

fevereiro  
2022

#274

Município

Ilhavo

AGENDA



ilhavo  
Câmara Municipal

**3 E 4**  
QUI E SEX

## **Territórios Públicos** **Encontro Nacional** **de Serviços Educativos** **e de Mediação**

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

---

**4 E 18**  
SEX

## **Cuidar na Demência** Programa para cuidadores

Laboratório do Envelhecimento, Ílhavo

---

**5** SÁB

## **AoMAR**

por Graeme Pulleyn

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

---

**12** SÁB

## **Tangerina**

por Gira Sol Azul

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

---

**24** QUI

## **Dádiva de Sangue**

Casa Cultura Ílhavo (Foyer)

## **Comunidade** **de Leitores**

“Amor de todos os tempos”

Biblioteca Municipal de Ílhavo

# editorial



Caros Municípes,

Neste mês de fevereiro, o Município acolhe um conjunto de eventos que reforçam a nossa vida em comunidade.

Nos dias 3 e 4 de fevereiro, organizamos o evento “Territórios Públicos - Encontro Nacional de Serviços Educativos e de Mediação”, com debates, conversas e oficinas para profissionais da área da cultura e da educação.

No dia 11 de fevereiro, promovemos a segunda edição do Encontro de Políticas Públicas na área do Envelhecimento, para acelerar o encontro de soluções para o envelhecimento saudável.

No dia 16 de fevereiro entregamos as Bandeiras Verdes Eco-Escolas, um momento especial para realçar o trabalho e o compromisso das nossas comunidades escolares na promoção da cidadania ativa e na educação ambiental.

Juntos estamos a construir um Município envolvido e comprometido com as pessoas e o território.

**João António Filipe Campolargo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

# ao longo do mês...

## “Se esta rua fosse minha”

**quartas 11:30**

Programa na Rádio Terra Nova (105.0 FM) sobre a História e as memórias da comunidade sobre as ruas do Município de Ílhavo. Disponível no Centro de Documentação de Ílhavo. Facebook: centrodocumentacaodeilhavo

## "Ao som das histórias"

**quartas 18:35 · sábados 9:45**

Um programa na Rádio Terra Nova (105.0 FM). Todas as histórias disponíveis na Biblioteca Municipal de Ílhavo. Facebook: bibliotecamunicipaldeilhavo

## Vamos à BMI...

### com a magia do pirilampo!

**Visita à Biblioteca e Hora do Conto**

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt  
Gratuito

## Férias Divertidas no Estaleiro

**Brinquedos pelos ares!**

Oficina de construção de brinquedos científicos.

31 JAN Grupo 1: 11:00-13:00

1 FEV Grupo 2: 14:00-17:00

2 FEV Grupo 3: 10:00-13:00

Público-alvo: crianças dos 6 aos 12 anos.

Inscrição prévia obrigatória: estaleiro@cm-ilhavo.pt

**Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo**

Gratuito



## Bebeteca

10:30

**sáb 5 “CHII, chia o coelho!”** da coleção “É esta a minha cauda?”

**sáb 12 “GRRR, brame o crocodilo!”** da coleção “É esta a minha cauda?”

**sáb 19 “GRRR, rosna o urso!”** da coleção “É esta a minha cauda?”

**sáb 26 “UUU, urra o elefante!”** da coleção “É esta a minha cauda?”

Público-alvo: bebés dos 6 meses aos 3 anos acompanhados por um adulto

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

Gratuito

18:30\*

**qua 9 “Piiii! Piiii!”** de Dawn Sirett e Rachel Parfitt

## Hora do Conto

16:30

**sáb 5 “Franklin e a livraria voadora”** de Jen Campbel e Katie Harnett

**sáb 12 “Franklin e Luna vão à lua”** de Jen Campbel e Katie Harnett

**sáb 26 “Franklin e Luna e o livro de contos de fadas”**

de Jen Campbel e Katie Harnett

Público-alvo: crianças a partir dos 4 anos acompanhadas por um adulto

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

Gratuito

18:30\*

**qua 23 “O meu urso grande, o meu urso pequeno e eu”**

de Margarita del Mazo e Rocio Bonilla

\* Em exclusivo no Facebook da Biblioteca Municipal de Ílhavo.

Tradução para Língua Gestual com o apoio do Agrupamento de Escolas de Ílhavo.



## “Peixografia”

**Exposição da campanha da pesca tradicional do bacalhau ao largo de Ålesund, Noruega, de Vasco Pinhol.**

Patente até 29 de maio.

**Museu Marítimo de Ílhavo**

Entrada gratuita



## “Centenário

## D. Júlio Tavares Rebimbas”

**Exposição**

Patente até 15 de agosto.

**Centro de Religiosidade Marítima**

Entrada gratuita



## “Heróis do Mar”

**Exposição das ilustrações do livro "Heróis do Mar", da autoria da ilustradora Sara Bandarra.**

Patente até 27 de fevereiro.

