

outubro  
2022

#282

Município

# Ilhavo

AGENDA



ilhavo  
Câmara Municipal

**6** QUI

## **Reunião Pública do Executivo Municipal**

**Sede da Associação de Moradores  
da Senhora dos Campos**

---

**13** QUI

## **Encontro CPCJ**

**“Tempestade num copo de água:  
a saúde mental das crianças e jovens”  
Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré**

---

**15** SÁB

## **Sábado Aberto no Estaleiro**

**“Máquina de Rabiscos”  
“À luz da eletrónica”  
Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo**

---

**29** SÁB

## **10.º Seminário Desafios do Mar Português**

**“Do Mar às Artes”  
Museu Marítimo de Ílhavo**

---

**30** DOM

## **Meia Maratona de Ílhavo** **Município de Ílhavo**

# editorial



Damos as boas-vindas ao outono, partilhando as diversas iniciativas que irão decorrer ao longo do mês de outubro e que são o pretexto para o encontro e participação ativa da nossa comunidade.

Este mês, a Reunião Pública do Executivo Municipal realiza-se no dia 6, na sede da Associação de Moradores da Senhora dos Campos. Com a descentralização das reuniões públicas para as nossas freguesias pretendemos aumentar a democracia participativa, através do diálogo aberto com a população e do envolvimento ativo da comunidade na tomada de decisões.

No dia 13, a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo promove, na Fábrica das Ideias da Gafanha da Nazaré, o VI Encontro “Tempestade num copo de água”, dedicado a um tema muito delicado - a saúde mental das crianças e dos jovens.

Em destaque está também o Seminário Desafios do Mar Português, no dia 29, e a Meia Maratona de Ílhavo, no dia seguinte.

Contamos convosco para fazer do nosso Município um lugar de encontro e de partilha, onde vale a pena viver.

**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)  
História e memórias da comunidade sobre as ruas do Município de Ílhavo.  
Org.: Centro de Documentação de Ílhavo e Rádio Terra Nova  
Facebook: centrodocumentacaodeilhavo

## “Ao som das histórias”

**quartas**  
**18:35**  
**sábados**  
**9:45**  
Programa na Rádio Terra Nova (105.0 FM)  
Todas as histórias disponíveis na Biblioteca Municipal de Ílhavo.  
Org.: Biblioteca Municipal de Ílhavo e Rádio Terra Nova  
Facebook: bibliotecamunicipaldeilhavo

## “Academia do Desenrasque”

**quartas e sextas**  
**14:30–17:00**  
Promoção de criatividade com ciência, tecnologia e tradição à mistura.  
Destinatários: alunos do 5.º e 6.º anos  
Inscrições: estaleiro@cm-ilhavo.pt  
**Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo**

## “História do dia...

### com sabor a frutos secos”

**terças a sextas**  
**4 a 21 outubro**  
**17:00**  
Ao longo da semana há histórias para as famílias desfrutarem.  
Destinatários: M/2 acompanhados por um adulto  
Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt  
**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

## Vamos à BMI...

### Menu de Histórias!

**terça a sexta**  
Escutar histórias que aproximam o mundo culinário e o universo de fantasia das crianças, na Hora do Conto dinamizada em espaço próprio e decorado a preceito. A ação inclui: Visita Guiada à Biblioteca, Hora do Conto e Ateliê, durante todo o ano letivo.  
Destinatários: alunos do Pré-escolar e 1.º CEB  
Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt  
**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

## Bebeteca

- 10:30 sáb 1 “A caracóis Dourados e os Três Ursos”  
sáb 8 “A Branca de Neve e os Sete Anões”  
sáb 15 “Pinóquio”  
sáb 22 “Pequeno Polegar”  
sáb 29 “Hansel e Gretel”

Destinatários:  
bebés dos 6 meses  
aos 3 anos  
acompanhados  
por um adulto

Livros da Coleção Contos Clássicos  
com ilustrações de Giovana Medeiros.

