

julho  
2020

**Viver em**  
Município de Ílhavo

#255

**3**<sup>sex</sup>

## **Hastear das Bandeiras Azul e Praia Acessível, Praia para Todos**

Praia da Barra  
Praia da Costa Nova

**3 a 6**<sup>sex a seg</sup>

## **Dias Comemorativos Vista Alegre**

Vista Alegre

**10 a 12**<sup>sex a dom</sup>

## **Rádio Faneca**

edição especial

Criação em Comunidade

Ílhavo

**13**<sup>seg</sup>

30.º Aniversário

## **Elevação de Ílhavo a Cidade**

Caro(a) Muniçipe,

Pelo ano de 2020, continuamos o nosso percurso em passos firmes e decididos, abraçamos o mês de julho, vivenciando o desconfinamento com as necessárias cautelas, e segurança na

preparação do verão possível.

Depois de uma intensa preparação, estamos prontos para reabrir as portas do nosso Museu Marítimo, da Biblioteca Municipal, do CIEMar e da Loja de Turismo da Costa Nova e acolher todos quantos nos queiram visitar.

Com a época balnear a decorrer, terá lugar a cerimónia de hastear de bandeiras, momento que evidencia qualidade das nossas praias, elevando a nossa região a destino estival de excelência.



### **Fernando Fidalgo Caçoiло**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

Reuniões  
Ordinárias do  
Executivo  
CMI

#### **Pública:**

qui 2

15:00

audição  
ao público  
a partir das  
16:30

#### **Privada:**

qui 16

15:00

Em julho assinalamos o 30.º aniversário da elevação de Ílhavo a Cidade com uma solenidade contida por força das medidas de distanciamento social. Momento de reflexão sobre o trajeto de evolução em crescendo, num contexto especial em que o coração da cidade está a sofrer uma profunda remodelação, com vista à melhoria substancial da fruição daquele espaço.

É sempre bom lembrar que apesar de estar em curso o desconfinamento, o território nacional manterá o estado de alerta, por isso o Seu contributo é fundamental no sentido de ajudar a conter a propagação do vírus da COVID-19.

Conto consigo.  
Um abraço Amigo.

TODO O MÊS

## AO SOM DAS HISTÓRIAS

quartas 18:40

sábados 09:45

Um programa na  
Rádio Terranova (105.0 FM).

Todas as histórias  
estarão disponíveis na BMI.

## FAZ-TE À HISTÓRIA

sábados 11:00~12:00

Um programa na WebRádio  
d'A Casa do João  
(acasadojoaoradio.online)

## Linha de Apoio “Estamos Aqui”

T 234 329 649

aconselhamento  
psicológico

apoio ao sénior

apoio na realização  
das compras

segunda a sexta

9:00~12:30

13:30~17:00



Biblioteca Municipal de Ílhavo

## Bebeteca

sábados 10:30

sáb 4 “Mamã?” de Chris Haughton

sáb 11 “Onde está o cão Caco?” da coleção “Onde está”

sáb 18 “Os hipopótamos vivem em casas?” de Moira Butterfield e ilustrações  
de Sonia Canals

sáb 25 “Quand ils ont su...” de Malika Doray

## Hora do Conto

sábados 16:30

sáb 4 “Tino tonto” de Patacrúa e ilustrações de Evelyn Davididi;

sáb 11 “Bebé Bigodes” de Patacrúa e ilustrações de Alessandra Cimatoribus

sáb 18 “O Loboferoz” de Patacrúa e ilustrações de Chené

sáb 25 “O rosto da avó” de Simona Ciraolo

# Maiores pela Janela

## Programa Cultural e Desportivo

para maiores de 60 anos em tempos de pandemia

### RadioMusical\*

Ensaios para o Teatro Musical  
com o artista Jonathan Margarido

qua 1, 8, 15, 22 e 29

18:00

Promotor:

Museu Marítimo de Ílhavo e Maior Idade

Fórum Municipal da Maior Idade

### Não precisas de Estar Parado!

Divulgação de sites sobre  
envelhecimento, cadernos de  
estimulação e manuais de exercícios  
físico dirigido a Lares e pessoas idosas  
Público-alvo: Maiores de 60 anos Técnicos  
das Estruturas Residenciais para Idosos  
(ERPI) e autarquias  
[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

### Tudo a Mexer!

#### – Desporto ao Ar livre

Aulas desportivas dirigidas  
às pessoas idosas/colaboradores  
das ERPI do Município de Ílhavo

seg 6, 13 e 27 - Lar S. José

ter 7, 14, 21 e 28 - CASCI - ERPI1

qui 2, 9, 16, 23 e 30 - Centro

Comunitário Gafanha do Carmo

sex 3, 10, 17, 24 e 31 CASCI - ERPI

2 + Centro Social e Paroquial da N.ª

Senhora da Gafanha da Nazaré

### Trio Carlos Paião

Concertos

14:30

seg 20 Centro Comunitário  
da Gafanha do Carmo

ter 21 Centro Social Paroquial  
Nossa Senhora da Nazaré

qua 22 Lar de São José

qui 23 CASCI

### Corrida sobre Rodas\*

Um mapa, uma corrida, um vencedor!

Preparado para um desafio através  
de uma scooter elétrica? Siga as  
pistas de forma correta e poderá ser o  
vencedor desta grande prova.

seg 27

14:30 1.º turno

15:30 2.º turno

Limitado a 5 participantes em cada turno.

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

### Visões Insulares\*

Documentário por João Garcia Neto

O Realizador e artista visual vai produzir um  
filme, uma exploração poética da solidão  
das pessoas mais velhas, da liberdade que  
experimentam: a maneira como cantam,  
dançam, amam, choram, lembram e sonham,  
quando sozinhos nas suas casas.

Casas dos seniores

### Corta, Cose e Mostra\*

Objetos vulgares serão alterados  
através de projetos de costura criativa.

Casas dos seniores

Hora: A designar no ato da inscrição

### Maiores On:

#### Projeto de literacia digital\*

Tem dificuldades em lidar com o seu  
telemóvel? E o seu computador? A  
equipa da Maior Idade vai a sua casa  
dar uma ajuda!

Casas dos seniores

Hora: A designar no ato da inscrição

**1**qua

## Reabertura de espaços municipais

### Museu Marítimo de Ílhavo

terça a sábado

10:00~12:30 e 14:30~18:00

### Biblioteca Municipal de Ílhavo

segunda a sexta

10:00~13:00 e 14:00~18:30

### CieMar-Ílhavo

segunda a sexta

09:00~13h00 e 14h00~17h00

### Loja de Turismo da Costa Nova

terça a domingo

10:00~13:00 e 14:00~18:00

**3** a **6**sex a seg

### Dias Vista Alegre

sex a seg 3 a 6

10:00~19:00

Capela Vista Alegre

Entrada livre

Museu da Vista Alegre

(Desconto 50% na entrada)

sábado 4

10:00 **Hastear da Bandeira**

Largo da Fábrica

domingo 5

11:00 **Missa Campal**

**1**qua

14:30

### Clube de Genealogia

Material necessário:

computador portátil ou tablet

**Centro de Documentação de Ílhavo**

**(CIEMar)**

Inscrições: [cdi@cm-ilhavo.pt](mailto:cdi@cm-ilhavo.pt) · 234 092 496

Limite: 3 pessoas

Gratuito

22:00~23:00

### Branko

**Cais à Noite**



**Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré**

M/12 · €4,00

desconto 20% Cartão Família

**3**sex

### Hastear das Bandeiras Azul e Praia Acessível, Praia para Todos



11:00 Praia da Barra

11:30 Praia da Costa Nova

dias  
comemorativos

**VISTA  
ALEGRE**

3<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> de  
2020

**ÍLHAVO**

**CAPELA  
VISTA ALEGRE**  
ENTRADA GRATUITA  
10H - 19H

**MUSEU  
VISTA ALEGRE**  
DESCONTO  
NA ENTRADA  
10H - 19H

**DESCONTOS  
ESPECIAIS**  
ATÉ 30%\*

9H30 - 20H

**NAS LOJAS  
VISTA ALEGRE,  
BORDALLO PINHEIRO  
E OUTLET**  
NO LUGAR DA VISTA ALEGRE



\* EXCETO EDIÇÕES LIMITADAS, NUMERADAS, EDIÇÕES ESPECIAIS  
E PRODUTOS QUE JÁ SE ENCONTRAM EM PROMOÇÃO  
30% LOJA VISTA ALEGRE - 20% LOJA BORDALLO PINHEIRO - 10% LOJA OUTLET

10-12  
JULHO

103.9 FM

Festivas

RADIO  
FANECA

ÍLHAVO A  
TRANSMITIR  
ALEGRIA

edição  
especial

ACESSO CONDICIONADO.  
O EVENTO CUMPRE COM AS REGRAS  
E SUGESTÕES DA DGS.



23 MILHAS



ilhavo  
Câmara Municipal



RADIO OFICIAL  
ANTENA 3



APOIO  
terra nova  
103.9

WWW.23MILHAS.PT

# Na BMI com livros... e não só

14:30

 Biblioteca Municipal de Ílhavo

## Hora do Conto

seg 6 “Medo do quê?”

de Rodrigo Abril de Abreu

seg 13 “Obax” de André Neves

seg 20 “O meu balão vermelho”

de Yazuaki Yamada

seg 27 “Regresso a casa”

de Akiko Miyakoshi

## Workshop Maker – Juntos fazemos!

Criações artísticas para fazer em família  
ou entre amigos.

ter 7 **Biscoitos de canela**

in “O meu primeiro livro de cozinha”  
de Angela Wilkes

ter 14 **Gosma pegajosa**

in “Na cozinha” de Lisa Burke

ter 21 **“Os dedos da mão”**

in “Aula de arte : fantoches”  
de Nellie Shepherd

ter 28 **Conta Contos**

in “Como construir os teus brinquedos”  
de Oriol Ripoll e Francesc Martín

Partilhe as fotos com a Biblioteca Municipal

## Sessão de Cinema:

sugestões para ver em casa

Requisite e desfrute em família  
ou entre amigos.

qua 1 “Uma aventura do outro mundo”

de Wolfgang Lauenstein e Christoph  
Lauenstein

qua 8 “Upsss! Lá se foi a arca...”

de Toby Genkel e Sean McCormack

qua 15 “Abelha Maia: os jogos do mel”

de Noel Cleary e Alexis Stadermann

qua 22 “Cegonhas” de Nicholas Stoller  
e Doug Sweetland

qua 29 “Smallfoot : uma aventura  
gelada” de Karey Kirkpatrick

10 a 12<sup>sex a dom</sup>

## Rádio Faneca

edição especial

Criação em Comunidade



Ílhavo

10 sex

22:00~23:00

**Clã**

Praça Casa Cultura Ílhavo

M/3 · €2,00 \*

11 sáb

22:00~23:00

**Dead Combo**

Casa Cultura Ílhavo

M/3 · €2,00 \*

12 dom

17:00~18:00

**Bida Airada**

– Concerto especial

Casa Cultura Ílhavo

M/3 · €2,00 \*

\* a receita reverte para o Lar de São José,  
em Ílhavo

# 13<sup>seg</sup>

30.º Aniversário

## Elevação de Ílhavo a Cidade

Comemoração

## Centenário do Nascimento de Mário Castrim

Mostra Bibliográfica



Biblioteca Municipal de Ílhavo

# 17<sup>sex</sup>

22:00~23:00

## Fred + Jupiter

Cais à Noite



Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

M/12 · €4,00

desconto 20% Cartão Família

# 21<sup>ter</sup>

9:00~13:00

## Sessão de Dádiva de Sangue

Org.: Centro de Sangue  
e da Transplantação de Coimbra

Inscrição prévia: 234 329 625

Câmara Municipal de Ílhavo (Foyer)

# 27<sup>seg</sup>

14:30 e 15:30

## Corrida sobre Rodas\*

Um mapa, uma corrida, um vencedor!  
Preparado para seguir as pistas através  
de uma scotter elétrica? Siga as pistas de  
forma correta e poderá ser o vencedor deste  
grande desafio.