**Museu Marítimo de Ílhavo**

Entrada gratuita

## “Atlântico”

**Exposição de Fotografia documental da autoria de Hélder Luís.**

Patente até 13 de março.

**Museu Marítimo de Ílhavo**

Entrada gratuita



## “Sem Parar”

**Exposição de ilustrações de Patrícia Penedo**

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Entrada gratuita

2 QUA

14:30

### Clube de Genealogia

Material necessário: computador portátil ou tablet.  
Limitado a 5 participantes.  
Inscrição prévia obrigatória:  
cdi@cm-ilhavo.pt ou 234 092 496

**Centro de Documentação (CIEMar-Ílhavo)**  
Gratuito

---

3 QUI

15:00

### Reunião do Executivo Municipal

Audição ao público a partir das 16:30

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

19:00

### Fala!

**pela Associação Nacional de Gerontólogos**  
Cuidado Informal - Vamos pensar e concretizar  
novas formas de fazer e replicar boas práticas.  
inscrição: maioridade@cm-ilhavo.pt

**Laboratório do Envelhecimento, Ílhavo**

---

3 E 4  
QUI E SEX

### Territórios Públicos

**Encontro Nacional de Serviços Educativos  
e de Mediação**

Programa completo: [www.23milhas.pt](http://www.23milhas.pt)

**Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

---

4 E 18  
SEX

### Cuidar na Demência

Programa para cuidadores que vivem problemas  
idênticos e que, em comum, os podem analisar,  
trocando impressões e experiências.

Apoio: Unidade Cuidados na Comunidade  
Laços Mar e Ria.

inscrição: maioridade@cm-ilhavo.pt

**Laboratório do Envelhecimento, Ílhavo**



## SEXTAS E SEGUNDAS

14:30

### Cavaquinho

Fórum Municipal Maior Idade,  
Gafanha da Nazaré

---

## SEGUNDAS

14:30

### Costura Criativa

Fórum Municipal Maior Idade,  
Gafanha da Nazaré

---

## 5 SÁB

8:00-13:00

### CRIAI e Mercado da Terra

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador.

**Mercado de Ílhavo**

17:30

### Apresentação do livro "Ilhas da Ria"

"Ilhas da Ria", da autoria  
de Maria José Santana, tem a chancela  
da Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Inscrição prévia obrigatória:  
biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

21:30 TEATRO

### AoMAR

por Graeme Pulleyn

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

90' · M/12

5€ com descontos



## SEGUNDAS

14:30

### Diabetes 365

Programa educacional  
para o controlo da diabetes.  
Dinamização: Unidade de Cuidados na Comunidade  
Laços Mar e Ria.  
inscrição: [maioridade@cm-ilhavo.pt](mailto:maioridade@cm-ilhavo.pt)

**Laboratório do Envelhecimento, Ílhavo**

---

## TERÇAS

14:30

### Linhas de Arte Nova

**Costura Criativa e Fotografia**  
inscrição: [maioridade@cm-ilhavo.pt](mailto:maioridade@cm-ilhavo.pt)

**Laboratório do Envelhecimento, Ílhavo**

---

## QUINTAS

10:30

### Estimulação Cognitiva

#### Níveis Fácil e Difícil

Programa de treino cognitivo  
para exercitar o cérebro.  
inscrição: [maioridade@cm-ilhavo.pt](mailto:maioridade@cm-ilhavo.pt)

**Laboratório do Envelhecimento, Ílhavo**

14:30

### Construção de um Dóri em crochet

Direção artística: Deborah Mota Produção  
Inscrição: [maioridade@cm-ilhavo.pt](mailto:maioridade@cm-ilhavo.pt)

**Laboratório do Envelhecimento, Ílhavo**

9 E 16  
QUA

14:30

## Construção de um Tchabeta

Instrumento musical africano  
por Denise Martins

Fórum Municipal Maior Idade,  
Gafanha da Nazaré

## DESPORTO

5 SÁB

18:00

**Illium Club**  
**Académica**  
**de Coimbra**

Liga BETCLIC  
- Seniores A

Pav. Municipal Capitão  
Adriano Nordeste, Ílhavo

18:30

**GD Gafanha**  
**Escola**  
**Modalidades**

**SLB OA**

CN Basquetebol  
2.ª Masc.

Pavilhão desportivo  
da Gafanha da Nazaré

21:00

**GD Gafanha**  
**Académica**  
**EFAPEL**

CN Basquetebol  
2.ª Fem.

Pavilhão desportivo  
da Gafanha da Nazaré

5 E 6

SÁB E DOM

**ACD “Os Ílhavos”**

- Secção de Atletismo  
Campeonato Nacional  
de Pista Coberta Sub 18

Braga

6 DOM

18:00

**GD Gafanha “B”**

**AD Travassô “B”**

Camp. Distrital Futsal  
2.ª Div.

