

# BOLETIM INFORMATIVO

Agosto 2023

Edição nº208



## PROTEÇÃO CIVIL



### PROIBIÇÃO DE QUEIMAS E QUEIMADAS

A Proteção Civil Municipal informa que de 1 de junho a 30 de setembro de 2023, fica proibida a realização de Queimas e Queimadas no concelho de Cantanhede.



#### Em caso de Incêndio LIGUE 112

Não é permitido o uso do fogo para eliminar sobrantes de exploração ou de gestão da vegetação, florestais ou agrícolas, totalmente cortados e depois amontoados. Não é permitido o uso do fogo para renovação de pastagens, eliminação de restolho, eliminação de sobrantes de exploração ou de gestão da vegetação, florestais ou agrícolas, cortados, mas não amontoados.

### Aproveite o verão em segurança

O VERÃO É POR EXCELÊNCIA ÉPOCA DE FESTIVIDADES E FÉRIAS, o que propicia movimentos em grandes viagens.

A segurança rodoviária depende de todos, em especial dos utilizadores de veículos automóveis.

Todos devemos adotar comportamentos adequados, cumprir e fazer cumprir as regras de circulação e assim contribuir para a redução da sinistralidade nas nossas estradas.

Nunca é demais relembrar “Se conduzir, não beba”. O álcool, mesmo consumido em pequenas quantidades, aumenta o tempo de reação, reduz a coordenação motora, espacial e visual.

Pela segurança de todos, sempre que consuma álcool utilize os transportes públicos, chame um táxi ou vá a pé. Mas, definitivamente não conduza.

## SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO



### Trabalho ao sol - hábitos saudáveis para relembrarmos

○ O sol é uma fonte de bem-estar e tem imensos benefícios para a saúde, a exposição moderada à radiação ultravioleta (UV) é essencial para a produção adequada de vitamina D3 no organismo, **um aliado no fortalecimento ósseo bem como do sistema imunitário.**

☞ Mas a exposição excessiva à radiação solar pode ter consequências graves para a saúde, **sendo que quem trabalha ao ar livre, sobretudo durante os meses de verão, está bastante vulnerável em relação aos efeitos nocivos para a saúde que decorrem da exposição solar.**

⚠ Siga estas **4 recomendações** para evitar prejuízos na sua saúde:

### Hábitos Saudáveis



#### Trabalho ao Sol

##### Evitar os efeitos do calor e da exposição aos raios UVA



- 1) **Reduzir o tempo de exposição.** Evitar as horas de maior intensidade solar ou programar pausas para descanso em zonas com sombra.
- 2) **Não expor a pele ao sol.** Usar **vestuário de trabalho respirável e não apertado**, calças compridas e camisas de manga comprida, um boné ou chapéu e não tirar a t-shirt, especialmente ao meio-dia.
- 3) **Utilizar um protetor solar** com um fator de proteção solar de quinze ou superior.
- 4) **Hidratarse frequentemente**, bebendo água ao longo do dia.

## Férias precisam-se...

Férias precisam-se...

E férias são férias... não interessa onde, pois as pessoas é que fazem os lugares e não o contrário.

Não compare as suas férias com as do vizinho, do colega nem com as dos anos anteriores. Aproveite e disfrute, são momentos únicos. Lembre-se que mais importante do que a quantidade, é a qualidade.

Aproveite as férias para recarregar baterias, acalmar a mente e o corpo ou simplesmente parar. Elas devem servir de regenerador de forma a permitir voltar ao trabalho com maior foco, maior capacidade de concentração e de raciocínio.



Não leve o ritmo do seu dia-a-dia, caso contrário as férias serão um novo trabalho. Simplifique, não queira planear tudo e assegure apenas o mais importante. Se algo não correr tão bem, minimize. Divirta-se apenas!

O período de férias não deve ser visto como um desperdício de tempo, porque está comprovado que este período de pausa serve para retemperar ânimo e força e aumentar a produtividade.

Descansar é necessário, é revigorante e fundamental para aqueles que desejam trilhar uma carreira de sucesso.



