

# BOLETIM INFORMATIVO

Março 2024

Edição nº215

**FELIZ PÁSCOA!**  
QUE ESTE SEJA UM  
TEMPO DE RENOVAÇÃO  
E ESPERANÇA.



# SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO



## Fichas Dados Segurança (FDS) de Produtos Químicos

Os produtos químicos fazem parte do nosso dia-a-dia, sendo necessário conhecê-los, avaliá-los e regulá-los, tendo em vista a proteção da saúde humana e do ambiente.

As **Fichas de Dados de Segurança (FDS)** são documentos que fornecem informação detalhada sobre as propriedades da substância ou mistura, os seus perigos, instruções de manuseamento, eliminação e transporte, e ainda medidas relativas aos primeiros socorros, ao combate a incêndios e ao controlo da exposição, complementando o rótulo, e devem acompanhar os produtos químicos ao longo do seu ciclo de vida.

Esta ficha é obrigatoriamente fornecida aos utilizadores profissionais aquando da primeira distribuição do produto químico, sendo renovada sempre que ocorrer uma alteração.

A Ficha de dados de segurança (FDS) deve ser:

- Gratuita.
- Escrita em português.
- Fornecida, o mais tardar, à data do primeiro fornecimento da substância ou mistura.
- Fornecida ao destinatário, a pedido deste, no caso de uma mistura que não cumpra os critérios para classificação como perigosa, mas que contenha substâncias com efeitos perigosos para a saúde humana ou para o ambiente, em determinadas concentrações.

## Ficha de dados de segurança: o instrumento fundamental na gestão de risco



Leio-a

Equipo-me

Eu manuseio produtos químicos

Qual a importância Da Ficha Dados de Segurança (FDS) para os vários intervenientes?

### • Trabalhador

Fornecer informação que lhe permite tomar as medidas de segurança e de proteção da saúde e do ambiente, no manuseamento, armazenamento e eliminação do produto químico.

### • Técnico de Segurança e Saúde

A informação incluída na FDS é um auxiliar no estabelecimento de boas práticas de trabalho e para a prevenção dos riscos profissionais.

### • Serviço de compras e aprovisionamento

A análise das FDS por parte dos responsáveis pela aquisição de produtos químicos permite selecionar, para uma operação ou processo, produtos químicos alternativos, menos perigosos.



### • Importador e/ou distribuidor de produtos químicos

A análise da FDS permite ao importador/distribuidor conhecer a perigosidade dos produtos químicos, as condições de transporte, a existência de limitações de comercialização e com esse conhecimento proceder a um transporte seguro.



### • Profissionais de saúde

A FDS pode ser um auxiliar importante no atendimento de indivíduos que apresentam alterações de saúde provocadas por exposição a um produto químico. Na ficha encontram-se as recomendações de primeiros socorros, bem como informação toxicológica importante para decisão sobre os cuidados médicos a prestar.

**Quais as informações a constar na FDS?**

O formato e o conteúdo obrigatórios de uma FDS encontram-se definidos no anexo II do regulamento REACH.

De acordo com o art.º 31, ponto 6 do Regulamento REACH, a FDS deve ter data e conter as seguintes secções:

1. "Identificação da substância/preparação e da sociedade/empresa;
2. Identificação dos perigos;
3. Composição/informação sobre os componentes;
4. Primeiros socorros;
5. Medidas de combate a incêndios;
6. Medidas a tomar em caso de fugas acidentais;
7. Manuseamento e armazenagem;
8. Controlo da exposição/proteção individual;