Pav. Desportivo Gafanha  
da Nazaré

18:00

**Illium Club**

**Beira Mar**

CNB1 Masc.  
- Seniores B

Pav. Municipal Capitão  
Adriano Nordeste, Ílhavo

12 SÁB

**ACD “Os Ílhavos”**

Secção de Atletismo  
Campeonato Distrital  
Lançamentos Longos  
Sub/23 e Absolutos

Vagos

16 QUA

21:00

**Illium Club**

**SL Benfica**

Liga BETCLIC -  
Seniores A

Pav. Municipal Capitão  
Adriano Nordeste, Ílhavo

11 SEX

9:30-17:30

## 2.º Encontro Políticas Públicas no Envelhecimento

Cais Criativo Costa Nova

18:30

### Como entender o comportamento dos nossos filhos!

**pela Coach Parental Iolanda Pereira**

Público-alvo: pais, educadores, mediadores  
e outros interessados

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrição prévia obrigatória:

[biblioteca\\_municipal@cm-ilhavo.pt](mailto:biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt)

Gratuito

---

12 SÁB

10:30

### Palavra de Investigador

A importância do uso regular da bicicleta  
na qualidade de vida de pessoas  
com 55 ou mais anos

**com Joana Ramalheira**

**da Universidade de Aveiro**

inscrição: [maioridade@cm-ilhavo.pt](mailto:maioridade@cm-ilhavo.pt)

**Laboratório do Envelhecimento, Ílhavo**

11:00 MÚSICA

### Tangerina

por **Gira Sol Azul**

**Laboratório Artes Teatro Vista Alegre**

45' M/3

3,50€



2.º  
Encontro  
**Políticas  
Públicas no  
Envelhecimento**

9:45

**Performance de Teatro - Maiores em Cena**

10:00

**Sessão de abertura com João Campolargo**  
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

10:10

**Cidades capacitadas para  
responder às necessidades  
das pessoas idosas**

**Investigador Pedro Rocha**

Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar  
da Universidade do Porto (CINTESIS/SHAPES)

10:30~13:00

**Painéis Municipais**

> **BioSénior — Um programa ambiental  
para seniores**

Município de Lousada

> **Práticas inovadoras para envelhecer**

Município da Chamusca

> **Uma Cidade centrada na demência**

Obra Social Viseu / Município Viseu

> **Laboratório do Envelhecimento**

Município de Ílhavo

14:30~15:30

## Mesas de Trabalho

### **Tema 1 Envelhecer em Casa**

#### **- Ageing In Place**

Moderação: Psicólogo João Pedro - CASCI

### **Tema 2 Iniciativas comunitárias para o combate da violência na pessoa idosa**

Moderação: Núcleo de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica  
Cáritas Diocesana Aveiro

### **Tema 3 Políticas e Práticas em Saúde centradas nas Pessoas com Demência**

Moderação: Laços Mar e Ria – UCCÍlhavo

### **Tema 4 As tecnologias em casa da Pessoa Idosa**

Moderação: Universidade de Aveiro

### **Tema 5 Cuidador Informal**

Moderação: Associação dos Cuidadores Informais

### **Tema 6 O planeamento de um território amigo das pessoas idosas**

Moderação: Câmara Municipal Vagos

15:30

## Envelhecimento nas Cidades

### **Professor Miguel Padeiro**

Universidade Coimbra

15:50

## Never2Late - InterAge

### **Ângelo Valente e Sofia Nunes**

16:15

## Elaboração de documento estratégico para apresentação à tutela

13 DOM

## Feira dos 13

Recinto de Feiras da Vista Alegre

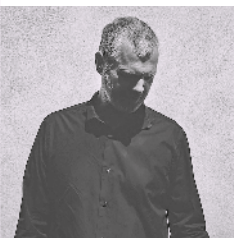
14:00-18:00

### Dia Aberto

Museu Marítimo de Ílhavo

Centro de Religiosidade Marítima

Gratuito



16:00 MÚSICA

### Matt Elliott

Ciclo Acorda à tarde

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

60' · M/6

5€ com descontos

16 QUA

15:00

### Georeferenciação e Perfil da Pessoa Idosa

Laboratório do Envelhecimento, Ílhavo

18:00 RESIDÊNCIA À CONVERSA

### Lá Fora / Cá Dentro

por Joana Pinto, João Almeida e Susana Vilar

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

60' · M/6

Gratuito



18:00

Cerimónia Municipal

### Entrega das Bandeiras Verdes Eco-Escolas

Casa Cultura Ílhavo

19 SÁB

9:00-13:00

## Porta da Bagageira

16.ª Edição

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

Mercado de Ílhavo



## Dia Aberto no Estaleiro

10:00 Brinde à ciência

Idade mínima: 5 anos

11:30 À luz da eletrónica

Idade mínima: 12 anos

Inscrições: estaleiro@cm-ilhavo.pt.

Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo

13:30

## Ílhavo a Ler+

Final do Concurso de Leitura Concelhia

Público-alvo: participantes dos

1.º, 2.º e 3.º Ciclos e Secundário

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

16:30

## Histórias em Palco...

pelo Museu Marítimo de Ílhavo

“1,2,3... assim nasce um Aquário!”

Nas águas geladas do Aquário do Museu Marítimo de Ílhavo habitam bacalhaus que viajaram do Norte da Europa até Ílhavo. Venha conhecer a sua história.

Público-alvo: crianças a partir dos 4 anos

acompanhadas por um adulto

Inscrição prévia obrigatória:

biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Gratuito



21:30 MÚSICA

## Orquestra de Jazz de Espinho

com Cristina Branco e Mário Laginha,  
apresentam Mais que Fado

Casa Cultura Ílhavo

90' · M/6

10€ com descontos



CONCURSO

# Literário Jovem

Dirigido a todos os alunos  
do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico  
e Secundário do Município de Ílhavo

inscrições até 15 MAR

2022

mais informações:

[biblioteca\\_municipal@cm-ilhavo.pt](mailto:biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt)

23 QUA

14:30

## Oficina de percussão com um Tchabeta

por Denise Martins

Fórum Municipal da Maior Idade,  
Gafanha da Nazaré

## DESPORTO

19 SÁB

**ACD “Os Ílhavos”**

- Secção de Atletismo  
Torneio Saul Fernandes  
Campeonato Distrital  
Triatlo Técnico

Lourosa

18:00

**GD Gafanha**

**Casa Povo**

**Esgueira**

Camp. Grande Hotel  
de Luso

Pav. Teresa Machado (ESGN)

21:00

**GD Gafanha**

**AD Vagos Núcleo**

CN Basquetebol  
2.ª Fem.

Pavilhão desportivo  
da Gafanha da Nazaré

21:30

**GD Gafanha**

**Casa Povo**

**Esgueira**

Camp. Grande Hotel  
de Luso

Pav. Teresa Machado (ESGN)

20 DOM

18:00

**GD Gafanha "B"**

**Novasemente**

Camp. Distrital Futsal  
2.ª Div.

Pav. Desportivo Gafanha  
da Nazaré

25 A 27

**SEX A DOM**

**ACD “Os Ílhavos”**

- Secção de Trail  
Trail de Sicó

Conimbriga

26 SÁB

**ACD “Os Ílhavos”**

- Secção de Kickboxing  
Campeonato Nacional  
de Kickboxing do  
Centro

Aveiro

27 DOM

**ACD “Os Ílhavos”**

- Secção de Atletismo  
Campeonato Distrital  
Corta Mato Curto

Castelo de Paiva



24 QUI

9:00-13:00

### Sessão de Dádiva de Sangue

Org.: CMI e CHUC - Serviço de Sangue  
e Medicina Transfusional

Casa Cultura Ílhavo (Foyer)

21:00

### Comunidade de Leitores

#### “Amor de todos os tempos”

Neste novo ciclo temático, venha partilhar as suas leituras e saborear um miminho gastronómico.

Marque na sua agenda, inscreva-se e não se esqueça de trazer o(s) livro(s) sobre amor!

Inscrição prévia obrigatória:

biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

---

25 SEX

17:30

### História do dia...

#### A magia do Sal {com Marnoto}

por Igor Silva – Escola Profissional de Aveiro

Público-alvo: crianças a partir dos 4 anos  
acompanhadas por um adulto

Inscrição prévia obrigatória:

biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

26 SÁB



## Tanto Mar!

10:00-13:00

OFICINA DE NAUTIMODELISMO

### Cabos à escala

Dinamizada pela TEAM

Público-alvo: maiores de 12 anos (limitado a 6 pessoas).

15:30-16:30

OFICINA PARA FAMÍLIAS

### Pelos olhos do Bacalhau

Dinamização da exposição “Peixografia”, de Vasco Pinhol  
Público-alvo: Famílias com crianças entre os 6 e os 10 anos.

Limitado a 10 crianças e 10 adultos.