1.º Turno: 14:30 Limitado a 5 participantes

2.º Turno: 15:30 Limitado a 5 participantes

Jardim Oudinot - Gafanha da Nazaré

Inscrições:

maioridade@cm-ilhavo.pt · 234 329 636

# 31<sup>sex</sup>

22:00~23:00

## Stereossauro + DJ Ride

Cais à Noite



Casa Cultura Ílhavo

M/12 · €4,00

desconto 20% Cartão Família



# Período Crítico

**1 julho  
a 30 setembro**

Nos espaços rurais, durante o período crítico, estabelecido pelo Decreto -Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, na sua redação atual, no âmbito do Sistema Nacional de Defesa da Floresta contra Incêndios, não é permitido:

- ⊘ Fumar, fazer lume ou fogueiras;
- ⊘ Fazer queimas ou queimadas;
- ⊘ Lançar foguetes ou balões de mecha acesa;
- ⊘ Fumigar ou desinfetar apiários, exceto se os fumigadores estiverem equipados com dispositivos de retenção de faúlhas;
- ⊘ A circulação de tratores, máquinas e veículos de transporte pesados que não possuam extintores, sistema de retenção de faúlhas ou faíscas e tapa chamas nos tubos de escape ou chaminés.



Câmara Municipal de **ilhavo**

## **mais informações:**

Gabinete de Proteção Civil e de Gestão Florestal  
T 234 329 684 / 91 57 92 896  
Comissão Municipal de Defesa da Floresta



Financiado pelo Fundo Florestal Permanente

# MAIORES ON



**Quer melhorar os seus conhecimentos no uso do seu telemóvel? E no computador?  
E integrar uma comunidade online?  
Os "Maiores On" vão ligá-lo ao mundo!**

O que é necessário?

- Ser residente no Município de Ílhavo e ter mais de 60 anos;
- Contactar pelo **234 329 636** ou **maioridade@cm-ilhavo.pt**
- Após a inscrição, seleccionar o tema que pretende aprofundar (**1.ª fase**):

Tema 1 – Comunicar online com amigos e família

Tema 2 – Criar um perfil nas Redes Sociais

Tema 3 – Navegar e pesquisar na Internet em segurança

Tema 4 – Utilizar o computador e a internet

Tema 5 – Imagens e Vídeos na Internet



# ilhavo in

1€  
VIAGEM

TOME  
NOTA

## A partir de 6 de julho

Ligação Ílhavo - Praias *também de manhã*

Ligação Praias - Museus *suprimida*

Circuito Urbano da Ílhavo *suprimido*

Restantes Circuitos *sem alteração*



Vale de Ílhavo  
2ª e 4ª feira - Partida 9:15  
Chegada 12:45

Presa  
3ª feira - Partida 9:09  
Chegada 12:51

Gafanha da Boavista  
5ª feira - Partida 9:11  
Chegada 12:49

Gafanha do Carmo  
6ª feira - Partida 8:59  
Chegada 13:01

Praias  
2ª e 6ª feira - Partida 9:30 | 14:15  
Chegada 12:25 | 18:45



LOTAÇÃO  
MÁXIMA

2/3

USO MÁSCARA  
OBRIGATORIO



(passageiros com idade igual ou superior a 10 anos)

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



Utilize o transporte **ilhavo in**.

COM A SUA NOVA REDE.

# Os dórís nos naufrágios



António da Rocha Santos, sobrevivente do naufrágio do Ilhavense II, recorda como as dórís foram o único meio de salvação da tripulação enquanto o lugre envolto em chamas afundava.

