

BOLETIM INFORMATIVO

Janeiro 2024

Edição nº213



11 JAN. - 29 FEV. 2024
BIBLIOTECA MUNICIPAL
DE CANTANHEDE

EXPOSIÇÃO



CERÂMICA

A ARTE DO FOGO



POR PAULO PÓVOA

SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO



Sessões de formação / sensibilização sobre “Promoção da Saúde”

No âmbito da prestação de Serviços de Medicina no Trabalho no Município de Cantanhede, pela empresa “Saúde Sem Espinhas – Serviços Médico, Lda.”, decorreram nos dias 07, 12 e 21 de dezembro as sessões de formação/sensibilização sobre “Promoção da Saúde”. Na ação de sensibilização intitulada “Promoção da saúde”, foram abordados temas como alimentação saudável, prática de atividade física regular, redução de consumo de tabaco e álcool, higiene do sono e relações sociais e sexuais compensadoras.



A formação/sensibilização de todos os trabalhadores é uma das componentes para a Promoção da Saúde no Local de Trabalho e tem por objetivo alterar atitudes e comportamentos, ajudando assim na prevenção ou mitigação de algumas doenças.

Um dos elementos mais importantes para a aplicação eficaz da Promoção da Saúde no Local de Trabalho é o empenho continuado de todas as partes envolvidas. Desta forma, a Medicina do Trabalho complementa o seu trabalho de Vigilância da Saúde com esta ação de Promoção da Saúde potenciando conhecimentos e ajustes de atitudes individuais dos trabalhadores que serão benéficas para o próprio, mas também terão reflexo na equipa e organização de trabalho.



24 janeiro - Dia Internacional da Educação

Educar para a Segurança no Trabalho

O que é Educar?

“Processo que consiste numa ou várias funções que se desenvolvem gradualmente pelo exercício e se aperfeiçoam. Resultado desse processo.” - Vocabulário Lalande



Formar é uma componente de educar

Formar para a Segurança no Trabalho tem como objetivo: sensibilizar e consciencializar para os riscos profissionais a que os trabalhadores estão expostos no desenvolvimento da sua atividade.

A Segurança no Trabalho é importante para todos os trabalhadores independentemente do lugar que ocupam na hierarquia do Município.



A Segurança e Saúde no Trabalho (SST) compreende medidas para prevenir e reduzir os acidentes de trabalho, reduzir a exposição do trabalhador ao risco e assegurar que o trabalhador exerce a sua função nas condições mais seguras e mais saudáveis possíveis.

Também contempla os modos de utilização de equipamentos e máquinas de trabalho, a movimentação de cargas, a segurança e proteção individual do trabalhador, a prevenção de acidentes e o modo de atuação em caso de acidente ou emergência.



Compreender a SST implica conhecer e compreender alguns conceitos:

- **Perigo:** propriedade intrínseca de uma instalação, atividade, equipamento, um agente ou outro componente material do trabalho com potencial para causar dano.

- **Risco:** probabilidade de concretização do dano, em função das condições de utilização, exposição ou interação do componente material do trabalho que apresente perigo.



- **Acidente de trabalho** é aquele que se verifique no local e no tempo de trabalho e do qual resulte, direta ou indiretamente, lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte redução na capacidade de trabalho ou de ganho ou a morte.

- **Doença profissional** é aquela que resulta diretamente das condições de trabalho e que origina incapacidade para o exercício da profissão ou morte.

Pode considerar-se que o risco é uma presença marcante no mundo do trabalho e condiciona de forma relevante a SST das organizações. Compreendendo o risco como uma “entidade omnipresente” é importante controlar ou reduzir o risco.

“A essência do risco não é tanto aquilo que está a acontecer, mas sim aquilo que pode acontecer”.

Os acidentes de trabalho afetam, famílias, organizações e também o funcionamento do país em múltiplas dimensões, por tudo isto, é da maior relevância aprofundar a atuação conjunta dos diversos atores sociais ligados ao mundo do trabalho (empregadores, trabalhadores, técnicos de segurança, órgãos representativos dos trabalhadores, etc.).



A SST é um desafio permanente, nunca totalmente adquirido e sempre em dinâmica com as mudanças organizacionais, pessoais e sociais. A SST deverá ser uma prioridade, sempre.