**Museu Marítimo de Ílhavo**

16:30-17:30

VISITA ESPECIAL

### Visita à exposição

### “Centenário

### D. Júlio Tavares Rebimbas”

**Centro de Religiosidade Marítima**

Limitado a 15 pessoas



Gratuito

Inscrições: T 234 329 990 · visitas.mmi@cm-ilhavo.pt

15:00

## Saberes com Sabor...

### Bombons de chocolate por Amor Perfeito

Inscrição prévia obrigatória:

biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

5€



21:30 MÚSICA

## Tiago Bettencourt

**Casa Cultura Ílhavo**

90' · M/6

12€ com descontos

---

# 27 DOM

10:00 11:00

TEATRO PARA BEBÉS

## Baloioçar

por **Quinto Palco**

**Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré**

Público-alvo: bebés dos 4 aos 36 meses

30'

3,5€

### Este espaço também é seu.

Se desejar divulgar iniciativas de importância municipal, a informação deverá ser remetida à Câmara Municipal de Ílhavo até ao próximo dia 15 de fevereiro para incluir na Agenda de Eventos Município de Ílhavo do mês de março de 2022, através do e-mail [info@cm-ilhavo.pt](mailto:info@cm-ilhavo.pt).

A Câmara Municipal de Ílhavo reserva o direito de selecionar a informação a incluir na mesma.

#### Ficha técnica

AGENDA DE ÍLHAVO

diretor [João Campolargo](#) edição [Câmara Municipal de Ílhavo](#) gestão de conteúdos [Gabinete de Comunicação](#)  
depósito legal [136577/99](#) tiragem 4.000 exemplares distribuição gratuita

# se esta rua fosse minha...



Manuel da Rocha Fernandes nasceu a 22 de janeiro de 1907, na Gafanha da Nazaré. Filho de Manuel da Rocha Fernandes e Maria de Jesus, lavradores, naturais de S. Salvador.

Também conhecido por Sr. Rocha ou Mestre Rocha. Este último devia-se a ter sido Mestre nas Oficinas da Escola Naval de S. Jacinto, onde figurava nos quadros de pessoal civil. Nesta instituição eram-lhe reconhecidas as suas qualidades como carpinteiro, especialista em hidroaviões e em aviões com trem de aterragem. Aliás, Joaquim Duarte relembra mesmo que a construção do Tiger Mouth se ficou a dever muito ao Mestre Rocha.

Nos anos de 1942, 1946, 1955 e 1960 assumiu a Presidência da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, destacando com obras marcantes como o mercado e o edifício dos correios.

A sua ambição para melhorar as condições de vida da população da Gafanha está bem documentada, na Ata da Câmara Municipal de 12 de dezembro de 1947, na qual ficou registado o pedido para que, entre outras diligências, se procedesse com urgência ao levantamento fotogramétrico da freguesia, à aquisição e

construção urgente de novos edifícios escolares e ao estabelecimento de iluminação pública nas principais ruas da Gafanha da Nazaré.

Muitos gafanhões recordam ainda que era um defensor acérrimo de traçados retilíneos, por forma a evitar curvas e os problemas que delas podiam advir.

Manuel da Rocha Fernandes dedicava-se também à sua comunidade religiosa, assumindo-se como ensaiador do grupo coral da paróquia e autor dos Cânticos do Cortejo dos Reis.

Ocupou, ainda, as funções de Presidente da Assembleia Geral da Cooperativa Elétrica da Gafanha da Nazaré.

Faleceu a 18 de abril de 1985. O seu corpo encontra-se sepultado no Cemitério da Gafanha da Nazaré.

## INFORMAÇÃO MEMORIAL SOBRE O TOPÓNIMO

O Professor Fernando Martins, numa entrevista, recordou o seu antigo Presidente de Freguesia, referindo que o mesmo sempre defendeu que a Igreja Matriz da Gafanha da Nazaré deveria ser o centro nevrálgico da freguesia e por isso a importância de ali se instalar o mercado e os correios, mesmo que muitos habitantes da Gafanha, na época, defendessem que se deveriam implantar na Cale da Vila por ser o local com mais comércio e indústria.

## INFORMAÇÃO HISTÓRICA DO TOPÓNIMO

Na Gafanha da Nazaré encontramos a Rua Manuel Rocha Fernandes. Este topónimo é mencionado numa Escritura de 13 de junho de 1988, para adjudicação da empreitada de pavimentação em semipenetração betuminosa de arruamentos na Gafanha da Nazaré.



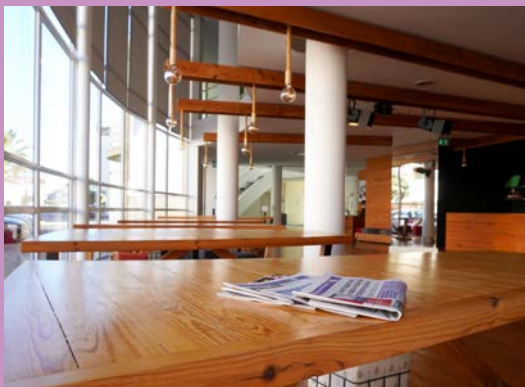
Manuel da Rocha Fernandes.  
In Martins, Fernando  
- Gafanha da  
Nazaré, 100 anos  
de Vida, p. 268.