<b>ECOLAB</b>		<b>FICHA DE DADOS DE SEGURANÇA</b> de acordo com a Regulamento (CE) n.º 1272/2008	
		<b>Quarta Pro 12 Pressure</b>	
<b>SECÇÃO 1: Identificação da substância/preparação e da sociedade/empresa</b>			
1.1 Identificador do produto			
Nome do produto	Quarta Pro 12 Pressure		
Código do produto	11911E		
Utilização da substância ou mistura	Limpador de sanitários		
Tipos de substância	Mistura		
Informação do produto	Exclusivamente para utilização por profissionais		
Etiquetas	H314 - H332		
1.2 Utilizações identificadas relevantes da substância ou mistura e utilizações desaconselhadas			
Utilizações identificadas	Múltiplos: Processo manual de pulverizar e limpar Limpador de sanitários. Processo manual de pulverizar e limpar		
Restrições de utilização recomendadas	Reservado aos utilizadores industriais e profissionais		
1.3 Identificação do fornecedor da ficha de dados de segurança			
Companhia	ECOLAB HISPANO PORTUGUESA S.L. TAGUS PARK, AVENIDA PROF. DOUTOR CAVADO SILVA, EDIFÍCIO QUALISCOPE 11 7E, 2740-100 PORTO SALVO, Portugal +351 214430778 atendimento@avea.pgglobal.com		
1.4 Número de telefone de emergência			
Número de telefone de emergência	00351 21 404 22 02 (24h) 0035 19400 e 14026-17100		
Número de telefone do Centro de Informação Antivenenos	800 200 143		
Data de Compilação/Revisão	22.02.2017		
Versão	1.1		
<b>SECÇÃO 2: Identificação dos perigos</b>			
2.1 Classificação da substância ou mistura			
Classificação (REGULAMENTO (CE) n.º 1272/2008)			
Produto COMERCIALIZADO			
Classificação comercial - Categoria 1A			H314
H312 (E)			1/23

9. Propriedades físicas e químicas;
10. Estabilidade e reatividade;
11. Informação toxicológica;
12. Informação ecológica;
13. Considerações relativas à eliminação;
14. Informações relativas ao transporte;
15. Informação sobre regulamentação;
16. Outras informações."



Apesar de existirem sempre disponíveis as FDS estão a ser elaboradas Instruções de Segurança, que reúnem as indicações básicas das FDS de cada produto e serão disponibilizadas junto ao local de armazenamento dos mesmos em pequenos dossiers.

Estas instruções servem para consulta dos trabalhadores sempre que necessitem e para que em caso de acidente, estejam as informações mais acessíveis.

Fonte: <https://apambiente.pt/prevencao-e-gestao-de-riscos/quimicos/>; <https://seasolucoes.com/site/sao-as-fichas-dados-seguranca-fds-2/>

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 ADCD • 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



# INOVA

## “Uma luz sobre o Ambiente”



### Viatura elétrica de apoio ao sistema de recolha de biorresíduos

No âmbito de uma candidatura ao Fundo Ambiental, que contou com o apoio da Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra, a INOVA-EM adquiriu uma viatura elétrica de modo para apoiar e complementar o sistema de recolha seletiva de biorresíduos no município de Cantanhede. Esta viatura permite desenvolver atividades e ações de modo a potenciar o esvaziamento de contentores de biorresíduos, permite acautelar a recolha de resíduos castanhos e verdes, permite fazer a entrega de contentores em consumidores não domésticos e possibilita satisfazer necessidades urgentes de recolha em várias entidades (IPSS, escolas, cantinas, refeitórios e canal Horeca) ou eventos festivos e gastronómicos. Permite ainda acompanhar o processo e monitorizar alguns locais referenciados com utilizações incorretas.

Esta viatura é utilizada no âmbito da monitorização do projeto de recolha seletiva de biorresíduos no município, permitindo promover a capacitação dos utilizadores para a adequada separação e deposição, para a divulgação da localização dos equipamentos, assim como, poder intervir em situações de urgência ou má utilização dos equipamentos disponíveis.

# INOVA

Esta viatura permite ainda apoiar na recolha de biorresíduos verdes porta-a-porta a pedido ou em deposições indevidas em espaços públicos, sobretudo junto aos contentores. Esta operação de recolha de biorresíduos abrange todo o concelho de Cantanhede.

O sistema de recolha engloba duas vertentes, porta a porta nos estabelecimentos comerciais e de proximidade nos contentores de rua.

O tratamento dos biorresíduos é uma das "medidas concretas" para que os municípios "cumpram as metas que têm sob sua responsabilidade" e "ajudem Portugal a cumprir as metas europeias".



### Ações de sensibilização

No dia 20 de fevereiro, a INOVA promoveu uma ação de formação/sensibilização sobre os resíduos (separação, deposição e valorização), com especial enfoque para os Biorresíduos.

Esta ação decorreu na ADPVT – Associação de Desenvolvimento Progresso e Vida da Tocha, com a participação de 45 elementos da IPSS.

Foi dado destaque à importância da valorização orgânica dos restos, oriundos da preparação dos alimentos, e das sobras de comida. Foi descrito todo o seu processo de tratamento e valorização. Com a separação, deposição e valorização de biorresíduos, contribuímos para diminuir a deposição de resíduos em aterro, para a economia circular e para um melhor Ambiente.