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

## Hora do Conto

- 16:30 sáb 1 “A Árvore”  
de Patrícia Hegarty e Britta Teckentrup  
sáb 8 “A Lua”,  
de Patrícia Hegarty e Britta Teckentrup  
sáb 15 “A Árvore das recordações”  
de Britta Teckentrup  
sáb 22 “O ratinho do muro vermelho”  
de Britta Teckentrup

Destinatários:  
crianças a partir  
dos 4 anos  
acompanhadas por  
um adulto

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

---

## BIBLIOTECA ONLINE

Dinamizadas em Língua Gestual Portuguesa,  
numa parceria com o Agrupamento de Escolas de Ílhavo.

EXCLUSIVO   
Biblioteca Municipal  
de Ílhavo

## Bebeteca

- 18:30 qua 12 “Monstro!”  
de Rosie Greening e Stuart Lynch  
(da Coleção “Não toques no...”)

## Hora do Conto

- 18:30 qua 26 “Eu gosto de ti. E tu?”  
de Inês Almeida e Nicholas Carvalho

---

## NOVEMBRO

4 a 6 **Milha - Festa da Música e dos Músicos de Ílhavo**

12 **Mar Film Festival**

19 e 20 **Comemorações do Dia Nacional do Mar**

# exposições

## “C\_Vib”

### Esculturas sonoras interativas

Exposição de Yola Pinto e Simão Costa

Inauguração a 2 de outubro

Patente até 29 de outubro

Casa Cultura Ílhavo

## “Estou aqui”

### Ilustrações de Nic e Inês



Patente até 29 de outubro

Biblioteca Municipal de Ílhavo

## 11.º Aniversário

## “Ao Som das Histórias”

Exposição comemorativa

Patente até 29 de outubro

Biblioteca Municipal de Ílhavo

## “O Grande Norte”

Conheça a última grande aventura marítima portuguesa até à grande ilha do Ártico.

Patente até 6 de novembro

**Museu Marítimo de Ílhavo**

## “Quem me navega é o Mar”

**por Cássio de Lucena**

Patente até 31 de dezembro

**Museu Marítimo de Ílhavo**

## “As redes de emalhar na pesca do bacalhau: a frota dos navios redeiros”

Período de atividade piscatória do Navio Santo André com arte de redes de emalhar.



Patente até 31 de dezembro

**Navio-Museu Santo André**

## “Cliché”

**Fotografia de Paulo de Brito Namorado**

Patente até 31 de dezembro

**Centro de Religiosidade Marítima**



**BUPI** BALCÃO ÚNICO  
DO PRÉDIO

## Atendimento:



**Ílhavo**

Câmara Municipal

### **Câmara Municipal de Ílhavo**

segunda a sexta

9:00—13:00 14:00—17:00

Atendimento sujeito a marcação prévia:

234 329 600

Informações: [bupi@cm-ilhavo.pt](mailto:bupi@cm-ilhavo.pt)

1

Reúna o Cartão de Cidadão,  
a Caderneta Predial da AT  
e comprovativos de titularidade

2

Desenhe o seu terreno no  
balcão BUPI ou em [bupi.gov.pt](http://bupi.gov.pt)

3

Registe o seu terreno  
de forma gratuita



## SEGUNDAS

09:30 e 10:30

### Joga

O poder do jogo para a interação social, promoção da atividade física e estimulação.

Org.: Projeto miOne, do Departamento de Comunicação e Arte - Digimedia, Universidade de Aveiro

Destinatários: M/55

---

## TERÇAS, QUARTAS E QUINTAS

10:30

### Projeto UpMindJoga

Otimização do funcionamento cognitivo, do estado emocional e da funcionalidade, com vista ao bem-estar da população sénior e das pessoas com Declínio Cognitivo Ligeiro.

Org.: Centro de Investigação Cognitivo-Comportamental (CINEICC) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Destinatários: M/50

---

## QUARTAS

10:30

### Maiores ON

Aprender a utilizar um computador ou a navegar na internet com segurança.

Destinatários: comunidade sénior

---

## QUINTAS E SEXTAS

10:30

### Estimulação Cognitiva

Conjunto de sessões de treino cognitivo.