### BENEFÍCIOS DAS FÉRIAS

- Alívio do stress
- Mais criatividade
- Relacionamentos mais positivos
- Aumento da produtividade
- Melhora a saúde

### DICAS DE COMO DESFRUTAR DAS FÉRIAS DA MELHOR MANEIRA POSSÍVEL

1. Utilizar os primeiros dias para resolver questões burocráticas
2. Planear com antecedência os programas que considerar essenciais
3. Planear atividades estimulantes
4. Realizar uma pequena prática diária que traga realização pessoal
5. Desconectar o e-mail profissional do seu telemóvel
6. Dar folga ao telemóvel
7. Tirar alguns dias para viver sem horários
8. Se for mesmo necessário, definir uma hora para trabalhar
9. Voltar à rotina antes de retornar ao trabalho



Fontes: <https://firmcoaching.com.br/blog/entenda-por-que-tirar-ferias-uma-necessidade-psicologica/>;  
<https://mood.sopo.pt/a-importancia-de-parar-ir-de-ferias/>;  
<https://www.publico.pt/2021/08/17/imp/par/piniaio/desliqar-trabalho-ferias-1974041>



# Este Verão Mexa-se! Pratique Atividade Física

## AGOSTO '23

**Dia 1** 11H00 - Mini Jogos Sem Fronteiras  
15H00 - Jogos Tradicionais  
*Praia da Tocha*  
17H30 - Treino Funcional  
*Parque Urbano S. Mateus*

**Dia 2** 11H00 - Mini Jogos Sem Fronteiras  
15H00 - Jogos Tradicionais  
*Praia Fluvial das Sete Fontes*

**Dia 3** 11H00 - Mini Jogos Sem Fronteiras  
15H00 - Jogos Tradicionais  
*Praia fluvial dos Olhos da Fervença*  
17H30 - Treino Funcional  
*Parque Urbano S. Mateus*

**Dia 4** 11H00 - Mini Jogos Sem Fronteiras  
15H00 - Jogos Tradicionais  
*Piscina Natural de Ançã*

**Dia 12** 10H00 ZUMBA (Lfitness)  
*Parque Urbano S. Mateus*

**Dia 15** 10H00 HIIT (Lfitness)  
*Parque Urbano S. Mateus*

**Dia 26** 10H00 YOGA (Lfitness)  
*Parque Urbano S. Mateus*

**Dia 28** 11H00 - Mini Jogos Sem Fronteiras  
15H00 - Jogos Tradicionais  
*Praia da Tocha*

**Dia 29** 11H00 - Mini Jogos Sem Fronteiras  
15H00 - Jogos Tradicionais  
*Praia Fluvial das Sete Fontes*  
17H30 - Treino Funcional  
*Parque Urbano S. Mateus*

**Dia 30** 11H00 - Mini Jogos Sem Fronteiras  
15H00 - Jogos Tradicionais  
*Praia Fluvial dos Olhos da Fervença*

**Dia 31** 11H00 - Mini Jogos Sem Fronteiras  
15H00 - Jogos Tradicionais  
*Piscina Natural de Ançã*  
17H30 - Treino Funcional  
*Parque Urbano S. Mateus*

**INOVA**

*“Uma luz sobre o Ambiente”*



### EXPOFACIC – SÊ-LO VERDE

A 31ª Expofacic foi novamente galardoada com o Sê-Lo Verde do Fundo Ambiental.

Esta distinção foi obtida através de uma candidatura ao «Programa Sê-lo Verde 2023».

O objetivo do referido programa é incentivar a adoção de boas-práticas ambientais, inovadoras e com impacto ambiental, social e económico nos grandes eventos, através do financiamento de medidas verdes a adotar nesses eventos.

**INOVA**  
CENTRO DE INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO E SOCIÉTICO DE CANTANHEDE (C.I.D.S.)



Foram várias as iniciativas desenvolvidas este ano na Expofacic, onde se destacam vários elementos decorativos que contemplam a reutilização de plástico. Essas estruturas embelezaram e deram mais cor ao evento.



Outra das medidas que foi contemplada, foi a colocação de um jardim verde vertical no recinto evento. Esta infraestrutura foi concebida com recurso a espécies mais resistentes ao stress hídrico.



Foi ainda disponibilizado o equipamento Photobooth 360 com mensagens ambientais, onde se estabeleceu várias dinâmicas e foi um espaço bastante solicitado pelos visitantes

Estes equipamentos e infraestrutura foram sem margem para dúvida uma enorme mais-valia para o certame que, mais uma vez, se revelou um verdadeiro sucesso.



*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!

## SERVIÇOS SOCIAIS



A XXXI EXPOFACIC 2023 chegou ao fim e o sucesso foi notório a todos os níveis, com o nível de influência ultrapassar todos os recordes, com reflexo natural no funcionamento da Tasquinhas dos Serviços Sociais.

Como é habitual, este espaço de referência esteve sempre em alta, e para isso muito contribuiu o apoio de todos os colegas que colaboraram, de uma ou outra forma, sempre com grande boa vontade e espírito de sacrifício.

Estes 11 dias de certame foram verdadeiramente duros, difíceis e de trabalho árduo, em que as horas de sono foram poucas, como é habitual na Expofacic, mas no fim se revelaram bastante gratificantes, pelo enorme sucesso alcançado, sucesso esse que em muito se deve ao altruísmo, empenho e sobretudo dedicação de todos quanto se disponibilizaram para ajudar.