O incêndio deflagrou mais ou menos por volta das 8 horas da manhã na casa da máquina, foi impossível regular o incêndio. Entretanto foi pedir o SOS cerca das 8.30 e o capitão deu ordem de evacuação, tive de ir buscá-lo porque era uma fumaçada terrível e ele já estava um bocado atrapalhado.

Entretanto saltámos para os dórís sem ter a certeza se o SOS tinha sido enviado ou não. Foi um naufrágio rápido.

As condições metrológicas a piorarem, ventos de oeste, chuva, mar de vaga e nós nos dórís! Eu fiquei num dóri com três tripulantes, fui o penúltimo a saltar e depois foi o capitão. Passámos momentos muito amargos e aflitivos! Estivemos assim cerca de 12 horas no mar! Por volta das 20.30, já praticamente noite, avistámos um projetor a varrer o horizonte, uma luz lá ao longe e ficámos então esperançadíssimos. Era o USCGC Mendota, aproximando-se dos dórís, parou a máquina, ficou à deriva do lado do barlavento e estendeu as redes no costado do navio e fomos resgatados!



## António Tomé da Rocha Santos

Era o imediato do Ilhavense II quando naufragou a 26 de Agosto de 1955. Desempenhou funções de piloto, imediato e capitão.

sociedade

**ponto verde**



A reciclagem beneficia todos:  
o ambiente, as pessoas,  
as empresas e a economia!



# marés

|    |     | Preia-mar - altura |       | Baixa-mar - altura |       |       |       |       |       |     |
|----|-----|--------------------|-------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 1  | qua | -                  | -     | 12.00              | 3.0   | 05.23 | 1.0   | 17.50 | 1.0   |     |
| 2  | qui | ☾                  | 00.26 | 3.0                | 12.56 | 3.1   | 06.22 | .9    | 18.49 | .9  |
| 3  | sex |                    | 01.24 | 3.1                | 13.49 | 3.2   | 07.14 | .9    | 19.43 | .8  |
| 4  | sáb |                    | 02.16 | 3.2                | 14.38 | 3.3   | 08.02 | .8    | 20.32 | .7  |
| 5  | dom | ○                  | 03.04 | 3.2                | 15.24 | 3.4   | 08.47 | .8    | 21.17 | .7  |
| 6  | seg |                    | 03.50 | 3.2                | 16.08 | 3.4   | 09.29 | .8    | 22.01 | .7  |
| 7  | ter |                    | 04.33 | 3.1                | 16.50 | 3.3   | 10.10 | .8    | 22.43 | .8  |
| 8  | qua |                    | 05.13 | 3.0                | 17.30 | 3.2   | 10.51 | .9    | 23.24 | .9  |
| 9  | qui |                    | 05.52 | 2.9                | 18.09 | 3.1   | 11.31 | 1.0   | -     | -   |
| 10 | sex |                    | 06.31 | 2.8                | 18.48 | 3.0   | 00.05 | 1.0   | 12.14 | 1.1 |
| 11 | sáb |                    | 07.12 | 2.7                | 19.30 | 2.8   | 00.49 | 1.1   | 13.00 | 1.3 |
| 12 | dom | ☾                  | 07.59 | 2.6                | 20.19 | 2.7   | 01.36 | 1.2   | 13.52 | 1.4 |
| 13 | seg |                    | 08.56 | 2.6                | 21.18 | 2.6   | 02.28 | 1.3   | 14.52 | 1.4 |
| 14 | ter |                    | 10.02 | 2.5                | 22.24 | 2.6   | 03.27 | 1.4   | 15.58 | 1.5 |
| 15 | qua |                    | 11.06 | 2.6                | 23.28 | 2.6   | 04.29 | 1.4   | 17.03 | 1.4 |
| 16 | qui |                    | -     | -                  | 12.03 | 2.7   | 05.26 | 1.3   | 18.01 | 1.3 |
| 17 | sex |                    | 00.25 | 2.7                | 12.53 | 2.8   | 06.18 | 1.2   | 18.51 | 1.2 |
| 18 | sáb |                    | 07.12 | 2.7                | 19.30 | 2.8   | 00.49 | 1.1   | 13.00 | 1.3 |
| 19 | dom |                    | 02.01 | 2.9                | 14.22 | 3.1   | 07.46 | 1.0   | 20.18 | .9  |
| 20 | seg | ●                  | 02.45 | 3.0                | 15.05 | 3.2   | 08.27 | .9    | 20.59 | .8  |
| 21 | ter |                    | 03.28 | 3.1                | 15.47 | 3.3   | 09.08 | .8    | 21.41 | .7  |
| 22 | qua |                    | 04.11 | 3.2                | 16.30 | 3.4   | 09.49 | .7    | 22.23 | .6  |
| 23 | qui |                    | 04.55 | 3.2                | 17.13 | 3.4   | 10.32 | .7    | 23.06 | .6  |
| 24 | sex |                    | 05.39 | 3.2                | 17.58 | 3.4   | 11.17 | .7    | 23.52 | .7  |
| 25 | sáb |                    | 06.25 | 3.1                | 18.45 | 3.3   | -     | -     | 12.04 | .8  |
| 26 | dom |                    | 07.15 | 3.0                | 19.37 | 3.2   | 00.41 | .8    | 12.57 | .9  |
| 27 | seg | ☾                  | 08.12 | 2.9                | 20.38 | 3.0   | 01.36 | .9    | 13.57 | 1.1 |
| 28 | ter |                    | 09.18 | 2.8                | 21.49 | 2.9   | 02.39 | 1.1   | 15.07 | 1.2 |
| 29 | qua |                    | 10.31 | 2.8                | 23.05 | 2.8   | 03.50 | 1.2   | 16.24 | 1.2 |
| 30 | qui |                    | 11.41 | 2.9                | -     | -     | 05.04 | 1.2   | 17.40 | 1.1 |
| 31 | sex |                    | 00.15 | 2.9                | 12.43 | 3.0   | 06.10 | 1.1   | 18.45 | 1.0 |