# CONSULTA

# Jornais Diários

# no Convés

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré



**A partir de 1 de fevereiro**  
**será disponibilizada a consulta dos jornais diários,**  
**bem como a requisição de livros, DVD's e CD's**  
**para entrega ao domicílio,**  
**no Convés da Fábrica das Ideias na Gafanha da Nazaré.**

**HORÁRIO:**  
**terça a sexta**  
**14:00-19:00**

mais informações:  
<https://bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt>



# património

## São Brás

São Brás nasceu na Arménia no final do séc. III. Não há muitos registos sobre sua vida, porém, na vida adulta, sabemos que Brás foi médico. Grande evangelizador, tratou doenças físicas e da alma, ficando conhecido por retirar um espinho da garganta de uma criança. Por esse motivo, é padroeiro das doenças da garganta. A sua festa litúrgica celebra-se anualmente na Igreja paroquial de Ílhavo no dia 3 de fevereiro, ou fim de semana próximo, sendo tradição oferecer aos fiéis rebuçados de São Braz e pagando os devotos as suas promessas em esmola ou ex-votos de cera em forma de garganta.

Encontrando-se Ílhavo numa zona caracterizada por uma grande produção de imagens em pedra calcária (desde a transição do Românico para o Gótico até ao Renascimento), o São Brás da Igreja de Ílhavo é uma imagem tardo-renascentista de início do século XVII e acompanha uma imagem de Santa Luzia de igual autoria, hoje expostas no Centro de Religiosidade Marítima.

A atual imagem ao culto de São Brás, em madeira, foi adquirida em 1955 por D. Júlio Tavares Rebimbas na Oficina Casa Fânzeres de Braga.

Os mareantes de Ílhavo, por devoção, batizaram sob a sua proteção o Hiate São Bráz, ativo em meados do século XIX (c.1856), comandada pelo mestre J. D. Magano.



# marés

		PREIA-MAR - ALTURA				BAIXA-MAR - ALTURA				
1	ter	●	03.07	3.5	15.34	3.3	09.02	.5	21.15	.6
2	qua		03.53	3.6	16.19	3.3	09.47	.4	21.58	.6
3	qui		04.37	3.6	17.01	3.3	10.29	.5	22.39	.6
4	sex		05.20	3.5	17.41	3.2	11.10	.6	23.20	.7
5	sáb		06.00	3.4	18.21	3.0	11.50	.8	-	-
6	dom		06.40	3.2	19.00	2.9	00.01	.9	12.31	1.0
7	seg		07.22	2.9	19.43	2.7	00.45	1.1	13.15	1.2
8	ter	☾	08.09	2.7	20.38	2.6	01.34	1.3	14.06	1.4
9	qua		09.11	2.5	21.52	2.5	02.36	1.4	15.11	1.5
10	qui		10.31	2.5	23.12	2.5	03.57	1.5	16.29	1.5
11	sex		11.47	2.5	-	-	05.23	1.5	17.42	1.5
12	sáb		00.18	2.6	12.47	2.6	06.30	1.4	18.38	1.4
13	dom		01.10	2.8	13.34	2.7	07.18	1.2	19.22	1.2
14	seg		01.53	2.9	14.14	2.8	07.56	1.1	19.59	1.1
15	ter		02.31	3.1	14.51	3.0	08.30	.9	20.33	.9
16	qua	●	03.07	3.2	15.26	3.1	09.02	.8	21.06	.8
17	qui		03.41	3.3	16.00	3.2	09.34	.7	21.39	.7
18	sex		04.15	3.4	16.33	3.2	10.06	.6	22.13	.7
19	sáb		04.49	3.4	17.08	3.2	10.40	.6	22.48	.7
20	dom		05.24	3.3	17.44	3.2	11.15	.7	23.25	.8
21	seg		06.01	3.3	18.22	3.1	11.53	.8	-	-
22	ter		06.42	3.1	19.06	2.9	00.06	.9	12.36	.9
23	qua	☾	07.30	2.9	20.01	2.8	00.55	1.0	13.28	1.1
24	qui		08.36	2.7	21.19	2.7	01.58	1.2	14.40	1.3
25	sex		10.10	2.6	22.53	2.7	03.25	1.3	06.11	1.4
26	sáb		11.42	2.7	-	-	05.00	1.3	17.37	1.3
27	dom		00.12	2.9	12.53	2.9	06.19	1.1	18.43	1.1
28	seg		01.15	3.1	13.49	3.1	07.18	.9	19.35	.9

Alertam-se os utilizadores que as previsões das marés indicadas são referidas a um fuso horário que poderá não coincidir com o fuso horário correspondente à hora legal.

Dado que o plano Zero Hidrográfico (ZH) foi fixado em relação a níveis médios adotados há várias décadas, existe presentemente uma diferença sistemática de cerca de + 10 centímetros entre as alturas de água observadas e as alturas de maré previstas.

Para mais informações consultar [www.hidrografico.pt](http://www.hidrografico.pt).