XXIV CICLO

TEATRO AMADOR

CONCELHO DE CANTANHEDE



20 JAN - 20 ABR 2024

AS FONTES DO ZAMBUJAL • CLUBE UNIÃO VILANOVENSE • COMPANHIA DE TEATRO BOMBARDA • EKOS - GRUPO DE TEATRO • EPISÓDIO • GRUPO DE TEATRO AMADOR DA TOCHA • GRUPO DE TEATRO AMADOR DA UNIÃO RECREATIVA DE CADIMA • GRUPO DE TEATRO ARCO • GRUPO DE TEATRO ARTE E CULTURA DA POCARIÇA • GRUPO DE TEATRO CORDINHA D'ÁGUA • GRUPO DE TEATRO DA ACDC • GRUPO DE TEATRO DA ASSOCIAÇÃO MUSICAL DAS FRANCISCAS • GRUPO DE TEATRO EXPERIMENTAL "A FONTE" • GRUPO DE TEATRO PEDRA RIJA DE PORTUNHOS • GRUPO DE TEATRO RENASCER • GRUPO DE TEATRO SÃO PEDRO • PEQUENAS VOZES DE FEBRES • RESISTÊNCIA TEATRO PRODUÇÕES



OUT OF THIS WORLD

12 FEV 21H 4€

PAVILHÃO MARIALVAS
CANTANHEDE

I FESTIVAL PATINAGEM ARTÍSTICA



ASSCC
PATINAGEM ARTÍSTICA



INOVA

“Uma luz sobre o Ambiente”



Ecocentro móvel – INOVA

14 toneladas de resíduos encaminhadas para reciclagem em 2 anos de ECOCENTRO MÓVEL

Completados 2 anos de Ecocentro Móvel, registámos um aumento de MEIA TONELADA de resíduos recolhidos, comparativamente a 2022.

Com o objetivo principal de implementação de novos fluxos de resíduos de pequena dimensão, este projeto permite abranger e servir uma grande parte da população.

A dinâmica consiste na permanência do equipamento, durante duas semanas, em várias zonas do Município de Cantanhede.

De entre os resíduos entregues, em 2023, destacamos o maior volume no respeitante a têxteis, livros, revistas, cápsulas de café e pequenos domésticos. Os locais que registaram a maior quantidade de resíduos recolhidos foram a Vila da Tocha (750kg) e a cidade de Cantanhede (1,5 toneladas). Camarneira, Murte e Ançã registaram um aumento significativo, fazendo uma média de 400kg, recolhidos em cada localidade.

INOVA

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO E SOCIAL DE CANTANHEDA

Ao longo deste 2º ano de atividade, foram recolhidas mais de 6,5 toneladas de resíduos urbanos recicláveis, um balanço muito positivo que reforça a importância de todas as campanhas de sensibilização e assegura a sustentabilidade do projeto. Depois de recolhidos, todos os materiais são encaminhados para os postos de valorização e de tratamento adequados.



Entendemos que é essencial continuar a disponibilizar os meios necessários para que a prática da reciclagem seja, cada vez mais, uma constante no dia a dia das nossas populações.

A INOVA continua empenhada em proteger o ambiente e promover a eficiência de recursos.

Fonte: <https://www.inova-em.pt/2024/01/04/%e2%99%bb-2-anos-de-ecocentro-movel-e-14-toneladas-de-residuos-encaminhadas-para-reciclagem/>

Quais são as novas taxas em prol do ambiente?

Medidas que seguem as diretivas da União Europeia da Estratégia para os Plásticos, com objetivos a alcançar de ano para ano. Conheça as novas taxas no novo episódio do Economia dia a dia, podcast diário do Expresso. Neste arranque do novo ano entraram em vigor novas taxas em prol do ambiente. Em causa está uma contribuição de 30 cêntimos pelas caixas de alumínio para take-away e 4 cêntimos para os sacos ultraleves, onde transporta o pão, fruta e legumes. Medidas que seguem as diretivas da União Europeia da Estratégia para os Plásticos, com objetivos a alcançar de ano para ano.



Fonte: [Expresso.pt](https://www.expresso.pt)

Polição no ar em Portugal em 2021

Cerca de 2.100 mortes em Portugal durante o ano de 2021 podem ser atribuídas à exposição a partículas em suspensão, revela um relatório divulgado hoje pela Agência Europeia do Ambiente.