Destinatários: M/55

---

## TERÇAS E SEXTAS

14:30

### Música

Grupo de Cavaquinhos da Maior Idade

Destinatários: M/55

**Fórum Municipal da Maior Idade**

1 A 29  
SÁB



## 2.º Festival de Teatro

### João D'Almeida

Org.: Grupo teatro Ribalta

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

21:30

#### 01 “Falar verdade a mentir”

por A Contacto - Companhia de Teatro Água Corrente (Ovar)

#### 08 “Romeu e Julieta”

por AACE - grupo Casa de Nós

#### 15 “Atrás do Sofá”

por Cénico - Grupo de Teatro Popular

#### 22 “Estará ele mesmo morto?”

por GEDE - Grupo de Expressão Dramática de Escapães

#### 29 “Criada para todo o serviço”

por Teatro Ribalta

M/6

3,00€ (bilheteira da Casa da Cultura de Ílhavo e BOL)

Informações: grupo.teatro.ribalta@gmail.com

1 SÁB

08:30—13:00

## CRIAI e Mercado da Terra

Org: Junta de Freguesia de São Salvador

Mercado Municipal de Ílhavo

10:00—17:00

## Feira (náutica) dos Sócios

Oportunidade para vender, dar ou trocar elementos, produtos e equipamentos náuticos.

Org.: Clube de Vela da Costa Nova (CVCN)

Bar do Guincho (CVCN) - Costa Nova

10:00

## Dia Aberto ao Professor

Apresentação da oferta educativa do Museu Marítimo de Ílhavo e visitas guiadas ao Museu, ao Navio-Museu Santo André e ao Centro de Religiosidade Marítima.

Museu Marítimo de Ílhavo

2 DOM

16:00 MÚSICA

## Gestos Invisíveis

por Sonoscópia

60' M/6

Casa Cultura Ílhavo

4,00€ com descontos

3 SEG



14:30

## A Avó sai da Caixa

kits criativos e otimistas 60+

Apresentação do projeto e da oficina

Laboratório do Envelhecimento

4 TER

14:30

## @BMI - Ferramentas Web para todos

Como consultar informação, utilizar e comunicar através de ferramentas digitais.

Destinatários: adultos

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

6 QUI

10:00

## Reunião Pública do Executivo Municipal

Audição do Público a partir das 11:30

Sede da Associação de Moradores  
da Senhora dos Campos

8 SÁB

21:30

## 21.º Festival da Canção Vida

**Artista convidada: Carolina de Deus**

Org.: Grupo de Jovens "A Tulha"

M/6

**Casa Cultura Ílhavo**

5,00€

---

9 DOM

10:30

## Planteia em Família

Oficina "Pigmentos naturais" + Jogos Ganhar Futuro  
90' M/3

Inscrições: [mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt](mailto:mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt)

**Planteia - Casa da Cultura de Ílhavo**



14:00-18:00

## Dia Aberto no Museu

**Museu Marítimo de Ílhavo**

**Navio-Museu Santo André**

**Centro de Religiosidade Marítima**

---

10 SEG

## Início do Programa de Iniciação à Natação

Destinatários: crianças dos Jardins de Infância públicos  
e privados e IPSS

**Piscinas Municipais**

**de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré**

---

12 QUA

14:30

## Clube de Genealogia

Necessário computador portátil ou tablet.

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

Limitado a 5 participantes

**Centro de Documentação/CDI**

**CIEMar-Ílhavo**

# 13 QUI

08:30—13:00

## Feira dos 13 - Vista Alegre

Freguesia São Salvador



09:00-16:30

## VI Encontro CPCJ

“Tempestade num copo de água:  
a saúde mental das crianças e jovens”

Destinatários: técnicos de saúde e intervenção social,  
professores, pais

Inscrições: 234 329 632 . cpcj@cm-ilhavo.pt

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

# 14 SEX

21:30 MÚSICA

## Tim Bernardes

90' M/6

Casa Cultura Ílhavo

16,00€ com descontos



## DESPORTO

1 SÁB

18:30

GD Beira-Ria  
GD Mata

Campeonato Nacional Futsal  
III Divisão Masculino

Pavilhão Desportivo Gafanha do Carmo

1 e 2

SÁB e DOM

08:00—18:00

Campeonato Nacional  
Bodyboard Masters  
(masculino e feminino)