A vertente financeira tem um papel verdadeiramente preponderante, pois só com o sucesso deste género de iniciativas é que se garante um importante apoio dedicado aos associados. De salientar ainda os laços de amizade, a grande animação e camaradagem que se criam ao longo desta jornada. Por essa razão, nunca é demais agradecer a todos, mas mesmo a todos, os sócios/não sócios, aposentados, colaboradores e não colaboradores, do grupo autárquico ou mesmo fora dele, que de uma forma ou de outra ajudaram nesta grande aventura que foi a participação na EXPOFACIC 2023.

Um grande bem-haja e até para o ano...



## INICIATIVAS

### Transferência de competências destacada na sessão solene do Dia do Município Helena Teodósio critica “crescente e inaceitável esvaziamento” dos serviços do Hospital

A presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, Helena Teodósio, mostrou-se indignada com “o crescente e inaceitável esvaziamento” dos serviços do Hospital Arcebispo João Crisóstomo, recordando que esta unidade de saúde já “teve urgência, maternidade, meios auxiliares de diagnóstico, bloco operatório e consultas de especialidade”. Em síntese, “é um hospital que afinal já teve tudo o que agora consideramos que deve voltar a ter”.

“O nosso hospital tem competências, excelentes profissionais e determinação. Permitam-lhe desenvolver todos os seus projetos e ambições”, reclamou a autarca aquando da sua intervenção na sessão solene do Dia do Município.

Helena Teodósio explicou, então, que a Câmara de Cantanhede ainda não chegou a acordo com a tutela relativamente ao auto de transferência de competências na área da Saúde.

“Aguardamos a resposta à adenda proposta pelo Executivo Municipal, onde mais uma vez reivindicamos o cumprimento do protocolo relativo à consulta aberta e a clarificação dos postos de enfermagem, assim como inventariamos as rubricas que têm valores inferiores aos que entendemos serem os justos e necessários”, complementou, mostrando-se, todavia, otimista quanto ao sucesso das negociações, para que “brevemente possamos proceder à assinatura do auto para bem dos municípios e da qualidade da saúde no concelho”.

Também o presidente da Assembleia Municipal, João Pais de Moura, falou da prestação de cuidados de saúde no concelho, mostrando-se convicto que das negociações entre o Município de Cantanhede e a tutela sairá o acordo para a transferência de competências.

João Pais de Moura disse mesmo ter o desejo de ver o ministro da Saúde, Manuel Pizarro, em Cantanhede, não apenas para formalizar o acordo, mas também para “reinaugurar” a consulta não programada para casos agudos no Hospital Arcebispo João Crisóstomo.

A cerimónia contou ainda com as intervenções do secretário de Estado da Segurança Social, Gabriel Bastos, dos presidentes de câmara de concelhos geminados com Cantanhede (Rio Maior, Mêda e Cantanhede do Maranhão, no Brasil) e do presidente da CIM Região de Coimbra, Emilio Torrão.





## *Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede recebeu Medalha de Ouro da Cidade Governante elogiou “trabalho competente” do Município no domínio da Ação Social*

No dia em que a Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede foi agraciada com a Medalha de Ouro da Cidade de Cantanhede, a presidente da Câmara Municipal, Helena Teodósio, deu conta do trabalho que a autarquia está a fazer na área social, nomeadamente após o reforço de competências neste domínio por transferência da Administração Central.

Nas novas atribuições incluem-se a celebração e o acompanhamento dos contratos de inserção dos beneficiários do Rendimento Social de Inserção e o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social de pessoas e famílias com vulnerabilidade e exclusão social e ainda situações de emergência social.

Para esse efeito foram constituídas quatro equipas técnicas que realizam a sua intervenção segundo um modelo descentralizado em oito locais de atendimento, sete dos quais nas freguesias de Ançã, Murte, Cantanhede e Pocariça, Covões e Camarneira, Febres, Cadima e Tocha.

“A nossa maior preocupação é chegar às pessoas, estar próximo delas com os apoios de que precisam, e para se ter uma ideia da dinâmica dos serviços nesse âmbito basta dizer que só no mês de junho foram realizados 612 atendimentos nas respostas sociais que a autarquia assegura”, começou por destacar a autarca, sublinhando que “as políticas nesta área têm vindo a ser desenvolvidas nos termos do planeamento social estratégico do município”.