# farmácias

sáb	5	12	19	26
	<b>Moderna</b>	<b>Santos</b>	<b>Ribau</b> <b>Diniz</b> <b>Gomes*</b>	<b>Senos</b>
dom	6	13	20	27
	<b>Branco</b> <b>Senos*</b>	<b>Moderna</b>	<b>Santos</b>	<b>Ribau</b> <b>Diniz</b> <b>Gomes*</b>
seg	7	14	21	28
	<b>Diniz</b> <b>Gomes</b>	<b>Branco</b> <b>Senos*</b>	<b>Moderna</b>	<b>Santos</b>
ter	1	8	15	22
	<b>Ançã</b> <b>Castro</b> <b>Moderna*</b>	<b>Morais</b> <b>Santos*</b>	<b>Diniz</b> <b>Gomes</b>	<b>Branco</b> <b>Senos*</b>
qua	2	9	16	23
	<b>Senos</b>	<b>Ançã</b> <b>Castro</b> <b>Moderna*</b>	<b>Morais</b> <b>Santos*</b>	<b>Diniz</b> <b>Gomes</b>
qui	3	10	17	24
	<b>Ribau</b> <b>Diniz</b> <b>Gomes*</b>	<b>Senos</b>	<b>Ançã</b> <b>Castro</b> <b>Moderna*</b>	<b>Morais</b> <b>Santos*</b>
sex	4	11	18	25
	<b>Santos</b>	<b>Ribau</b> <b>Diniz</b> <b>Gomes*</b>	<b>Senos</b>	<b>Ançã</b> <b>Castro</b> <b>Moderna*</b>

\* Disponibilidade (de Serviço até às 21h00)

Os serviços de Disponibilidade são desde a hora de encerramento normal da farmácia até à hora de abertura do dia seguinte.

A farmácia encontra-se encerrada, ficando de chamada noturna.

**Assistência Farmacêutica à População**

Linha Nacional 1400 diariamente (após as 21:00).

# saúde

## Conselhos para ingerir mais líquidos e manter a hidratação

Nesta altura do ano a sensação de sede muitas vezes diminui, fazendo com que o consumo de água da maioria das pessoas se torne escasso. E, por isso, esta é uma época que devemos ficar atentos à ingestão de água, já que ela é essencial para diversas funções importantes do nosso organismo. As recomendações são de uma ingestão de 1,5-2l de água por dia.

### Dicas para manter a hidratação:

- Consumir chás e infusões (cidreira, limonete, etc.) e bebidas de cereais (misturas de cereais contendo cevada, chicória ou aveia com ou sem café).
- Ingerir águas aromatizadas caseiras: Resultam da combinação de água com frutas, vegetais, ervas e especiarias; por exemplo, água aromatizada de limão e hortelã, toranja e gengibre, maçã e canela, etc.
- Beber sumos naturais: Além de fornecerem água, trazem consigo os benefícios do consumo de fruta através da ingestão de vitaminas.
- Incluir sopa nas refeições: Para além de ajudar a aquecer o corpo nos dias mais frios, contribui para a ingestão de água e de nutrientes essenciais. É importante preferir sopas preparadas em casa, já que a maior parte das opções industrializadas são ricas em sódio (sal).
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em água: Como as frutas e vegetais frescos que para além de contribuírem para uma adequada hidratação fornecem vitaminas, minerais e oligoelementos.
- Ter uma garrafa de água sempre por perto: Assim, não se esquece de consumi-la. De facto, nada substitui a água, sendo a melhor forma para se manter hidratado.

### Cuidados a ter:

Não adicione açúcar às bebidas e não consuma bebidas açucaradas como refrigerantes, néctares espessos ou Ice Tea.

# Testes rápidos COVID-19



Os testes rápidos de antígeno (TRAg) de uso profissional nas farmácias e laboratórios autorizados são 100% participados, até ao máximo de quatro por mês. No Município de Ílhavo é possível realizar este tipo de testes, apenas com marcação prévia nos seguintes locais:

## FARMÁCIAS:

**Farmácia Moderna – Ílhavo**

234 328 222

**Farmácia Santos – Ílhavo**

234 322 930

## LABORATÓRIOS:

**Joaquim Chaves Saúde**

**- Ílhavo e Gafanha da Nazaré**

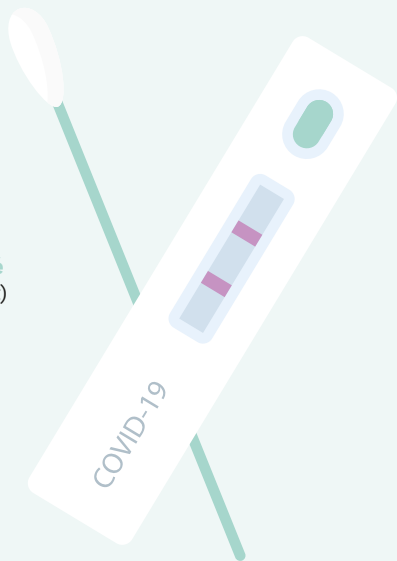
(Marcação online - [www.jcs.pt](http://www.jcs.pt))