Dropknee  
Kneeboard

Praia da Costa Nova

Org: Associação de Surf de Aveiro,  
Federação Portuguesa de Surf

2 DOM

34.º Concurso Nacional

Pesca  
Desportiva  
de Mar

Município de Ílhavo

Secção de Pesca  
ACD “Os Ílhavos”

Praias da Barra e da Costa Nova

GD Gafanha  
GRIB

CN2 Masculino Norte E1

Basquetebol  
Pavilhão Desportivo  
Gafanha da Nazaré

09:00—12:30

Dia Aberto  
Clube Náutico  
Boca da Barra  
Muita diversão à Vela.

Treinos da  
nova época desportiva  
SÁB e DOM  
09:00—2:30

Classe Optimist (7 aos 15 anos)  
Classe Laser (maiores 15 anos)

Informações:  
academiadevela@cnbb.pt  
Clube Náutico Boca da Barra



13.10.2022

Fábrica das Ideias,  
Gafanha da Nazaré

VI ENCONTRO



# TEMPESTADE NUM COPO DE ÁGUA

A saúde mental das crianças e dos jovens.

15 SÁB

09:00—13:00

### “Porta da Bagageira”

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

Inscrições: info@freguesiassalvador.pt

**Mercado Municipal de Ílhavo**

10:00—12:30

### Sábado Aberto no Estaleiro

Inscrições: estaleiro@cm-ilhavo.pt

**Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo**

#### 10:00 Máquina de Rabiscos

Construção de uma máquina com circuito elétrico simples.

Destinatários: M/6

#### 11:30 À luz da eletrónica

Aprendizagem de eletrónica e experimentação de técnicas de soldadura.

Destinatários: M/12



15:00

### Saberes com Sabor

“Desafios das farinhas e massas sem glúten”  
por Sem, mas sabe bem!

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

5,00 €

---

18 TER

14:30

### @BMI - Ferramentas Web para todos

Como consultar informação, utilizar e comunicar através de ferramentas digitais.

Destinatários: adultos

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

21 SEX

18:30

## Manual de Instruções Anti-Bullying

por Hugo Simões

Dia Mundial do Combate ao Bullying

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

---

22 SÁB

09:00

## “Ação de Limpeza Especial”

**Limpeza de Resíduos Biológicos  
na Colónia Agrícola**

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador

e Associação de Moradores da Senhora dos Campos

**Capela Senhora dos Campos**

09:00 FORMAÇÃO

## Risoterapia

por Associação +Feliz

Conhecer o poder do sorriso através de exercícios práticos.

Inscrições e informações: fernandobatista@maisfeliz.eu

**Laboratório do Envelhecimento**

09:00—12:30 e 13:30—17:00

## EMER em Família

**Vem pedalar e aprender de forma divertida  
a temática de Educação Rodoviária**

**Escola Municipal de Educação Rodoviária  
Gafanha da Nazaré**

17:00

## “Celebrar a vida - fragmentos de uma quase autobiografia”

**Apresentação do livro de Rosa Fernandes**

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**



# “Tanto Mar!”

Museu Marítimo de Ílhavo

10:30 OFICINA

## Moliceiro em papel

dinamizada pela TEAM

Modelo realizado a partir da folha de papel.

M/12

Limitado a 6 pessoas

18:00 CONVERSA DE MAR

## “O oceano ártico em mudança”

com João Canário (investigador do IST)

21:30

## Serões da Légua

“Pandemónia”

pelo GRAL - Grupo Recreativo Amigos da Légua  
Teatro de Revista.

M/6

Salão da Casa N. Sr.ª da Luz

Légua - Ílhavo

---

# 23 DOM



11:00 TEATRO

## Não há duas sem três

por Catarina Requeijo

30' M/3

Planteia - Casa Cultura Ílhavo

4,00€ com descontos

14:30 OFICINA PLANTEIA

## Plantio de Outono

com Fernanda Botelho

90' M/3

Inscrições: [mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt](mailto:mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt)

Planteia - Casa Cultura Ílhavo

**25 A 28**  
TER A SEX



17:00

## História do Dia...

### de fugir e chorar por mais

A BMI convida as famílias a ouvirem muitas histórias assustadoras e arrepiantes.