A presidente da autarquia cantanhedense elogiou, a propósito, as “profícuas parcerias” que a Câmara tem mantido com as entidades que integram a rede social do concelho e detalhou alguns projetos em curso, como o incentivo à natalidade, o Balcão da Inclusão, o Gabinete de Apoio ao Emigrante, o Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes, o Banco de Recursos Colmeia, mas também os subsídios de apoio à habitação a custos controlados, o cartão do medicamento Abem, o Banco de Leite ou o projeto de apoio ao cuidador informal.

“Em todo o caso, mesmo face ao alcance de todas estas respostas sociais, é preciso dizer que o principal foco do Município de Cantanhede para reforçar a coesão social e diluir os fatores de exclusão é o aumento dos níveis de desenvolvimento, apostando na captação de investimentos industriais e investindo na criação de condições favoráveis à qualificação da base económica”, concluiu. O trabalho do Município não passou, de resto, despercebido ao secretário de Estado da Segurança Social, Gabriel Bastos, presente na cerimónia.

“Quero saudar de uma forma muito viva o trabalho de parceria do Estado com o Município de Cantanhede. A transferência de competências em matéria de Ação Social é auspiciosa, está em marcha de forma muito competente e com resultados que são um motivo de orgulho para todos”, elogiou.

Sobre a Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede, agraciada com a mais alta distinção do Município, Helena Teodósio destacou a “muito justa homenagem à precursora da intervenção social no concelho, intervenção que remonta a um tempo em que o conceito não tinha o significado que hoje se lhe atribui, mas que na verdade se traduziu sempre numa prática com um alcance humanitário representativo do que de mais edificante e meritório se pode reconhecer a uma instituição”.

Já o secretário de Estado da Segurança Social considerou os 450 anos da Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede “uma prova inequívoca da força e relevância das organizações do setor social”.



## Câmara Municipal distinguiu com “Medalha de Dedicção” funcionários com 25 anos de serviço e....

Como habitualmente, a celebração do Feriado Municipal de Cantanhede ficou marcada pela entrega da “Medalha de Dedicção” atribuída pela Câmara Municipal aos funcionários com 25 anos em funções autárquicas, um tributo de reconhecimento pelos serviços prestados à autarquia e à causa pública.

Este ano foram agraciados:

- Ernesto António Dias Teixeira Bessa Cera
- Ilda Domingues Cavadas
- Cláudia Margarida Silva Duque
- Maria Natividade Oliveira Barradas Gonçalves
- Olinda Faim Maricato
- Ofélia Maria Pessoa Maia
- Jorge Manuel Teixeira Monteiro

## ...funcionários aposentados foram homenageados

A autarquia homenageou ainda funcionários que se aposentaram durante os últimos 12 meses nos termos da deliberação aprovada para o efeito pelo executivo camarário.

Com base neste fundamento, foram alvo de homenagem os seguintes funcionários:

- António Jorge Pereira Almeida
- Maria José Pessoa
- Joaquim Granjeira Simões
- Ana Paula Alves Silva Saro

- Joaquim Fernandes Craveira
- Emanuel Ferreira Silva
- Miguel Marques Loureiro Amaral
- Lusitano Santos Ferreira
- Manuel Monteiro Silva Duque
- Mário Silva Mosca
- Carlos Costa Reis
- Fernando Pereira Camponês
- Lino Manuel Tomé Silvestre
- Joaquim Pessoa Costa
- Maria Celeste Taipina Miranda



Terminou o ensino secundário com média de 19,4 valores

## Maria da Silva Oliveira Branco recebeu Prémio Professor Doutor Lima-de-Faria

No decurso da sessão solene comemorativa do Dia do Município foi entregue o Prémio Professor Doutor Lima-de-Faria, instituído pela Câmara Municipal de Cantanhede, que distingue o aluno do concelho com a melhor média de conclusão do ensino secundário.

No último ano letivo, a protagonista desse assinalável feito foi a jovem Maria da Silva Oliveira Branco, que concluiu o 4.º ciclo de estudos na Escola Secundária Lima-de-Faria com a brilhante média de 19,4 valores, tendo, entretanto, ingressado na licenciatura em Medicina.

“Muitos parabéns Maria! Desejo-te, desejamos-te todos, as maiores felicidades e muito sucesso na atividade profissional que irás exercer no futuro. E muitos parabéns também aos pais e demais familiares, por todas as razões que justificam o orgulho que têm na Maria, que são muitas seguramente, como se depreende do reconhecimento que acaba de receber sobre o seu talento e mérito”, referiu a presidente do Município, Helena Teodósio, aquando da entrega do prémio.



## Votos de Louvor e Reconhecimento em homenagem ao exemplo e ao mérito

Outro dos momentos altos da sessão solene comemorativa do Feriado Municipal de Cantanhede foi a entrega de Votos de Louvor e Reconhecimento a entidades do concelho que se notabilizaram nos domínios profissional, social, cívico, cultural, artístico, desportivo ou outro.