### As distinções da INOVA-EM

A INOVA foi distinguida pela ERSAR – Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos com dois Selos de Qualidade, nas categorias de serviço de abastecimento público de água (ao consumidor) e serviço de gestão de resíduos urbanos (ao consumidor). Para Pedro Cardoso, presidente do Conselho de Administração da INOVA-EM, “estas distinções são muito importantes pois representam o reconhecimento da qualidade do trabalho desenvolvido, por vezes invisível, de uma vasta e competente equipa, assim como o compromisso contínuo com a qualidade e a melhoria dos serviços prestados para benefício da comunidade”.

A ação foi complementada com a entrega de contentores específicos para deposição dos biorresíduos produzidos na instituição e posterior recolha pela INOVA.

O presidente do Conselho de Administração da INOVA-EM, Pedro Cardoso, destacou “a importância desta ação para atingir as metas ambiciosas que prosseguimos neste desafio da separação e reciclagem dos biorresíduos na origem ou por recolha seletiva, assim como o empenho da Associação Progresso e Vida no que diz respeito à sustentabilidade ambiental e à economia circular, sendo uma IPSS exemplar nesta matéria”.



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

## COMUNICAÇÃO DE SERVIÇO

Na sequência da celebração de contrato de prestação de serviços com a SOCIEDADE CRUZ BRANCA – SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE, LDA, no âmbito da Medicina do Trabalho (MT) junto dos colaboradores da Autarquia, nos termos da Lei n.º 35/2014, de 20 de junho (Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas) e do regime previsto no Código do Trabalho em matéria de promoção da segurança e saúde no trabalho, informa-se que a Câmara Municipal de Cantanhede irá dar início à prestação de serviços de 2024/2025, no dia 13 de março de 2024.

A Medicina no Trabalho é composta por dois momentos de intervenção:

- 1.º momento – A realização de análises clínicas;
- 2.º momento – Exames (eletrocardiograma, exame oftalmológico e audiograma) e consulta pelo médico de MT. As análises clínicas serão efetuadas das 08,30h às 10,00h, devendo os trabalhadores estar em jejum.

Os exames e as consultas médicas serão realizados posteriormente, devendo os trabalhadores serem portadores do Cartão de Vacinas atualizado.

Os atos clínicos, acima referidos, serão realizados nas instalações da Piscina Municipal de Cantanhede.

Todos os trabalhadores serão convocados previamente das datas da realização dos exames, através de credencial e de acordo com a listagem a elaborar pelo Serviço de Recursos Humanos.

Estas listagens serão efetuadas, regra geral, de forma aleatória e incidirão sobre um número abrangente de serviços, de modo a não colocar em causa o seu normal e regular funcionamento. Qualquer pedido de alteração à calendarização efetuada pelos serviços deverá ser devidamente fundamentado.

Informa-se ainda que, nos termos do disposto no referido diploma legal, os trabalhadores encontram-se obrigados à realização dos exames médicos indicados.

Cantanhede, 8 de março de 2024

A Presidente da Câmara Municipal

(Maria Helena Rosa de Teodósio e Cruz

Gomes de Oliveira)

**PARQUE DO HOSPITAL DE CANTANHEDE**

**SEXTA - FEIRA**

**5 ABRIL 20H**

**A GAIOLA DOURADA**

**FILME** GAIOLA DOURADA  
**ANO** 2013  
**REALIZADOR** RUBEN ALVES  
**SINOPSE** DEPOIS DE VIVER 30 ANOS NO MESMO EDIFÍCIO, MARIA E JOSÉ DECIDEM VOLTAR PARA PORTUGAL. MAS OS VIZINHOS NÃO SE CONFORMAM COM A SAÍDA DE AMBOS E VÃO FAZER DE TUDO PARA O EVITAR...  
**APRESENTADOR** DIANA BREDA

Maiores de 6 anos

ORGANIZAÇÃO APOIOS

# DESPORTO

## Dia 4 de março Dia Mundial da Obesidade 2024

Assinalou-se no passado dia 4 de Março o Dia Mundial da Obesidade, tendo o mesmo sido criado pela Federação Mundial da Obesidade. O propósito deste dia é consciencializar a sociedade sobre esta doença, enquanto se promove a mobilização para a elaboração de políticas que a combatam.