De acordo com o relatório 'Perigo da poluição do ar para a saúde humana: o fardo da doença 2023', a poluição do ar é "atualmente o maior fator de risco ambiental na Europa", continua a ser a principal causa de "saúde débil e contribui em particular para doenças respiratórias e cardiovasculares".

Entre as doenças provocadas pela exposição a estas partículas estão as cardiovasculares, enfartes, diabetes mellitus, obstrução pulmonar crónica, cancro nos pulmões e asma.

A Agência Europeia do Ambiente estima que seja necessário reforçar as políticas de descarbonização e ambientais, através, por exemplo, da redução do número de automóveis nas cidades, reduzir a utilização de madeira e carvão para aquecer habitações. do

Fonte: <https://www.noticiasao minuto.com>

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!

DESPORTO

Dia 3 de dezembro

Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

A Organização Mundial de Saúde, recomenda que no caso de um adulto, este deve acumular, pelo menos, 150 minutos por semana, 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 dois dias por semana.

Acumule **150 minutos de atividade física** moderada ao longo da semana

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
21 minutos x 7 dias						
30 minutos x 5 dias						
50 minutos x 3 dias						

Para um corpo e mente saudáveis

SEJA ATIVO/A

Intensidade **VIGOROSA**



CORRIDA



DESPORTOS



SUBIR ESCADAS

Intensidade **MODERADA**



CAMINHADA



BICICLETA



NADAR

Para o seu corpo ficar mais forte

PASSE MENOS TEMPO SENTADO/A



VER TV



SOFÁ



COMPUTADOR

FORTALEÇA-SE (PELO MENOS 2 DIAS POR SEMANA)



GINÁSIO



IOGA



CARREGAR SACOS



INICIATIVAS

Participantes nas “Tardes Comunitárias” cantaram janeiras ao executivo camarário ...

Cerca de 60 de participantes do programa de animação social Tardes Comunitárias e do Coro da Universidade dos Tempos Livres do Concelho de Cantanhede, estiveram nos Paços do Concelho de Cantanhede a cantar as janeiras para o executivo camarário e os trabalhadores dos serviços camarários. A iniciativa partiu dos intervenientes no projeto que a Câmara Municipal tem vindo a promover para motivar a população sénior a desenvolver a sua interação psicossocial em atividades socioculturais, lúdicas e recreativas.

Foi ontem, 3 de janeiro, que cerca de 60 pessoas interpretaram quadras ao ritmo de canções ensaiadas por monitores, no âmbito de uma visita de cortesia que teve

teve como anfitriã a presidente da Câmara Municipal, Helena Teodósio, acompanhada pelo vice-presidente da autarquia, Pedro Cardoso, e pelos vereadores Adérito Machado e Célia Simões, além de funcionários que estiveram aos claustros a assistir à atuação.

O acontecimento teve honras de transmissão televisiva em direto no âmbito do programa Praça da Alegria, da RTP1, com três apontamentos conduzidos pelo apresentador José Manuel Monteiro, num dos quais Helena Teodósio sublinhou “a importância das Tardes Comunitárias e da sua dinâmica em benefício da população sénior. Trata-se de um projeto que já dura há 10 anos, mobilizando pessoas com mais



de 55 anos, pessoas perfeitamente autónomas, que são desafiadas a fazer atividades nas áreas que mais gostam”.

Segundo a autarca, “os serviços municipais dão o devido enquadramento às ações, desde a cultura ao turismo, da ação social à saúde, do desporto à agricultura, entre outras áreas, através de atividades, conferências com escritores, artistas e especialistas e também com visitas de descoberta do património e outros recursos, não só no concelho de Cantanhede, mas também fora dele. É de facto uma iniciativa de intervenção sociocomunitária com assinaláveis mais valias, a par com a Universidade dos Tempos Livres que a Câmara Municipal tem a funcionar também desde há vários anos”.



Os benefícios do projeto foram de resto assinalados nas quadras cantadas pelo grupo, duas das quais referiam: As Tardes Comunitárias / Ao Município devemos / Para dar mais vida aos anos / Tal como todos queremos; Saber e conhecimento / É o que estamos a adquirir / Para sermos mais ativos / Com a vida a descobrir.