Foram distinguidas as seguintes entidades:

### Instituição com 75 anos

Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais

### Associações com 50 anos

Grupo Desportivo de Sepins

Grupo Onomástico "Os Joãos de Cantanhede"

Casa do Povo de Covões

Casa do Povo de Cadima

### Associações com 25 anos

ASCRC - Associação Social, Cultural e Recreativa da Camarneira

AVANÇA – Associação para o Desenvolvimento e Promoção do Meio Rural de Ançã

Clube Escola de Ténis de Cantanhede

### Empresas com 25 anos

Pecuária Carriço & Machado, Lda

PROPYRO – Produtos Pirotécnicos, Lda

C N P Combustíveis e Lubrificantes, Lda

Dias & Barreto, Lda

Newdelwin – Gestão e Distribuição de Elementos para Edifícios, Lda

Transportes Barraca, Lda

José Sarilho & Filhos – Instalações Eléctricas e Canalizações, Lda

J. J. Herminios, Lda

Tedideco – Material Para Divisórias e Tectos Falsos, Lda



Presidente do Parlamento inaugurou certame

## “Expofacic é a prova de onde podemos chegar quando se mobilizam vontades

O presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva, mostrou-se agradavelmente surpreendido com a dinâmica de crescimento da Expofacic, referindo que eventos desta dimensão permitem “ligar a economia ao território”.

“Feiras como esta são absolutamente essenciais, pois valorizam e divulgam os nossos produtos, permitem-nos conhecer o que se faz noutros locais e, assim, aprender também com os outros”, explicou, felicitando o Município de Cantanhede e a INOVA-EM por, ano após anos, “aumentar a importância” da Expofacic no contexto nacional.

“[A Expofacic] é a prova de onde podemos chegar quando várias vontades são mobilizadas em torno de um objetivo comum”, sintetizou.

Ao intervir na sessão de abertura da 31.ª edição da Expofacic, Augusto Santos Silva deu conta que o país nunca conheceu uma conjuntura tão favorável e, por isso, “não se pode perder a oportunidade” de fazer crescer a economia. Já a presidente da Câmara Municipal considerou que o sucesso da Expofacic “também é resultado do modo como os municípios de Cantanhede se sentem implicados, mesmo que seja apenas pelo sentimento comum de orgulho que o evento suscita a quem vive no concelho ou tem nele as suas origens”.

“O sentimento que me desperta esta cerimónia tem algo a ver com a satisfação de ver a família cantanhedense reunida em torno da Expofacic”, resumiu, garantindo que “tudo foi feito para corresponder às melhores expectativas dos públicos de todas as gerações” que visitam a Expofacic e também “para satisfazer os interesses de todas as entidades intervenientes”.



Organização diz que passaram pelo recinto mais de 400 mil pessoas

## 31.ª Expofacic superou objetivos definidos pela comissão organizadora

A presidente da Câmara Municipal, Helena Teodósio, agradeceu a postura “empenhada e dedicada” dos elementos que integraram a comissão organizadora da 31.ª Expofacic, que permitiu ultrapassar “todos os objetivos propostos”. “Este sucesso deve-se a muita gente, que se entrega de corpo e alma a este projeto”, destacou.

Ao intervir no jantar que juntou a organização, patrocinadores, parceiros institucionais e comunicação social, a autarca, que também preside à comissão organizadora, destacou a projeção nacional que a Expofacic já atingiu, mercê de um programa diversificado, que conjuga a vertente económica, à cultura e tradições, sem esquecer os concertos, que atraem sempre milhares de pessoas. Helena Teodósio deixou ainda uma palavra especial à “força associativa do concelho”, que com as mais de 40 tasquinhas proporcionou “um colorido gastronómico” especial. “Esta é, sem dúvida, a feira-festa da região Centro e a maior do país, com uma adesão extraordinária e que nos permitiu ultrapassar todos os objetivos assumidos”.

A terminar a sua intervenção, e já depois de agradecer às empresas presentes no certame, às forças de socorro e segurança e patrocinadores, a presidente da autarquia Cantanhede manifestou-se convicta de que “esta conjugação de esforços vai manter-se em 2024”, para que a Expofacic mantenha o estatuto de excelência que já adquiriu.

Também o presidente da INOVA-EM, Idalécio Oliveira, destacou a colaboração das “muitas pessoas e entidades” que permitiram levar a bom porto uma “tarefa muito exigente”. “O trabalho não se resume aos 11 dias de festas, pressupõe muitos meses de preparação”, relembrou.