Assim, umas das melhores armas para combater esta doença é a prática de exercício físico de forma regular, acompanhada de uma alimentação saudável, como preconiza a Direcção Geral de Saúde.

## A OBESIDADE É UMA DOENÇA

O excesso de gordura no nosso corpo coloca a nossa saúde em risco



**CÉLULAS DE GORDURA (ADIPÓCITOS)**

- 1 Promovem a produção e libertação de substâncias que causam inflamação.
- 2 A gordura (adipócitos) pode acumular-se nos vasos sanguíneos, impedindo a normal circulação do sangue, o que poderá contribuir para o desenvolvimento de doença cardiovascular.
- 3 Promovem a resistência à insulina, ou seja, contribui para que as células do nosso corpo não respondam à insulina, uma hormona que permite a utilização da glicose (açúcar) pelo nosso corpo, que poderá contribuir para o desenvolvimento de diabetes tipo II.

REPUBLICA PORTUGUESA SAÚDE | DGS | Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

## A OBESIDADE É UMA DOENÇA

O excesso de peso está associado a diversas doenças



AVC  
ANSIEDADE E DEPRESSÃO  
DOENÇA CARDIOVASCULAR  
APNEIA DO SONO  
ASMA  
DOENÇA HEPÁTICA  
CANCRO  
OSTEOARTRITE DOR LOMBAR  
DIABETES TIPO 2  
PROBLEMAS DE FERTILIDADE

## A OBESIDADE É UMA DOENÇA

Se é profissional de saúde, diagnostique e codifique a obesidade



BAIXO PESO | PESO NORMAL | PRÉ OBESIDADE | OBESIDADE

IMC

## INICIATIVAS

### Apresentação da 32.ª Expofacif foi o ponto alto da presença de Cantanhede na BTL

Carolina Deslandes, Bárbara Tinoco, Pedro Abrunhosa, Xutos & Pontapés e Tony Carreira são 5 dos artistas que integram o cartaz musical da 32.ª edição da Expofacif, que decorre em Cantanhede entre 25 de julho e 4 de agosto. A estes nomes junta-se o do locutor e humorista Fernando Alvim.

O anúncio foi feito na última sexta-feira, 1 de março, na Bolsa de Turismo de Lisboa (BTL), a maior feira nacional do setor, e na qual o Município de Cantanhede participou em parceria com a Comunidade Intermunicipal Região de Coimbra. A sessão contou com a presença de Fernando Alvim, que apelou a uma visita ao certame, do qual se declarou um admirador confesso.

Na ocasião, foi também revelada uma campanha com vista à criação de um espaço de memórias daquela que é considerada a maior feira-festa do país e na qual a população do concelho desempenhará um papel ativo.

A presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, Helena Teodósio, acredita que a Expofacif de 2024 proporcionará, mais uma vez, 11 dias inesquecíveis, só possível mercê da dedicação de "uma equipa empenhada e dedicada, que abraça este desafio com um notável entusiasmo. Dentro de um rigor orçamental do qual não abdicamos, tentamos definir um cartaz musical eclético, que agrade aos mais novos e aos mais velhos", justificou.

Além dos grandes concertos, "que são de facto determinantes na crescente atratividade que o evento desperta", a autarca destacou a importância das outras valências da Expofacif, "como a feira de atividades económicas, a gastronomia e as exposições temáticas".

"A Expofacif conta com 500 espaços expositivos, onde as empresas podem estabelecer um contacto mais próximo com os clientes, mas também o movimento associativo tem a oportunidade de dinamizar as mais de quatro dezenas de tasquinhas", detalhou.

Sobre a presença do Município de Cantanhede na BTL, Helena Teodósio agradeceu a colaboração dos agentes económicos do setor – a restauração a hotelaria e as empresas de produção de vinhos vocacionadas para o enoturismo –, no âmbito de uma parceria que tem vindo a ser "cada vez mais efetiva".

Já o vice-presidente da Câmara Municipal e presidente INOVA-EM, Pedro Cardoso, adianta que a edição deste ano traz muitas novidades, "tendo sempre em conta que temos que proporcionar, cada vez mais, boas condições e, sobretudo, experiências marcantes às centenas de milhares de pessoas que nos visitam". A par disso, garantiu, "mesmo no que diz respeito ao cartaz musical, vão ser revelados a partir de agora novos nomes todos os meses".