A atuação do grupo terminou à volta da mesa numa amena confraternização com o executivo camarário.

...e alunos da Escola Básica de Cantanhede também

Mais de 420 alunos das valências de jardim-de-infância e do primeiro ciclo de ensino básico da Escola Básica de Cantanhede estiveram esta manhã no edifício dos Paços do Concelho de Cantanhede a cantar as janeiras. As crianças foram recebidas pela presidente da Câmara Municipal, Helena Teodósio, que esteve acompanhada do vice-presidente da autarquia, Pedro Cardoso, e dos vereadores Adérito Machado e Célia Simões, tendo a tradição sido assinalada num ambiente de confraternização festiva.

O grupo cantou alguns versos ao jeito deste antigo costume português na interpretação de cânticos populares apropriados para a ocasião. “Aqui estamos nós/ Todos reunidos / Cantando as Janeiras / P’rós nossos amigos”, ouvia-se numa das quadras.



Prosseguia ainda com “Neste ano novo/ Que Deus nos ajude / Nos dê muita paz / Amor e saúde”.

No final, a presidente da autarquia e os membros do executivo presentes, distribuíram beijos, abraços e lembranças à pequenada, que antes da receção na Câmara Municipal já tinham cumprido um périplo a cantar as janeiras em outras entidades sedeadas na cidade.

RECURSOS HUMANOS



REEMBOLSOS ADSE 2024 – NOVAS REGRAS

A partir do dia 1 de janeiro de 2024, as consultas médicas, exames ou tratamentos que fizer em Clínicas ou Hospitais sem acordo com a ADSE vão passar a ser reembolsados diretamente pela ADSE.

Os pedidos de reembolso de despesas deverão ser enviados para a ADSE da seguinte forma:

- Através da plataforma ADSE Direta (submissão de pedidos de reembolso);
- Por correio para (ADSE, IP, Praça de Alvalade 18, 1748-001 Lisboa);
- Nas Lojas do Cidadão;

Se utilizar a plataforma ADSE Direta deverá verificar se os seus dados pessoais estão atualizados (IBAN, Morada, email, telefone e Cartão do Cidadão).

Todos os atos médicos realizados até 31 de dezembro de 2023 deverão ainda ser entregues na entidade empregadora (Recursos Humanos do Município de Cantanhede).

Os documentos de despesa devem dar entrada na ADSE no prazo de 6 meses a contar da data da realização do cuidado de saúde, sob pena de caducar os direitos ao reembolso.

Para qualquer esclarecimento adicional deverão contactar os Recursos Humanos do Município.

Nota: Os Sócios dos Serviços Sociais deverão entregar cópias nestes serviços de todos os documentos enviados à ADSE.

Novos Colegas



Adriana Patrícia de Oliveira Rodrigues
Divisão de Administração Direta e Apoio às Freguesias



Amílcar de Jesus Taipina
Divisão de Administração Direta e Apoio às Freguesias



André Jorge Ferreira Gomes
Divisão de Administração Direta e Apoio às Freguesias



Arlindo Bernardes Antunes
Divisão de Administração Direta e Apoio às Freguesias



Christiane Santos Marques
Divisão de Administração Direta e Apoio às Freguesias



Mafalda Vaz Simões
Divisão de Administração Direta e Apoio às Freguesias



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



Maria da Graça Rocha dos Reis
Divisão de Educação e Juventude



Maria Inês Leitão de Oliveira
Divisão de Administração Direta e Apoio às Freguesias



Maria Lucinda de Jesus Mendes
Agrupamento de Escolas Gândara Mar



Micaela Fernandes Moinho
Divisão de Educação e Juventude



Rafael Carvalho Simões
Divisão de Administração Direta e Apoio às Freguesias



Sandra Sofia Ribeiro Pereira
Divisão de Educação e Juventude



Tânia Daniela Nunes de Sousa
Divisão de Estudos e Projetos

CRAC - CENTRO DE RECOLHA ANIMAL DE CANTANHEDE



Especial 11 raças portuguesas de cães “Prata da Casa” - Parte 5

CÃO DO BARROCAL ALGARVIO

O Cão do Barrocal Algarvio é um animal de porte médio (48-58 cm – machos; 45-55 cm – fêmeas, peso 15-25 kg), resistente, rápido e bastante ágil, sendo um cão de caça por excelência, adaptado a solos pedregosos, mas também a terrenos arbóreos e mato denso.