O responsável da empresa municipal não tem dúvidas de que a 31.ª Expofacic “foi uma das edições mais conseguidas de sempre”, o que se traduziu, igualmente, na elevada adesão do público.

Entre 27 de julho e 6 de agosto, passaram pelo recinto mais de 400 mil pessoas.

Fonte: Município de Cantanhede



## DESPORTO

A Rota da Vinha é um pequeno percurso circular inserido no projeto transversal “Mar e Zonas Dunares” da CIM-RC, um total de 14 km entre as vinhas da Região Demarcada da Bairrada, no concelho de Cantanhede

O seu elevado interesse paisagístico e cultural faz dela um produto dinâmico pela associação ao ciclo vegetativo da vinha, permitindo ao visitante vivenciar as diversas fases desta atividade centenária, desde as vindimas de outono, à poda e empa no inverno, à floração na primavera e à chamada “poda verde” no verão. Esta experiência sensorial, num quadro paisagístico moldado por mãos experientes, pode ser enriquecida com a visita a adegas tradicionais, onde é possível degustar vinhos oriundos de um *terroir* de exceção, com predominância dos produzidos a partir da muito aclamada casta autóctone Baga.

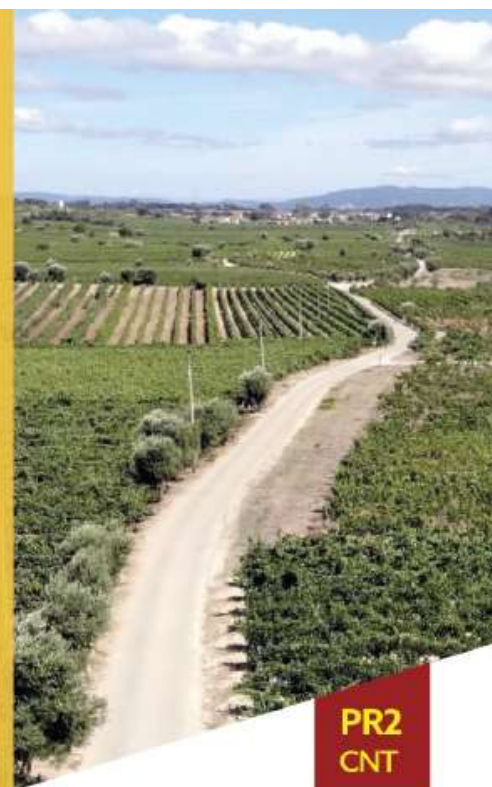
Na área envolvente à vinha, são frequentes as monoculturas de eucalipto e pinheiro-bravo, destacando-se, pontualmente, a presença de algumas espécies arbóreas características da vegetação mediterrânica, como o carvalho-cerquinho, o sobreiro, o pinheiro-manso e a oliveira.

Os estratos arbustivos destes pequenos bosquetes são representados essencialmente pelo medronheiro, tojos e murta.

Para o visitante mais atento e perspicaz, a Rota da Vinha proporciona o avistamento de fauna diversificada, designadamente algumas espécies tradicionais do território nacional, como a rola-brava, o pombo-bravo, o tordo-comum, a perdiz, a pega, o melro, o gaio, a gralha-preta, o pardal-comum, o coelho-bravo, a lebre-ibérica, a raposa e o sardão, entre outras.

Para além da forte componente natural, a rota permite também conhecer o meio rural e a comunidade local da área onde se insere. Iniciando na povoação da Cordinhã (localidade predominantemente agrícola, com especial apetência para a produção de vinho), o percurso leva à descoberta da desativada linha férrea que ligava a Figueira da Foz à Pampilhosa, infraestrutura que rasgou o território ao meio e que desempenhou um papel vital no desenvolvimento económico e social de toda a região. Alguns quilómetros mais adiante chega-se à povoação de Ourentã, cuja economia se baseia principalmente na agricultura, em particular na produção de vinho, fruta e legumes, assim como em alguma indústria, sobretudo ligada à pirotecnia e às rendas e bordados.

# ROTA DA VINHA



PR2  
CNT



PONTO DE ENCONTRO

LARGO TERREIRO, JUNTO AO  
CENTRO DE DIA DE CORDINHÃ



EXTENSÃO

14km



DURAÇÃO APROX.