Destinatários: M/2 acompanhadas por um adulto

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

**27** QUI



21:00

## Comunidade de Leitores

### “Música nos Livros”

Partilhe as suas leituras com música.

Inscrições: biblioteca\_municipal@cm-ilhavo.pt

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

21:30

## Presidência Aberta

### Gafanha de Aquém

Org: Junta de Freguesia de São Salvador

**Sede do Grupo de Jovens “A Tulha”**

**28** SEX

21:30 TEATRO

## Língua

### por Estrutura

60' M/12

**Casa Cultura Ílhavo**

5,00€ com descontos





29  
outubro



do Mar  
às Artes

# 10º Seminário "Desafios do Mar Português"

10:00

## Sessão de Abertura

**João Campolargo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

**Susana Menezes**

Diretora Regional de Cultura do Centro

10:30

## Painel I Visões do mar

» **Iconografia marítima  
na azulejaria portuguesa**

**Alexandre Nobre Pais**

Museu Nacional Azulejo

» **Os Mares  
de Luís Noronha Da Costa**

**Raquel Henriques da Silva**

IHA – NOVA FCSH

12:00

## Painel II O mar entre linhas e pautas

» **O Mar e a Música.  
Representações do Mar  
na música ocidental**

**António Vassalo Lourenço**

DeCA-UA

» **Mar, música, mãe.  
Maresia, som, maternidade.**

**A propósito de gôndolas e  
de sereias e de Sophia**

**Edward Ayres de Abreu**

Museu Nacional da Música/INET-md

14:30

## Painel III Marés de tradição, Vagas de letras

» **Que ciência tem o mar  
que tanta água em si junta?**

**Ana Paula Guimarães**

IELT – NOVA FCSH

» **O mar na vida e obra  
de Raul Brandão**

**José Carlos Seabra Pereira**

CIEC-UC

16:00

## Painel IV Um novo olhar sobre o mar

» **O mar como inspiração artística**

**Bruno Estima**

Wetumtum

» **Percepções oceânicas:  
Animais marinhos entendidos  
como hiper-objetos**

**Nina Vieira**

CHAM – NOVA FCSH

21:00

## O Mar pela Objetiva

» **Das novas vagas e de outras  
vagas: o mar no cinema português**

**Hugo Barreira**

CITCEM-UP

### Informações e Inscrições

T 234 329 990 ou 234 092 496

[ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt](mailto:ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt)

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

29 SÁB

09:00—13:00 9.ª EDIÇÃO

## Feira da Saúde

### “Olhares.Lions”

Uma oportunidade para melhorar a sua saúde e o seu bem estar.

Org.: Lions Clube de Ílhavo

**Mercado Municipal de Ílhavo**

10:00

## 10.º Seminário

### Desafios do Mar Português

#### “Do Mar às Artes”

**Museu Marítimo de Ílhavo**

16:30

## Histórias em Palco...

### “Halloween na Quinta”

por GRAL

**(Grupo Recreativo Os Amigos da Légua)**

O gato Bife, a cadela Ginja, o galo Cristas, a pata Zita, o porco Tó e a ovelha Lola, os animais da Quinta, preparam uma Festa de Halloween.

M/4

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

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**



21:30 DANÇA

## C\_Vib

por Yola Pinto e Simão Costa

60' Para todas as idades

**Casa Cultura Ílhavo**

4,00€ com descontos

---

31 SEG

## “Concurso de Abóboras Halloween”

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador.