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)

- Lua Nova
- ☾ Quarto Crescente
- Lua cheia
- ☾ Quarto Minguante

# Filetes de Bacalhau Panados com Risotto 3 Pimentos

## Ingredientes: Preparação:

0,24 kg Arroz Carnarolli ou Arboreo  
0,05 kg Cebola picada  
0,05 kg Pimento Vermelho  
0,05 kg Pimento Amarelo  
0,05 kg Pimento Laranja  
0,1 lt Vinho Verde  
1 lt Caldo das espinhas de bacalhau  
0,1 kg Manteiga  
0,1 kg Queijo S. Jorge  
Sal e pimenta preta q.b.

Para os Filetes:  
1 kg lombos de bacalhau  
Sumo de limão q.b.  
Alho esmagado q.b.  
2 ovos  
0,1 kg Panko (tipo de pão ralado)  
1 lt óleo vegetal  
Pimenta preta q.b.

Retire os filetes aos lombos de bacalhau e tempere-os com o alho esmagado, pimenta preta e sumo de limão. Reserve no frio. Com as aparas dos lombos (pele e espinhas), prepare um caldo, juntando água e alguns aromáticos como cebola, salsa, alho francês, etc... o que lhe for conveniente. Comece por preparar o risotto, colocando um pouco da manteiga num tacho e deixe-a derreter. Junte a cebola e deixe dourar um pouco. Acrescente os pimentos cortado em pequenos cubos. Adicione o arroz e deixe-o fritar um pouco. Refresque com o vinho verde. Junte um pouco de caldo, só a cobrir o arroz e deixe ferver, mexendo sempre. À medida que o arroz for absorvendo o caldo, vá adicionando pequenas quantidades. Desta forma tornará o risotto mais cremoso possível. Retifique o teor de sal (atenção que o caldo de bacalhau já contém sal e o queijo que irá acrescentar também irá temperar). Tempere com pimenta. Junte a manteiga e o queijo e mexa muito bem. Para fritar os filetes, passe-os pelo ovo batido e pelo Panko. Frite-os no óleo quente e escorra-os sobre papel absorvente. Servi-los com o risotto e um gomo de limão.