3h



Site CMC  
Percursos  
Pedestres



Rota no Komoot

## ANIVERSÁRIOS



### Aniversariantes do próximo mês de setembro

José Armando da Cruz Alves	1	Ana Catarina Laranjeiro Neto Branco	18
Andreia Filipa Vieito Cabrita	1	Carlos Micael dos Santos Zagalo	19
Hugo Miguel de Oliveira Pinho	2	Licínio Salvador Felício	19
Adélia Gonçalves Mendes	2	Alexandra Maria Gentil Nora	20
Anabela da Cruz Martins Roque	3	Carmélia Gomes da Silva Rodrigues	20
António Cera Jesus Torres	4	Anabela Maria da Costa Vieira	20
Ana Filipa Blanco da Costa e Silva	4	Ana Isabel Carvalho Santos Nunes Silva	20
Anabela de Jesus Rodrigues	4	Lúcia Cristina Freire da Cruz	20
Sofia Cruz dos Santos	5	Elisabeth Martins Jesus	20
Maria de Fátima Machado Alves	5	Ana Maria Carvalho Rodrigues	21
Ricardo Fernando Nogueira Santos Pato	5	Beatriz dos Santos Caracitas	22
Maria das Dores da Silva Oliveira	6	Aura Maria Gonçalves Tarelho	22
Magda Alexandra Pereira da Silva	7	Maria Dulce dos Santos Machado	23
Amélia Lúcia dos Santos Pires Gavião	7	Maria Elisabete Fernandes Teixeira	23
Lidia Maria Pessoa Catarino	7	Elisabete Loureiro Marques de Almeida	23
Cláudia Raquel Cirino Araújo	8	Carolina Nunes Monteiro	23
Vera Lúcia Costa Seco	8	Ana Lurdes Pessoa de Melo	24
Licinia Felício Gesteiro	10	José da Costa da Silva	24
José Manuel Pina Oliveira	11	João Marques Alegre de Sá	25
Maria Estilita Abrantes Pais	11	Ana Paula Nunes Bastos de Almeida	26
Deonilde Marques Faria	11	Augusto Manuel Pessoa da Silva	27
Cristina Isabel da Silva Pedreiro	11	Mário Alexandre Jerónimo Ferreira	28
Emanuel Humberto Casas Melo	12	Lúcia Márcia Ramos Domingues	28
José Alberto Arêde Negrão	12	Olga Maria Lourenço Lima Ferreira	28
Diana Cláudia Figueiredo Ferreira Cunha	12	Fernando Santos Pato	28
Delmira Maria Jesus de Almeida	12	Ana Maria Gonçalves Duarte Lopes	29
Gracinda Oliveira Pimentel Fernandes	13	Helder Manuel Jorge Marçal	29
Maria de Fátima Tarelho Soares	14	Alda Neto de Oliveira	29
Maria Luísa Rato da Silva Cruz	14	Henrique Manuel dos Santos Gonçalo	29
Ricardo Gentil da Silva Mendes	15	Maria Natalia Nogueira Cunha Carvalho	30
Rodrigo André Ferreira de Bastos	17		



O seu perfeccionismo, poder analítico e capacidade de organização nem sempre são bem compreendidos pelos outros, mas são recursos notáveis que você possui e que fazem a diferença na vida de quem o rodeia. Você é sempre aquele que cuida, que se lembra de todos os pormenores importantes, que põe tudo em ordem, e isso é fundamental para o equilíbrio e bem-estar de quem está à sua volta. Por outro lado, tem uma forte capacidade mental, com um raciocínio bastante ágil e, ao mesmo tempo, cuidadoso, que o ajuda a destacar-se naquilo que faz. Além, claro está, da sua disciplina, pontualidade e assiduidade.



Charmoso e encantador, Balança tem um talento natural para seduzir e cativar, e é um trunfo que, cedo na sua vida, aprende a reconhecer e a usar. Tem um dom para comunicar com os outros de uma forma simpática e afável, sendo um relações públicas notável e tendo uma forte aptidão para conciliar opiniões divergentes e facções opostas. A diplomacia, a elegância, o ar distinto que facilmente evidencia são recursos que nunca deve desvalorizar na sua vida.

## RECEITAS



### Caipirinha

by chef Luís Loureiro



À semelhança do ano passado, segue uma sugestão refrescante para dias/tardes/noites de intenso calor....ideal para os tórridos dias de verão

Ingredientes:

2 c. de sobremesa de açúcar mascavado  
30 a 50 ml de cachaça  
picador de gelo

palhinhas curtas  
lima 1/2 a 1  
gelo 1 copo cheio

Preparação:

Corte a lima em oito partes e retire o veio branco central. Este veio dá à caipirinha um travo azedo e desagradável. Coloque a lima e o açúcar mascavado no copo. Esmague parcialmente com o pilão até obter sumo. Pique o gelo na Chef Express ou num picador de gelo. Com uma colher e sem calcar, coloque o gelo acima do limite do copo. Adicione a cachaça. Coloque duas palhinhas curtas e decore com lima. A caipirinha está pronta.