**Escolas da Freguesia**



# 4<sup>a</sup> MEIA MARATONA ILHAVO

30 OUTUBRO 2022 | 10H



MEIA MARATONA (21097 metros)

MINI MARATONA (7,5 KM)

CAMINHADA (7,5 KM)

CORRIDA DA PEQUENADA (500 METROS)



# DESPORTO

**8 SÁB**

19:30

**GD Gafanha**

**União 1919**

Campeonato Nacional Futsal  
II Divisão Feminino

Pavilhão Desportivo Teresa Machado  
Gafanha da Nazaré

**22 SÁB**

18:30

**GD Beira-Ria**

**ACR Arnal**

Campeonato Nacional Futsal  
III Divisão Masculino

Pavilhão Desportivo  
Gafanha do Carmo

**29 SÁB**

21:00

**GD Gafanha**

**BCX**

CN2 Feminino Norte D3  
- Basquetebol

Pavilhão Desportivo  
Gafanha da Nazaré

**9 DOM**

15:00

**SC Vista Alegre**

**GD Mealhada**

Campeonato Distrital

I Divisão Futebol

Campo Municipal da Vista Alegre

19:30

**GD Gafanha**

**Casa Povo Freixo**

Campeonato Nacional Futsal -  
II Divisão Feminino

Pavilhão Desportivo Teresa Machado  
Gafanha da Nazaré

**30 DOM**

10:00

**IV Meia  
Maratona  
de Ílhavo**

Meia Maratona: 21,097 km

Mini Maratona: 7,5 km

Caminhada: 7,5 km

Corrida da Pequeneda:

500 mts

Org.: Câmara Municipal

de Ílhavo e Melinvest

Inscrições e Informações:

<http://atletas.net.pt>

Município de Ílhavo

**15 SÁB**

18:00

**Illiabum Clube**

**SC Vasco da Gama**

Proliga - Basquetebol

Pavilhão Capitão Adriano Nordeste

**23 DOM**

15:00

**SC Vista Alegre**

**GD Águas Boas**

Campeonato Distrital I Divisão  
- Futebol

Campo Municipal da Vista Alegre

**N.E.G.E.**

**FC Cesarense**

Campeonato Nacional III  
Divisão Feminino - Futebol

Complexo Desportivo do NEGE

18:00

**GD Gafanha**

**Clube Bola Basket**

CN2 Masculino Norte E1

- Basquetebol

Pavilhão Desportivo

Gafanha da Nazaré

## 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 10 de outubro para incluir na Agenda de Eventos Município de Ílhavo do mês de novembro 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 Comunicação depósito legal 136577/99 tiragem 4.000 exemplares distribuição gratuita

# marés

	PREIA-MAR - ALTURA				BAIXA-MAR - ALTURA			
<b>1 sáb</b>	06:17	3.0	18:43	2.9	---	---	12:07	1.0
<b>2 dom</b>	07:11	2.8	19:49	2.7	00:30	1.2	13:11	1.2
<b>3 seg</b> ☾	08:27	2.7	21:26	2.5	01:42	1.2	14:42	1.3
<b>4 ter</b>	10:04	2.7	23:01	2.6	03:21	1.2	16:21	1.3
<b>5 qua</b>	11:26	2.9	---	---	04:52	1.2	17:39	1.1
<b>6 qui</b>	00:11	2.8	12:29	3.1	05:59	1.2	18:36	0.9
<b>7 sex</b>	01:05	3.0	13:20	3.3	06:51	0.9	19:22	0.7
<b>8 sáb</b>	01:50	3.2	14:06	3.5	07:34	0.8	20:02	0.6
<b>9 dom</b> ●	02:31	3.3	14:48	3.5	08:14	0.6	20:39	0.5
<b>10 seg</b>	03:09	3.4	15:27	3.5	08:51	0.6	21:14	0.5
<b>11 ter</b>	03:45	3.4	16:04	3.4	09:28	0.6	21:48	0.6
<b>12 qua</b>	04:20	3.3	16:39	3.3	10:04	0.7	22:21	0.8
<b>13 qui</b>	04:52	3.2	17:12	3.1	10:40	0.8	22:54	0.9
<b>14 sex</b>	05:25	3.0	17:45	2.9	11:19	1.0	23:30	1.1
<b>15 sáb</b>	05:59	2.9	18:22	2.7	---	---	12:01	1.2
<b>16 dom</b>	06:39	2.7	19:10	2.5	00:10	1.3	12:55	1.4
<b>17 seg</b> ☾	07:36	2.6	20:26	2.3	01:05	1.5	14:12	1.5
<b>18 ter</b>	09:04	2.5	22:11	2.3	02:29	1.6	15:43	1.5
<b>19 qua</b>	10:37	2.5	23:27	2.5	04:01	1.6	17:00	1.4
<b>20 qui</b>	11:42	2.7	---	---	05:11	1.5	17:53	1.3
<b>21 sex</b>	00:18	2.7	12:30	2.9	06:01	1.3	18:33	1.1
<b>22 sáb</b>	00:58	2.8	13:10	3.0	06:40	1.1	19:08	0.9
<b>23 dom</b>	01:34	3.0	13:47	3.2	07:16	0.9	19:41	0.8
<b>24 seg</b>	02:08	3.2	14:23	3.3	07:51	0.8	20:13	0.6
<b>25 ter</b> ●	02:43	3.3	14:59	3.4	08:26	0.7	20:47	0.6
<b>26 qua</b>	03:19	3.4	15:36	3.4	09:02	0.6	21:22	0.6
<b>27 qui</b>	03:56	3.4	16:15	3.3	09:41	0.6	22:00	0.6
<b>28 sex</b>	04:35	3.3	16:58	3.2	10:22	0.6	22:40	0.8
<b>29 sáb</b>	05:18	3.2	17:45	3.0	11:09	0.8	23:26	1.0
<b>30 dom</b>	06:08	3.1	18:40	2.8	---	---	12:04	1.0
<b>31 seg</b>	07:08	2.9	19:53	2.7	00:23	1.2	13:13	1.1