Bom apetite!



# A Osteoporose, o Sol e a Alimentação

A osteoporose é uma doença óssea metabólica caracterizada pela perda de densidade e qualidade dos ossos, tornando-os mais frágeis e suscetíveis às fraturas. As experiências da infância e adolescência são determinantes na nossa saúde óssea, assim como as da idade adulta. Desta forma, a alimentação surge como um importante fator de manutenção e desenvolvimento da massa óssea. O tema osteoporose é fortemente associado aos idosos, porque para além da perda de massa óssea, existe um maior risco de queda e fratura. A menor capacidade de absorção e a menor exposição solar determinam maiores necessidades de cálcio, vitamina D e proteínas. Para responder às necessidades nutricionais do esqueleto, é fundamental uma alimentação equilibrada, rica em cálcio, vitamina D e proteínas. No geral, padrões alimentares associados a maior consumo de frutas, produtos hortícolas e alimentos láteos, e menor consumo de produtos processados e bebidas, têm sido associados a melhores propriedades físicas do osso.

O cálcio é um nutriente fundamental para a formação óssea e dentária, sendo que 99% do cálcio existente no organismo está presente no esqueleto e dentes. Este mineral, pode ser obtido, essencialmente através da ingestão de produtos láteos (leite, iogurte e queijo); quando essa ingestão é insuficiente, face às doses recomendadas para cada idade e sexo, o organismo tem de recorrer às reservas de cálcio no esqueleto, o que pode resultar numa diminuição da massa óssea.

A vitamina D é uma substância essencial à saúde humana, está diretamente relacionada com a densidade mineral óssea e aumenta a eficácia da absorção intestinal do cálcio (30 a 40%) e do fósforo (cerca de 80%), por isso, tem um papel fundamental no tratamento e prevenção da osteoporose. Esta vitamina para além de poder ser obtida através de fontes alimentares (peixes gordos), pode também ser sintetizada por exposição direta da nossa pele ao sol. Assim, para reduzir o risco de fratura faça uma adequada ingestão de cálcio e vitamina D, pratique atividade física ao ar livre e evite o tabaco e o álcool!



|     |                           |                             |                              |                              |                              |
|-----|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| dom | 1<br>Ribau<br>Diniz Gomes | 5<br>Ançã Castro<br>Moderna | 12<br>Morais<br>Santos       | 19<br>Diniz Gomes            | 26<br>Branco<br>Senos        |
| seg | 2<br>Santos               | 6<br>Senos                  | 13<br>Ançã Castro<br>Moderna | 20<br>Morais<br>Santos       | 27<br>Diniz Gomes            |
| ter | 3<br>Moderna              | 7<br>Ribau<br>Diniz Gomes   | 14<br>Senos                  | 21<br>Ançã Castro<br>Moderna | 28<br>Morais<br>Santos       |
| qua | 1<br>Moderna              | 8<br>Santos                 | 15<br>Ribau<br>Diniz Gomes   | 22<br>Senos                  | 29<br>Ançã Castro<br>Moderna |
| qui | 2<br>Branco<br>Senos      | 9<br>Moderna                | 16<br>Santos                 | 23<br>Ribau<br>Diniz Gomes   | 30<br>Senos                  |
| sex | 3<br>Diniz Gomes          | 10<br>Branco<br>Senos       | 17<br>Moderna                | 24<br>Santos                 | 31<br>Ribau<br>Diniz Gomes   |
| sáb | 4<br>Morais<br>Santos     | 11<br>Diniz Gomes           | 18<br>Branco<br>Senos        | 25<br>Moderna                |                              |

Fonte: ARS Centro

**Serviços noturnos – a partir das 21:00**  
**ligue 1400 (Serviço de Assistência Farmacêutica)**



#### Ílhavo

Diniz Gomes - Tel 234 322 885  
 Moderna - Tel 234 328 222  
 Santos - Tel 234 322 930/326 486  
 Senos - Tel 234 322 742

#### Gafanha da Nazaré

Branco - Tel 234 361 576  
 Morais - Tel 234 361 817

#### Gafanha da Encarnação

Ribau - Tel 234 365 131

#### Praia da Barra

Ançã Castro - Tel 234 360 721

farmácia

# Fernando Magano



Informação Histórica do Topónimo pelo Centro de Documentação de Ílhavo - Câmara Municipal de Ílhavo

O topónimo Doutor Fernando Magano foi atribuído em 17 de abril de 1991 (Ata CMI n.º 11/1991) mediante uma proposta da Comissão Municipal de Toponímia.

