de Oliveira	23
Olga Maria Correia Carvalho Dias	7	Henrique de Oliveira Pereira	23
Ângela Maria de Jesus Cabral	7	Clarinda António dos Santos	24
Susana Goreti Miranda Sequeira	7	Hugo Miguel Matias Marques	24
António José Ferreira de Figueiredo	7	Vítor Manuel Macedo Rosado	24
Leonor Jesus Sebastião	9	Sónia Isabel Malva Padilha	25
Luís Filipe Pereira da Silva	10	Vânia C. Toscano Baltazar Ferreira Lopes	26
Olinda Faim Maricato	11	Marcelo de Oliveira Teixeira	26
Sofia Ferreira das Neves	11	Vítor Manuel Rocha Oliveira Carvalho	26
Sérgio Manuel Ferreira Rodrigues	12	Diana Marlene Silva Morais de Jesus	28
Mário José Silva e Jorge Martins	15	Alexandre José Cadima Santa Rita	30
Maria de Fátima Domingues Fonseca	16	Dorisa dos Santos Fatia	30
João Filipe Lourenço Martins	17	Dolorinda Matias Ranhel	30
Carla Sofia Pereira da Costa	18		



Doce e carinhoso, Caranguejo tem um charme irresistível e um talento nato para conquistar a simpatia e o afeto dos que o rodeiam. A sua personalidade atenciosa e dedicada faz com que se destaque e com que os outros o procurem para conversar e lhe confiem os seus maiores segredos. Por outro lado, Caranguejo é também profundamente intuitivo, e essa capacidade de quase adivinhar o que os outros pensam ou saber por instinto como deve agir é uma ferramenta preciosa que deve usar na sua vida.



Tem uma mente criativa e uma personalidade audaz e naturalmente optimista, que faz com que nunca desista dos seus objetivos, embora por vezes enfrente profundas crises, quando as coisas não correm como esperava. Deve reconhecer e usar a notável resistência que possui, a sua capacidade de se reerguer e enfrentar quaisquer obstáculos, superando-os sempre. O seu carisma e coração caloroso são dois dos seus maiores atributos, que o fazem ser uma pessoa que facilmente conquista aliados.

RECEITAS



Salmão no Forno com molho de Laranja Mel e Mostarda

by chef Lúcia Cruz



A deliciosa elegância do salmão....um pitéu dos deuses

Ingredientes

- postas ou lombos de salmão
- sal qb
- sumo de uma laranja
- pimenta qb
- uma colher sopa de mostarda
- malagueta fresca sem sementes qb
- colher de sopa de mel

Preparação:

Temperar as postas ou lombos de salmão com sal, pimenta e bocadinhos de malagueta fresca sem sementes, um pouco antes de cozinhar.

Preparar o molho com o sumo de uma laranja, uma colher sopa de mostarda e uma colher de sopa de mel, misturando tudo.

Depois salteie e sele ligeiramente as postas de salmão numa frigideira num pouco de manteiga.

Retire da frigideira o salmão e coloque num tabuleiro de ir ao forno.

Coloque o molho preparado anteriormente na frigideira, misture com a manteiga e deixe levantar fervura.

Em seguida despeje sobre o salmão e leve ao forno até dourar um pouco, mas sem assar demasiado para não ficar seco.

Acompanhe com salada, legumes assados ou salteados, puré ou arroz branco.

Bom Apetite!!

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

Que lindos, que ingratos! Andam por dentro das botas, e por fora dos sapatos.

Resposta da edição de maio – No braço

O PENSADOR – FRASES célebres



“Tente uma, duas, três vezes e se possível tente a quarta, a quinta e quantas vezes for necessário. Só não desista nas primeiras tentativas, a persistência é amiga da conquista. Se você quer chegar a onde a maioria não chega, faça o que a maioria não faz.”

Bill Gates

Sabedoria do mundo

“Pare de engomar a minha cabeça”



Original Ղաղարեցրու գլուխս արդուկել

Pais Arménia

Esta expressão arménia basicamente quer dizer “pare de perder o meu tempo com os seus disparates”.

É usado quando uma pessoa está constantemente a ir e a voltar — como um ferro a passar a roupa — tentando convencer outra de algo.



O Inimigo Público - Retirado do Suplemento Satírico do Semanário Expresso

Preço da sardinha no Santo António ameaça fazer disparar a inflação em Portugal

O Instituto Nacional de Estatística (INE) está bastante preocupado que o preço da sardinha nos arraiais de Santo António em Lisboa possa voltar a fazer disparar a inflação. Enviou até técnicos para o terreno para acompanharem os preços em tempo real. O correspondente do INIMIGO PÚBLICO em Alfama confirmou que, de facto, a subida de juros do Banco Central Europeu não está a chegar às sardinhas. Como ouviu da boca do responsável de um destes arraiais: “Taxa de juro das operações principais de refinanciamento? Como? Quer uma dúzia ou meia dúzia delas?” O ministério das Finanças já admitiu alargar retroativamente o IVA zero às sardinhas dos arraiais para travar este efeito. A.P.

Mercenários do Grupo Wagner não assinam contratos com a Rússia porque só trabalham a recibos verdes

Yevgeny Prigozhin, líder do Grupo Wagner, garantiu que nunca assinou nem assinará qualquer contrato com Moscovo porque os seus mercenários são trabalhadores independentes que trabalham a recibos verdes porque preferem a adrenalina de uma vida precária, podendo estar a rebentar barragens na Ucrânia para os russos num dia e, no outro, a partir dentes a automobilistas lisboetas a soldo da EMEL. Yevgeny Prigozhin negou ainda que Manuel Pizarro tenha intercedido junto dele para contratar um mercenário de Gondomar. V.E.

‘El Niño’ pode trazer aumento das temperaturas e das taxas de juro

O “El Niño” foi oficialmente inaugurado pelos meteorologistas e estes avisam que pode trazer um aumento anormal do calor, da chuva e, segundo Fernando Medina, das taxas de juro, dos preços dos combustíveis, dos preços do metro quadrado das habitações e dos valores das indemnizações da TAP.

Este fenómeno extremos que não podem ser imputados ao Governo, mas às alterações climáticas. Fernando Medina nega ainda que ele e Duarte Cordeiro tenham combinado com Sérgio Azevedo que Alcântara seria inundada, não pelo “El Niño”, mas por “uma chuva-molha-parvos da treta qualquer”. V.E.

Número de treinadores portugueses no Brasileirão continua a aumentar, apesar da barreira da língua

Os treinadores portugueses no campeonato brasileiro ameaçam cumprir a profecia de Chico Buarque “Mister a Mister / Este país ainda vai cumprir seu ideal / Ainda vai tornar-se um imenso Portugal”. O total de treinadores tucas no Brasileirão acaba de subir para sete, isto apesar da barreira da língua e da concorrência futebolístico-lusófona do Wolverhampton, que, como é público, ambiciona ser a Guiné Equatorial da Premier League. M.B.

Desculpa mais usada por alunos para não entregarem trabalhos escolares passou a ser “o SIS levou-me o portátil”

O ano letivo chegou ao fim, apesar da greve dos professores ao fim do ano letivo, o que teria impossibilitado o final do ano letivo, mas, lá está, como o ano letivo acabou, já não foram a tempo de impedir o fim do ano letivo. Os docentes registaram progressos na criatividade dos alunos, em especial ao nível das desculpas para não apresentarem os trabalhos, como “o SIS foi lá a casa e levou-me o portátil”, “fui podar árvores com o Presidente” ou “a minha casa é o navio Mondego e estivemos 8 dias à deriva no mar”. 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