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).



# património

## Martírio de Santa Ursula e as Onze Mil Virgens



Ursula de Colónia celebra a sua festa a 21 de outubro. Princesa inglesa, foi martirizada no ano 383 pelos hunos, episódio retratado nesta pintura, juntamente com 11 virgens que a acompanhavam. A pintura sobre tela, de início do século XVIII, pertenceu ao Convento de Sá de Aveiro, passando para extinto Asilo de Nossa Senhora do Pranto de Ílhavo. Mostra um porto de mar com caravelas, e explica que os percursos religiosos aconteciam mais por mar do que por terra, evitando conflitos armados e perigos. Santa Ursula estava para casar com o futuro rei de Inglaterra mas um chamamento à religião cristã fê-la peregrinar a Roma. Em Roma conheceu o Papa Dâmaso I que a terá acompanhado até Colónia, onde foi martirizada. Dâmaso I foi o primeiro Papa a usar o anel do pescador e é padroeiro dos arqueólogos. Ainda que não seja considerado o primeiro Papa português, estando a Lusitânia sob o domínio romano, nasceu em Idanha-a-Velha (Egitânia), diocese da Guarda. Começou o culto das relíquias e pediu a São Jerónimo a tradução da Bíblia em latim.

# se esta rua fosse minha...

## Rua do Cemitério



O Cemitério da Gafanha do Carmo foi aberto em setembro de 1951. A sua construção resulta de um longo processo reivindicativo por parte dos moradores do lugar.

Até ao momento da sua inauguração, os mortos da Gafanha do Carmo tinham de ser enterrados na Vila de Ílhavo, a que pertencia a Gafanha do Carmo administrativamente. Este era um ato que se revestia de uma enorme dificuldade, visto que para levar a cabo o funeral de um ente querido impunha-se uma viagem pelo meio da floresta, por caminhos de areia, de forma a alcançar a Ponte Juncal Ancho. Diversos testemunhos referem ser necessário um dia inteiro para proceder ao enterro de alguém.

Por isso, a 1 de agosto de 1942, uma comissão de moradores da Gafanha do Carmo solicitou à Câmara Municipal de Ílhavo um cemitério para o lugar. A edilidade ficou de proceder aos alinhamentos e estudar o assunto, tendo, em novembro desse ano, solicitado à Comissão Municipal de Higiene a vistoria e escolha de um terreno para a edificação da obra.