**Avelab – Ílhavo**

234 321 155 / 926 788 012

**Avelab – Gafanha da Nazaré**

234 360 352/ 935 380 405



mais informações:

[www.cm-ilhavo.pt/COVID-19](http://www.cm-ilhavo.pt/COVID-19)

# informações

## Câmara Municipal de Ílhavo

234 329 600

234 329 601

geralcmi@cm-ilhavo.pt

www.cm-ilhavo.pt



## ATENDIMENTO AO PÚBLICO

### » Presidente

#### **João Campolargo**

segunda 9:30-12:30

Gabinete de Apoio à Presidência

234 329 602

### » Vereadores com pelouros

#### **João Diogo Semedo**

Vice-Presidente

terça 15:00-18:00

#### **Mariana Ramos**

terça 9:30-12:30

Gabinete de Apoio à Vereação

234 329 614 · 234 329 641

### » Vereadores sem pelouros

#### **Fátima Teles**

terças 16:00-18:30

#### **Tiago Lourenço**

sextas 9:30-12:30

#### **Paulo Nunes**

sextas 11:30-13:30

#### **Sérgio Lopes**

Gabinete de Apoio à Vereação

234 329 614 · 234 329 641

GABINETE DE ATENDIMENTO  
GERAL (GAG)

### » Atendimento ao Município

234 329 600 · gag@cm-ilhavo.pt

### » Espaço do Cidadão

234 329 600 · edc@cm-ilhavo.pt

### » AdRA

- Águas da Região de Aveiro

808 200 217 ou 234

910 200 (opção 9)

### Atendimento Social Integrado

234 329 640 · ddss@cm-ilhavo.pt

### Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo (CPCJ)

234 329 632 · cpcj@cm-ilhavo.pt

### Gabinete de Apoio à Família

marcação prévia obrigatória

234 329 649

gafilhavo@cm-ilhavo.pt

### Serviço de Apoio à Formação e Emprego (SAFE)

234 329 675 · safe@cm-ilhavo.pt

### Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Ílhavo

Atendimento presencial sujeito  
a marcação prévia obrigatória

234 329 605

helenasousa@cm-ilhavo.pt



## **Biblioteca Municipal de Ílhavo**

234 321 103  
biblioteca\_municipal@  
cm-ilhavo.pt  
www.bibliotecamunicipal.  
cm-ilhavo.pt



## **23 Milhas**

23milhas@cm-ilhavo.pt  
www.23milhas.pt



## **Museu Marítimo de Ílhavo**

museuilhavo@cm-ilhavo.pt  
www.museumaritimio.  
cm-ilhavo.pt  
234 329 990



## **Museu Vista Alegre**

234 320 628  
museu@vistaalegre.com  
www.vistaalegre.com/pt

## **Ecocentro Municipal**

segunda a sábado  
8:00-13:00 e 14:00-17:00  
234 033 804 · 927 405 880

## **Recolha de Monstros e Verdes**

Marcação de recolha  
– Serviço gratuito  
234 325 549

## **Fórum Municipal Maior Idade**

234 329 636

## **Laboratório do Envelhecimento**

234 025 416  
maioridade@cm-ilhavo.pt



## **Estaleiro**

– Estação Científica de Ílhavo

234 329 637  
estaleiro@cm-ilhavo.pt



## **Centro Documentação de Ílhavo**

234 092 496 · cdi@cm-ilhavo.pt



## **Piscinas Municipais**

**Ílhavo** 234 329 607

**Gafanha da Nazaré** 234 363 080  
piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt

## **Juntas de Freguesia**

**São Salvador** 234 321 725

**Gafanha da Nazaré** 234 361 520

**Gafanha da Encarnação**

234 360 928

**Gafanha do Carmo** 234 391 131

## **Serviço Municipal de Proteção Civil**

234 329 605

## **Bombeiros Voluntários de Ílhavo**

234 330 000

## **POSTOS GNR**

São Salvador 234 330 010

Gafanha da Nazaré 234 393 070

## **SAÚDE**

### **Ílhavo**

USF Leme 234 330 045

USF Costa de Prata 234 330 040

### **Gafanha da Nazaré**

USF Atlântico Norte 234 390 950

USF Beira Ria (inclui Costa Nova)

234 39 3150

### **Gafanha da Encarnação**

UCSP 234 361 902

### **Gafanha do Carmo**

UCSP 234 361 968



[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

 [municipioilhavo](https://www.facebook.com/municipioilhavo)

 [municipio\\_de\\_ilhavo](https://www.instagram.com/municipio_de_ilhavo)