"Sendo o mais relevante e popular evento de Cantanhede, a Expofacif quer continuar a crescer cultural, social e economicamente, mas também imprimir uma dinâmica de riqueza e emprego", considerou, adiantando que "uma das mais maiores virtudes da Expofacif, ao longo dos anos, tem sido o sentimento de pertença que desperta junto da comunidade".

Depois de anunciar os primeiros 6 nomes da 32.ª Expofacif, Pedro Cardoso, mostrou-se convicto de que, entre 25 de julho e 4 de agosto, todos os caminhos vão dar à Expofacif, evento que conta anualmente com mais de 400 mil visitantes, "um número 11 vezes maior que a população do concelho, o que espelha bem o impacto que tem não apenas no Município, mas também na região Centro".

A presença de Cantanhede na BTL ficou também marcada pela apresentação do Festival Internacional de Dixieland, que se realiza a 1 e 2 de junho, e que este ano conta com quatro bandas nacionais e uma internacional: Dixies Gringos com Chuck Wansley, Xaral's Dixie, Jabardixie Jazz Band, Camissas Negras, e os Strombi Jazz Band, de Espanha.



Os Dixie Gringos levaram, de resto, um aperitivo do que será o evento, no stand da Comunidade Intermunicipal Região de Coimbra.

Nos dois dias do Dixieland realizam-se cerca de 20 concertos diurnos, descentralizados pelo concelho, culminando o programa com a realização de uma street parade.

A promoção turística de Cantanhede na BTL contou também com a apresentação de dois novos vídeos promocionais e um momento de degustação de produtos locais. As entidades que cooperaram com a Câmara Municipal nessa ação foram a Junta de Freguesia de Ançã, a ETPC – Escola Técnico-Profissional de Cantanhede, a Adega de Cantanhede e outras empresas do setor dos vinhos, designadamente a Quinta de Baixo, a Idálio Estanislau Wines, a Quinta do Pingão e a Quinta do Vale D'Igreja.

# RECURSOS HUMANOS

## Novos Colegas



**André Almeida Paiva**  
Divisão de Cultura



**Cláudia Maria da Silva Laranjo**  
Divisão de Educação e Juventude



**Cristiana Murta Mendes**  
Divisão de Educação e Juventude



**João Luís de Almeida Lopes**  
Divisão de G. do Território e Sust. Ambiental



**Lara de Jesus Ferreira Ribeiro**  
Divisão de Comunicação, Imagem, Prot. e Turismo



**Maria de Fátima de Jesus Carvalho Figueira**  
Divisão de Ação Social e Saúde



**Nuno Jorge da Silva Martins**  
Divisão de Estudos e Projetos



**Pedro Miguel Pereira Saraiva**  
Divisão de G. do Território e Sust. Ambiental



**Ricardo Filipe Dias Fernandes Moreira**  
Divisão de Educação e Juventude



**Sara dos Reis Barata da Silva**  
Divisão de Educação e Juventude



**Sara Lopes dos Santos**  
Divisão de Administração Direta e Apoio às Freguesias



**Vanessa Alexandra Lourenço dos Santos**  
Divisão de Ação Social e Saúde



**Verónica de Fátima Duarte Silva**  
Divisão de G. do Território e Sust. Ambiental

## Estagiários do Mês



**Alexandre Martins**  
Divisão de Estudos e Projetos



**Ana Carvalho**  
Divisão Financeira



**Bernardo Varela Pessoa**  
Divisão de Desporto



**Francisco José Pires Reis**  
Divisão de Modernização, Inovação e Qualidade



**Gil Maia dos Santos**  
Divisão de Desporto



**Guilherme Matias dos Santos**  
Divisão de Desporto



**Maria Soares dos Santos**  
Divisão de Ação Social e



**Vânia Dourado**  
Divisão de Cultura



**Vasco Rei**  
Divisão de Gestão Florestal

## CRAC - CENTRO DE RECOLHA ANIMAL DE CANTANHEDE



### Especial 11 raças portuguesas de cães "Prata da Casa" - Parte 7

#### CÃO DE CASTRO LABOREIRO

O Cão de Castro Laboreiro é uma das raças mais antigas da Península Ibérica. É originário da vila de Castro Laboreiro, concelho de Melgaço, zona inserida numa região montanhosa e agreste, cuja altitude atinge os 1400 metros, aspetos que moldaram as características da raça. É um cão muito ativo, incansável, estando sempre alerta, acompanha o rebanho e patrulha toda a área por onde este se alarga, pressentindo rapidamente a presença dos predadores (Lobo). Tem um ladrar de alerta característico, que se inicia com um tom profundo, subindo em seguida em tons mais graves e terminando em agudos prolongados.