É muito ativo e inteligente, com comportamento dócil e de treino fácil.

Inicialmente utilizado para a caça ao coelho, atualmente integra também matilhas dedicadas à caça grossa. No entanto, é um cão adequado para companhia, inserindo-se facilmente na vida familiar, graças ao seu temperamento sociável e brincalhão.

Trata-se de uma raça bastante antiga, resultante de cruzamentos de outras raças, que levaram ao “aperfeiçoamento” de um animal bem adaptado à região do Barrocal Algarvio e aos seus terrenos rochosos.



Nos anos 60 esteve em risco de extinção, mas a raça foi recuperada através do trabalho de associações de caçadores. Desde 2004 existe a Associação de Criadores do Cão do Barrocal Algarvio (ACCBA), a qual tem como objetivo a preservação e divulgação desta raça autóctone.



ACCBA | associação de criadores do cão do barrocal algarvio.



A raça foi oficialmente reconhecida em 2016, na sequência de estudos desenvolvidos pelo Instituto Nacional de Investigação Veterinária (INIAV), que demonstraram a existência de um núcleo geneticamente distinto no contexto das raças autóctones. Frequentemente designado pelos caçadores como cão “abandeirado”, “fraldado”, “felpudo” ou “gadelhudo”, devido a forma e porte da sua cauda e ao pelo comprido e macio, é muito utilizado. Possui membros bem aprumados e musculados, com movimentos rápidos.

A pelagem é abundante na região cervical, base das orelhas, coxas, face posterior dos membros, e inferior da cauda, onde é franjado. As cores mais comuns são o fulvo, amarelo, castanho, preto e cinzento em todas as tonalidades, unicolores ou malhados com branco



Prevenção de Gastroenterites em animais de companhia

A gastroenterite é uma inflamação do estômago e intestino, causada por um ou vários fatores que alteram significativamente a flora digestiva, manifestando-se através do aparecimento de vômito e/ou diarreia, muitas vezes acompanhado de anorexia, apatia, dor abdominal, náuseas e sangue nas fezes.

Causas mais frequentes: ingestão de alimentos estragados ou contaminados, ingestão de quantidade exagerada de alimento, ingestão de plantas ou substâncias tóxicas, ingestão de corpo estranho (como lixo, plástico, pedras ou partes de brinquedo), infecção (vírus, bactérias ou fungos, ou toxinas destes), parasitismo, alergia ou intolerância alimentar, úlceras gastrointestinais, doença genética, alterações na flora intestinal, neoplasias gastrointestinais.

Normalmente é feito um tratamento sintomático, uma vez que nem sempre é possível determinar a causa. Podem ser adotadas de imediato algumas medidas “caseiras” (tratamento inicial). Contudo, em caso de persistência dos sintomas (24-48h), aumento da gravidade ou aparecimento de febre ou outros sinais clínicos, deverá ser imediatamente consultado o veterinário assistente, uma vez que poderá ser necessária a realização de exames de diagnóstico e a administração de fluidoterapia e/ou fármacos.

Tratamento inicial:

- “Repouso” do sistema digestivo, evitando estímulos de vômito ou diarreia. Para o efeito, o animal deverá ficar em jejum cerca de 12 horas (exceto no caso de animais muito jovens, muito idosos ou já fragilizados por outras patologia ser assegurada assistência veterinária imediata)
- Após esse período, colocar água à disposição do animal, evitando a ingestão de grande quantidade de uma só vez.
- Caso seja tolerada a água (i.e., se não houver vômito) oferecer uma pequena quantidade de um alimento de elevada digestibilidade (baixo teor de gordura). Evitar alimentos com pedaços de grande dimensão ou com cheiros intensos. Recomenda-se a utilização de alimentação húmida adequada (patês específicos de elevada digestibilidade) ou de ração humedecida com água morna.

- Se também for tolerada a alimentação, continuar a oferecer o mesmo alimento, sempre em pequenas quantidades, 3-6 vezes por dia.
- O retorno ao esquema habitual de alimentação deverá demorar 4-7 dias.