ATENÇÃO: BEBA COM REGRA, NÃO PELO REGADOR 😊😊😊😊

### 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

Qual o animal que tem as patinhas na cabeça?

Resposta da edição de julho – O cágado

### O PENSADOR – FRASES célebres



*“Um homem de sucesso é aquele que consegue estabelecer uma base sólida com os tijolos que outros jogaram contra ele.”*

David Brinkley

### Sabedoria do mundo

**“Aquele que vai buscar a água é aquele que corre o maior risco de partir o pote”**



Original Oyo agenda okunoonya amazzi y'asinga okubeera mu kabi ak'okumenya ebbibiro.”

País Gana

Este é um provérbio dos Ga, uma tribo do Gana que fala uma das dezasseis línguas oficiais do país. O provérbio é uma maneira indireta de sugerir a quem não tem nada de útil para dizer ou para contribuir, que pare de criticar quem está a tentar fazer as coisas, ainda que quem esteja a fazer possa cometer erros.



O Inimigo Público - Retirado do Suplemento Satírico do Semanário Expresso

### UEFA quer que Arábia Saudita passe a fazer parte das competições europeias

A UEFA está a estudar a possibilidade de integrar as equipas da Arábia Saudita. Se a ideia avançar, será necessário facilitar a mobilidade entre aquele país do Médio Oriente e os principais palcos do futebol europeu. Para isso, está em estudo a construção de um megaviaduto que ligará Riade aos principais estádios de futebol europeu. A Luz, Alvalade e o Dragão não fazem parte da lista, mas, em contrapartida, terão apeadeiros do novo metro hiperrápido que ligará o Golfo Pérsico à Europa. A.P.

### FENÓMENO MUNDIAL BARBENHEIMER ARREBATA PORTUGAL

A febre Barbenheimer (ver de seguida os filmes “Barbie” e “Oppenheimer”) inspirou outras sessões duplas:

- » **Costegro**  
Costa + Montenegro
- » **Eixo da Incerteza**  
Eixo do Mal + Princípio da Incerteza
- » **Ventazar**  
Ventura + Salazar
- » **Marosta**  
Marcelo + Costa
- » **Pedrundágua**  
Pedro Nuno + Raimundo + Mortágua
- » **Obiberal**  
Observador + Iniciativa Liberal
- » **Gyolinho**  
Gyökeres + Paulinho  
M.B.

### Mbappé só aceita jogar na Arábia Saudita se ficar em teletrabalho

O futebolista Kylian Mbappé fez uma contraproposta ao Al Hilal: aceita jogar na equipa saudita desde que possa ficar em teletrabalho a partir de Paris. O jogador francês está disponível para seguir todos os treinos da equipa por Teams e até fazer a preparação tática no FIFA 2023. Nos dias de estágio, antes dos jogos, promete ficar em casa e seguir o fuso horário de Riade. A.P.

### Praias onde se ouve música alta e apanham-se conquilhas vão ser distinguidas com uma bandeira pirata

As praias portuguesas onde os veraneantes, com claro dolo para o património do Estado, desenterrem conquilhas com os pés vão perder automaticamente a Bandeira Azul e passam a hastear a bandeira pirata, o famoso pano preto com uma caveira, duas tibias e um menisco do Paulo Futre que também costumava ser hasteada na sede do BES. A Bandeira Azul também será retirada à Praia dos Cães, caso o inspetor Elias Santana da Polícia Judiciária desenterra opositores anti-salazaristas assassinados pela PIDE e José Cardoso Pires oiça a balada, aos berros, no seu “tijolo”. V.E.

### Baleia avistada na costa portuguesa rodeada de uma centena de golfinhos está farta de pedintes

Uma baleia-comum foi avistada na costa portuguesa rodeada de uma centena de golfinhos, tendo relatado à Tânia Laranjo, montada numa mota-de-água em direto para a CM TV, que estava a ser vítima de um arrastão de golfinhos a mando das suas primas mais velhas e malvadas, as orcas, assim como, estava farta de andar rodeada daqueles pedintes e que recusava dar-lhes dinheiro, mas que não se importava de ir ao cardume mais próximo pagar-lhes umas anchovas. A baleia manifestou ainda enfado porque, por ser comum, está sempre a ser criticada pelos comentadores da “Passadeira Vermelha” e a receber convites indecentes de cachalotes mais velhos. V.E.



Fonte: O Inimigo Público



# BOLETIM INFORMATIVO

Boletim Informativo Município Cantanhede



Uma estratégia  
Um desafio  
Uma Oportunidade

+ informações  
[geral@cm-cantanhede.pt](mailto:geral@cm-cantanhede.pt)  
[www.cm-cantanhede.pt](http://www.cm-cantanhede.pt)