Existem relatos literários do séc. XIX que falam da sua existência, como a obra de Camilo Castelo Branco, que refere: "...os cães de Castro Laboreiro, muito ferozes, arremetiam às portas com a dentuça refileada...". Apesar da descrição de Camilo Castelo Branco, o Castro Laboreiro é um cão leal e bastante dócil para a sua família. No entanto, pode demonstrar alguma hostilidade para estranhos, sem, no entanto, ser conflituoso. Graças à sua vigilância constante e patrulhas frequentes, é um excelente cão de guarda.



Esta raça esteve em vias de extinção devido à desertificação da região e ao abandono da pastorícia durante os anos 70. Pelo esforço de alguns dos seus defensores, a raça saiu do seu solar, encontrando-se já criadores noutras regiões do país. É um cão rústico, de porte médio/grande (Machos: 58-64 cm e peso 30 e os 40 kg; Fêmeas: 55 a 61 cm e peso 25 a 35 kg). A pelagem é curta (exceto na zona das nádegas), lisa, quase baça e muito espessa, sendo tigrada, cuja cor base é composta por diferentes tonalidades de cinzento, cor de carvão mais ou menos escuro.



São admitidas as cores cinzento-lobo ou "lobeiro" (a mais difundida) e a "cor de monte", considerada pelos criadores como a mais característica da raça.

#### **PROCESSIONÁRIA DO PINHEIRO: o que é, como afeta os animais de companhia e como agir**

A processionária-do-pinheiro, *Thaumetopoea pytocampa*, é endémica em Portugal, parasitando pinheiros e cedros. Durante o seu ciclo de vida são produzidas larvas que a partir do 3º estágio são dotadas de cerca de 600.000 pelos urticantes, os quais são libertados durante a movimentação da lagarta para o solo. Os pelos urticantes atuam como pequenas agulhas com capacidade para injetar uma toxina, a taumatopoina.

O nome "Processionária" deve-se ao facto das lagartas se deslocarem em fila ("procissão") desde o pinheiro até ao solo, onde se enterram para iniciarem a fase de pupa.



As "procissões" ocorrem entre janeiro e maio, sendo influenciadas pelas condições climáticas.

A procecionária pode constituir um problema sério de saúde pública, nomeadamente em zonas de elevada densidade populacional, com parques e áreas verdes junto às habitações. A gravidade da reação alérgica depende da intensidade da exposição e da sensibilidade individual e pode incluir:

- Edema da face, língua e/ou lábios, com salivação excessiva e dificuldade em engolir. As lesões na língua poderão evoluir para necrose alguns dias depois, levando à perda parcial da língua;
- Irritação cutânea com prurido, ardor, eritema;
- Irritação ocular, semelhante a conjuntivite, eventualmente cor azulada (edema da córnea);
- Tosse e dispneia (dificuldade respiratória) de gravidade variável, devido a inalação;
- Apatia, perda de apetite, vômitos; Em casos mais graves (e, felizmente, mais raros) pode ocorrer choque anafilático, tremores musculares e morte;

Os sintomas podem surgir alguns minutos ou horas após o contacto e persistir por várias horas ou dias.

Em caso de suspeita de contacto, deverão ser assegurados alguns cuidados imediatos:

- Se existirem lagartas no corpo do animal (boca) retirar com uma pinça (NUNCA com as mãos).



- Lavagem de local afetado, para remoção dos pelos que ainda não penetraram na pele / mucosa.
- Lavagem com água quente para inativação da toxina (ou pode usar vinagre ou sabão).
- Importante: a pessoa que manipula o animal afetado deverá proteger-se com luvas e máscara, para evitar o contacto/inalação acidental de pelos urticantes. Descartar ou lavar a 60°C toda a roupa ou tecidos que possam ter estado em contacto com o animal ou com a procecionária.
- Assegurar acompanhamento veterinário posterior a esta intervenção inicial, uma vez que poderá ser indicada a administração de corticoides de ação rápida e/ou anti-histamínicos ou, em casos mais graves, outros procedimentos.