Fernando Domingues Magano nasceu em Ílhavo a 28 de março de 1905.

Realizou a instrução primária na escola do Professor Catarino, e após uma passagem muito bem-sucedida pelo Liceu de Aveiro, ingressou na Faculdade de Medicina da Universidade de Porto onde, concluiu a licenciatura em 1927.

Com um percurso académico brilhante, assumiu, logo após a licenciatura, o cargo de assistente da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Doutorou-se em 1930, com a dissertação Apontamentos Sobre a Prova de Meltez -Lyon. O deflagrar da II Guerra Mundial não permitiu que pudesse usufruir da situação de bolseiro concedida pelo Instituto de Alta Cultura. Porém, continuou a sua atividade como investigador, sendo assíduo em muitos congressos. Dedicou especial atenção aos problemas da endocrinologia, nomeadamente os bócios e à solução cirúrgica do hermafroditismo, revelando um pensamento extremamente inovador na abordagem de temáticas ainda muito obscuras para a medicina do tempo.

"Se esta rua fosse minha..."

Em 1944 foi nomeado Professor Titular da disciplina de Patologia Cirúrgica, que regia desde 1938 e, em 1946 assumiu o cargo de Vice-Reitor da Universidade do Porto.

Além da preenchida vida académica, dava consultas no seu consultório da Rua Carlos Alberto, no Porto e operava nas clínicas da Boavista, Carmo e Hospital de Santo António, do qual chegou a ser diretor.

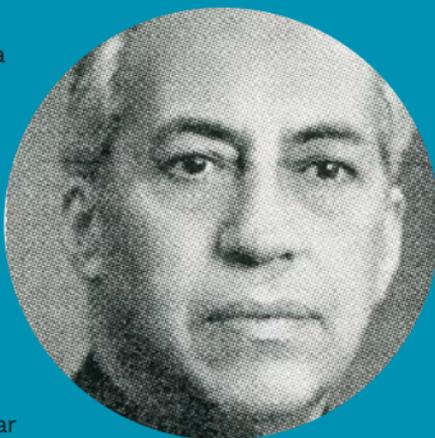
Além da medicina, dedicou-se a escrever e proferir palestras sobre temas relacionados com a sua terra natal, por exemplo: O Mar da Biscaia (in Arquivo do Distrito de Aveiro) e as Conversas ao Bortalho, palestra proferida no Illiabum Club (1963).

Contraiu matrimónio, no dia 22 de julho de 1929, com Maria José Soares Magano do qual nasceu a sua filha Marília Soares Magano.

Faleceu a 24 de maio de 1969, no Porto. Está atualmente sepultado no Cemitério de Aveiro, no jazigo da família.

#### INFORMAÇÃO MEMORIAL SOBRE O TOPÓNIMO

Segundo Rosário Ribeiro sabemos que no tempo em que viveu em Ílhavo Fernando Magano habitou na Rua Tenente Valadim. Passava férias na Praia da Barra, onde atendia, muitas vezes sem nada cobrar.



Colabore no projeto “Se esta rua fosse minha...”, contando as suas memórias, partilhando tradições, curiosidades, acontecimentos, lendas, primeiros habitantes, fotografias antigas e atuais, entre outros. Este espaço é seu.

Ajude-nos a imortalizar a sua rua!



CENTRO  
DOCUMENTAÇÃO  
ÍLHAVO

Informações:  
T 234 092 496  
cdi.investigacao@cm-ilhavo.pt



Câmara Municipal de **ilhavo**