Prevenção de gastroenterites:

- Vacinação atualizada (prevenção da parvovirose) e desparasitação regular;
- Evitar alterações bruscas na dieta (transição deverá demorar cerca de 1 semana, introduzindo a nova ração gradualmente);
- Evitar alimentar o animal com restos de comida caseira, com elevados teores de gordura, açúcar e/ou sal;
- Conservar a ração em sacos bem fechados, evitando a acumulação de humidade e a oxidação, bem como a eventual formação de bolores e toxinas; No caso de patês ou alimentos confeccionados em casa para os animais, manter sempre no frigorífico;
- Higienizar frequentemente os alojamentos e, em particular, as taças dos animais.
- Garantir a potabilidade da água fornecida.
- Impedir o acesso de animais a substâncias tóxicas (tais como detergentes, anticongelantes, fitofármacos, etc.), conservando estes produtos em caixas fechadas e arrumadas em locais menos acessíveis.
- Não introduzir em jardins ou vasos plantas com potencial tóxico para os animais.

Cãoprimentos 🐶🐶🐶🐶



Entrada livre

5^a. EXPOSIÇÃO DE ORQUÍDEAS

CANTANHEDE

2024 | 2024

17 fev | **18 fev**
11H - 19H | 10H - 18H

Salão dos Bombeiros Voluntários de Cantanhede



ANIVERSÁRIOS



Aniversariantes do próximo mês de fevereiro

João Carlos Dias Barreto	1	Maria Alice Pereira Leitão	17
Serafim Castro Pires	1	Ana Luísa Torres Batista	17
Maria Teresa Manuel Lopes Paixão	1	Carlos Alberto Canelas Vinagreiro	17
Adérito de Jesus Tavares	1	José Carlos Jorge da Conceição	17
Carlos Manuel Costa da Silva	2	Sandra Carvalho Cera Caldeira	18
Tiago André Marques de Jesus	3	Daniel dos Reis Gomes	19
Filipe André Cera Lourenço	3	Ilda Domingues Cavadas	19
Sandra Cristina Simões Travassos	4	Sónia Isabel Oliveira Martinho Ventura	20
Jaime Barros Ferreira Reis	6	Maria Lurdes Jesus Peça Nogueira	21
David António Neves Leitão	7	Maria Cláudia Pato Cera Nascimento	21
Sílvia Maria Azenha Marques	7	Maria Rosa Toscano B. Ferreira Lopes	21
Maria Cláudia dos Ramos Perpétua	7	Pedro Miguel Rodrigues Ramos	22
Dinis Manuel Varanda Rolo	7	Isabel Maria Urbano Dias Barreto	22
Manuel António Simões de Oliveira	8	Anabela Rodrigues Ramos	23
Manuel João Fernandes da Silva	8	Maria Fátima G. Marques Loureiro	24
Carlos Duarte Teixeira Silva Galhano	9	Marco António Pereira Simão	25
Inês Filipa Rodrigues Gomes	10	Hugo Miguel Barros Oliveira	27
Armando Oliveira Fernandes Ruivo	11	Ângela Maria Ferreirinha Cebola	27
Gilberto Gonçalves e Castro	11	Ricardo Jorge da Costa Antunes	28
Lina Maria Coelho Malva Costa	11	Maria Fernanda Miranda Jesus Santos	28
António José Figueiredo Rocha	14	Mafalda Vaz Simões	29
Elisabete Conceição da Silva Henriques	15		



SIGNOS

Aquário

O Amado. Otimista e honesto. Doce personalidade. Muito independente. Inventivo e inteligente. Amigável e leal. Pode parecer não emotivo. Pode ser um pouco rebelde. Muito teimoso, mas original e sem igual. Atraente no lado de dentro e fora. Personalidade excêntrica.



Peixes

O Sonhador Generoso. Bom coração e pensativo. Muito criativo e imaginativo. Pode ficar reservado e vago. Sensível. Não gosta de detalhes. Sonhador e irreal. Simpático e amoroso. Tipo. Desinteressado. Bom beijador. Bonito.

RECEITAS



Mini-tartes de maçã

by chef Rute Santos



Excelente sugestão para uma sobremesa "ligeiramente" saudável:

Ingredientes:

- 2 maçãs
- mel
- canela em pó
- açúcar em pó
- 2 gemas de ovo
- massa folhada rectangular

Preparação:

Cortar a maçã finamente
Num tabuleiro, colocar 1 fio de mel, a maçã previamente laminada e polvilhar com canela. Cobrir com um retângulo de massa folhada.
Pincelar com gema de ovo e levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 20 minutos.
Retirar do forno e polvilhar com açúcar e canela em pó

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

Sempre quietas, sempre agitadas, dormindo de dia, à noite acordadas.