Cãoprimentos 😊😊😊😊

# 12<sup>th</sup> International Open Competition

# WORLD CUP

9<sup>th</sup>  
20 - 24  
March  
2024

CANTANHEDE | PORTUGAL  
Pavilhão "Os Marialvas"

Bilhetes à venda em  
[www.ticketline.sapo.pt](http://www.ticketline.sapo.pt)  
LIVE Streaming em  
[www.ginastica.tv](http://www.ginastica.tv) GINÁSTICA TV

**Apo Patrocinio:**

**Apoios Institucionais:**

**Apoios:**

**Parceiros de Mídia:**

## ANIVERSÁRIOS



### Aniversariantes do próximo mês de abril

Nuno Miguel Pessoa Caldeira	1	Carlos Manuel Alfaiate Miraldo	16
Ana Maria de Jesus Martins Antoninho	1	Paula Cristina F.Mendes Silvestre	16
André Alexandre da Silva Monteiro Pais	2	Eva Alexandra Monteiro Fernandes	16
Licinia Maria Santos Póvoa	4	António Manuel Pinto Cunha Pinheiro	17
Rúben Francisco N. Silva Marques	4	Guilherme Silva Galhano G. Almeida	18
Maria Rosário M. Cantante Domingues	5	Sílvia Margarida Mamede Simão	18
Sofia de Miranda Zagalo	6	Ilda Maria de Figueiredo Oliveira	19
José António da Costa Cunha	7	António Paulo da Silva Branco	20
Ernesto José Machado de Oliveira	8	Ana Patrícia Pedro da Silva	20
Carlos Alberto Pereira Diogo	9	Maria Amélia Ferreira Almeida	21
João Carlos O. M. Santos Cavadas	8	Maria de Lurdes Neves Bento	21
Pedro Miguel Gregório Rocha da Silva	10	Alberto José Mendes Pinto	21
Luís Filipe Duarte Carvalhinho	10	Cláudia Ferreira Pessoa Reis Tomé	22
Eunice Maria Gomes de Matos	10	António Ferreira de Oliveira	23
Dulce da Cruz Silva	10	Vitor Manuel Cardoso Piedade da Silva	24
Rita Maria Antunes Tomás Figueira	10	Célia Maria Jorge de Oliveira	24
Alda Maria de Jesus Arcanjo Tavares	11	Verónica de Fátima Duarte da Silva	24
Calisto José Protasio Faria	11	Maria Margarida Domingues Santos	24
Ana Sofia Carvalho Fonseca	13	Luís Miguel Fidalgo de Jesus	25
Rita Isabel Pessoa Simões	13	Luís Manuel Ramos da Silva Soares	25
Euclides dos Santos Brás	14	Ana Rita da Silva Figueiredo	26
Sérgio de Jesus Bento	14	Paulo Miguel de Jesus Margarido	27
Guilherme José Ribeiro Cruz	14	João Manuel Dias Teixeira	27
Natália Cruz G. Salvador Oliveira	15	Maria Fátima Carvalheiro Quintã Claro	28
Graça Maria Pereira Loureiro	15	Luís Manuel Pinto Leitão	28
Gina Maria da Silva Gomes	15	Maria da Conceição Marques Sacarrão	29



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



É bastante trabalhador, quando se empenha, desde que saiba vencer a preguiça, que por vezes também o invade. Como tem uma grande necessidade de segurança e conforto material, não alia a esforços para alcançar as suas metas e a sua tenacidade é um dos seus maiores trunfos. Os que o rodeiam sabem que podem contar sempre consigo, e a capacidade de transmitir segurança aos outros é outro dos seus pontos fortes, assim como a persistência, que nunca o deixa desistir daquilo que quer, sem se deixar demover pelo tempo que pode levar a conseguir.

## RECEITAS



### Ovo com espinafres

by chef's Luís/Salvador Loureiro



Uma receita fácil e muito saudável....executada pelo meu herdeiro mais velho. Antes de ser acusado de exploração infantil, o menino fez esta receita para a mamã 🥰🥰🥰🥰

#### Ingredientes:

- 4/5 ovos
- 2 ou 3 dente de alho (a gosto)
- 2 sacos de espinafre
- 1 ou 2 cebola picada (a gosto)
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta em pó (a gosto)

#### Preparação:

Cozer previamente os espinafres com sal q.b. durante 10 minutos e de seguida coloque num escorredor. De seguida, numa frigideira funda e larga coloque o azeite o alho e a cebola picada. Quando a cebola estiver a ficar transparente, coloque espinafre escorrido na frigideira e refogue rapidamente. Coloque um pouquinho de água.

Em seguida coloque os ovos, salpique o sal e a pimenta e abafe a frigideira.

Quando a gema do ovo estiver branca, estará pronto e só servir com arroz, feijão e salada ou com puré de batata.

Uma receita deliciosa com a chancela do Salvador e supervisionada pelo pai 🥰🥰🥰

### 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

Comprido do pé, redondo da bola, e em cada ponta, uma carambola.

Resposta da edição de fevereiro – O pinheiro

### O PENSADOR – FRASES célebres



*“A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.”*

Nelson Mandela

### Sabedoria do mundo

“Está a soprar meio pelicano”



**Original** Det blæser en halv pelikan

**País** Dinamarca

O Pelicano Dalmatian, que vive na Dinamarca, é uma das maiores espécies conhecidas de pelicano. É uma ave muito grande e pesada e é preciso muita coisa para a derrubar por isso se alguém diz que está a soprar meio pelicano, é porque está muito, mas mesmo muito vento.



O Inimigo Público

- Retirado do Suplemento Satírico do Semanário Expresso

**Ronaldo acusado de fazer gesto obsceno que significa “Lionel Messi” em madeirense**  
Da redação IP/Riade – Os sauditas não gostaram de ver Cristiano Ronaldo fazer um gesto para as bancadas que significa “ter relações sexuais consigo próprio”, aqui em Riade, “Lionel Messi” em língua gestual madeirense e “aceita que dói menos” nas coreografias das bailarinas que acompanham Ruth Marlene nos concertos ao vivo. Ronaldo enfrenta uma pena que pode ir até à decapitação pública, mas deverá escapar apenas com uma multa simbólica de 14 milhões de euros. M.B.

**Robot que realizou transplante no Hospital Curry Cabral trabalha, no privado, na linha de produção da Autoeuropa**

O Hospital Curry Cabral fez história com um transplante realizado por um robot, sendo que Mariana Mortágua e Paulo Raimundo exigiram que o mesmo trabalhe integralmente no SNS e não, como acontece, também no privado, a aparafusar tabliers na linha de montagem da Autoeuropa e a colocar, com toda a precisão, microervas e minibolinhas de sous-vide nos pratos do chef José Avillez. De referir que o robot começou a auxiliar o médico Egas Moniz a realizar lobotomias nos anos 20 e já estava na sucata, mas foi requisitado de volta ao trabalho pelo ministro da Saúde, Manuel Pizarro. V.E.

**GNR condenado por ficar com papagaio entregue no posto foi denunciado pelo próprio papagaio**

“O Tinóni é um bufo. O Cabo Martins garante-me que foi o próprio Tinóni quem telefonou para o Ministério Público.” Tinóni é um papagaio e a indignação é do soldado da GNR de Penafiel condenado a pena de prisão, suspensa, por se ter apropriado do Tinóni depois de um cidadão o ter encontrado na via pública e entregue a uma autoridade policial como manda a Constituição da República, a decência e Inês Sousa Real.

O guarda foi proibido de seguir Tinóni nas redes sociais e não se conforma: “se soubesse o que sei hoje, tinha feito fricassé de Tinóni”. M.B.

**Perda do título de cão mais velho do mundo baixa rating da dívida portuguesa**

“É lamentável que o livro dos recordes esteja a perseguir quem já não está entre nós para se poder defender.” Foi assim que o Presidente da República defendeu a honra nacional e Bobi, que acaba de perder o título de cão mais velho do mundo para Senupe, um bicho que diz ter estado com Junot nas invasões francesas. As agências de notação financeira baixaram, de imediato, o rating da dívida de Portugal e Donald Trump disse que isto só reforça a ideia de que é preciso bombardear certos países da NATO. M.B.

**Israel declara personae non grata e Lula da Silva e a gala da TVI**

Lula da Silva foi declarado persona non grata por Israel, depois de comparar a guerra em Gaza ao Holocausto, e Netanyahu ameaçou bombardear o sambódromo e nacionalizar Neymar. Pior: devido à piada de José Eduardo Moniz, sobre os conflitos no mundo e a assembleia-geral do FC Porto, a gala da TVI nunca mais poderá pôs os pés em Telavive, o Instagram de Cristina Ferreira vai ser barrado nos postos fronteiriços e Rui Santos deixa de ser apontado como exemplo a seguir às crianças israelitas da primária



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)