Resposta da edição de dezembro – A abelha

O PENSADOR – FRASES célebres



*“Grandes mentes discutem ideias;
mentes médias discutem eventos;
mentes pequenas discutem pessoas.”*

Eleanor Roosevelt

Sabedoria do mundo

“Tanto vai a gata ao toucinho que
deixa a patinha”

Original Tanto va la gatta al lardo, che ci
lascia lo zampino

País Itália

Quem faz algo errado, cedo ou tarde será descoberto. O verbo *lasciare* também pode significar “deixar para trás” ou “perder”. Portanto, a felina pode ter ficado perneta — aproximando o provérbio de “A curiosidade matou o gato”



o Inimigo
Público

- Retirado do Suplemento Satírico do Semanário Expresso

Novo recorde: Cristiano Ronaldo é o primeiro jogador de sempre a ser o melhor marcador do ano 2023 cristão e do ano 1445 islâmico

Cristiano Ronaldo não para de bater recordes e conseguiu mais dois, absolutamente inéditos: ser o melhor marcador da época 2022/2023 cristã da FIFA e, ao mesmo tempo, melhor marcador da época 1444/1445 do futebol islâmico, tendo o primo de José Sócrates que vive num templo Shaolin informado que Cristiano Ronaldo também foi considerado o melhor marcador da época 4718/4719 do futebol chinês, onde um tal de Cristiano Reinaldo, conhecido como “o CR7 da Wish”, marcou 50 golos ao serviço do El-NASA. De referir que um português não era o melhor marcador do ano islâmico desde a época 1096- 1097, quando o já naturalizado Pepe participou na Primeira Cruzada à Terra Santa. V.E.

Ideia revolucionária no futebol propõe aumentar balizas e, se isso não resultar, encolher os guarda-redes

O antigo internacional italiano Gianluigi Buffon teve uma insónia. Primeiro, fez uma lista mental das compras de mercearia. Depois, acabou de ler “Eu, abaixo assinado”, de João de Deus Pinheiro. Como o xoninho não vinha, pôs-se a matutar nas maneiras de fazer progredir o futebol e ocorreram - -lhe duas: Pedro Guerra e Octávio Machado terem um canal de TV só para eles e aumentar o tamanho das balizas. “Quando ampliaram o IC19 para três faixas, passaram a circular mais carros”, justifica Buffon. “Se não der, encolhem-se os guarda-redes ou colocam-se mais 80 cavalos de potência no Viktor Gyökeres. Vejam lá isso.” M.B.

Miúdo de 13 anos que venceu o Tetris ainda não conseguiu bater o E-Fatura

Willis Gibson, o Pedro Nuno do Tetris, o primeiro humano a vencer o jogo.

O prodigioso engenheiro dos tijolos encaixáveis e elo perdido entre as mãozinhas de Rudolf Nureyev e as jogatanas de “Stranger Things”, está a ser desafiado para bater o nível 157 e os 999999 pontos que o tornaram mundialmente famoso em Matosinhos.

Fernando Medina incitou Willis a levar a dívida portuguesa abaixo dos 50% do PIB, derrotar o E-Fatura ou vencer Marcelo numa prova de natação entre o Guincho e Esposende. Ronaldo elogiou o gaiato, mas fica à espera que ele marque 873 golos. M.B.

Mercado de inverno: lei de João Galamba permite ao Vasco da Gama de Sines contratar Kylian Mbappé

João Galamba continua no olho do furacão pela “lei malandra” que terá beneficiado o Data Center de Sines e hoje mesmo Lucília Gago acusou de ter alterado, à medida, as regras do “fair play” financeiro da FPF para permitir ao Vasco da Gama Atlético Clube contratar a custo zero o francês Kylian Mbappé já em janeiro e apresentá-lo aos sócios, com o novo equipamento do clube patrocinado pela Start Campus, nos terrenos onde vai ser construído o futuro Estádio Olímpico de Sines, que vai receber a final do Mundial de 2030.



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