O assunto parecia estar bem encaminhado, mas não ficou resolvido, uma vez que, a 6 de novembro de 1946, a comissão de moradores da Gafanha do Carmo reivindicou novamente a obra. Segundo a Câmara Municipal, a demora devia-se ao facto de a legislação prever que este tipo de iniciativas, quando realizadas fora da sede do Concelho, seriam da responsabilidade da Junta de Freguesia.

A 27 de junho de 1947, a Câmara Municipal dotou a Junta de Freguesia de Ílhavo com 5.000\$00 para a construção. Mas, em outubro de 1949, o cemitério da Gafanha do Carmo ainda constava da relação de obras e melhoramentos a realizar no ano seguinte.

Em agosto de 1950, o Padre António da Silva Diogo informou a edilidade que o povo da Gafanha do Carmo estava disponível para custear metade da empreitada e fornecer a mão-de-obra.

Em setembro de 1951, o cemitério da Gafanha do Carmo recebeu, finalmente, o seu primeiro cadáver, Júlio Marques, um comerciante daquele lugar.



Tumulo de  
Júlio Marques.

## **INFORMAÇÃO HISTÓRICA DO TOPÓNIMO**

Na Gafanha do Carmo encontramos a Rua do Cemitério. Este topónimo foi uma proposta de José Vilarinho, membro Assembleia de Freguesia da Gafanha do Carmo, na reunião de 2 de fevereiro de 1994 (Ata da AFGC n.º2/94).

# saúde

## Como evitar a dor provocada pelo uso excessivo de dispositivos móveis.

Cerca de 79% das pessoas utilizam os seus telemóveis durante quase todos os momentos do dia.

Atualmente é, para muitos, um objeto indispensável, visto que os dispositivos móveis são a principal forma de conexão ao mundo online.

No entanto, não há apenas aspetos positivos relativamente ao uso destes aparelhos. A dor provocada pelo uso de dispositivos móveis tornou-se numa epidemia global que afeta a maioria das pessoas que os utiliza. Esta deve-se principalmente a posturas incorretas, visto que, o mais comum é manter a cabeça fletida e numa posição anteriorizada, enquanto se utiliza estes aparelhos.

Sabe-se que, 90% das pessoas que utiliza o telemóvel de forma não ergonómica é afetada por problemas musculoesqueléticos. Isto ocorre porque há um aumento progressivo da tensão imposta à coluna cervical, o que pode levar a lesões por esforço repetitivo, que afetarão músculos, ligamentos, nervos, tendões e segmentos ósseos e, eventualmente alterar a estrutura natural da coluna.

Uma má postura levará a fadiga dos músculos pois, quanto mais inclinar a sua cabeça à frente, maior será a carga imposta sobre a coluna cervical. É muito importante a consciencialização global destas complicações, adotando alguns comportamentos preventivos:

- **Evite o uso prolongado de dispositivos móveis, fazendo pausas ativas;**
- **Mantenha uma postura que evite a tensão sobre a cabeça, cervical e ombros, colocando o ecrã ao nível dos olhos;**
- **Evite segurar com a mão dispositivos móveis pesados, por longos períodos de tempo;**
- **Pratique exercícios que incluam alongamento dos músculos do pescoço e ombros.**
- **Faça exercício físico regularmente.**

Consulte as recomendações da Organização Mundial de Saúde relativamente à prática de atividade física.

# farmácias

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

\* Disponibilidade (de Serviço até às 21:00)

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.

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

# 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

### » **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**

1.<sup>as</sup> e 3.<sup>as</sup> terças 09:00-12:00

Gabinete de Apoio à Vereação

234 329 614 · 234 329 641

### » **Assembleia Municipal de Ílhavo**

ami@cm-ilhavo.pt

234 329 627

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

croaci@cm-ilhavo.pt



### **23 Milhas**

23milhas@cm-ilhavo.pt

www.23milhas.pt



## **Biblioteca Municipal de Ílhavo**

234 321 103

biblioteca\_municipal@

cm-ilhavo.pt

www.bibliotecamunicipal.

cm-ilhavo.pt



## **Museu Marítimo de Ílhavo**

museuilhavo@cm-ilhavo.pt

www.museumaritimo.

cm-ilhavo.pt

234 329 990



## **Museu Vista Alegre**

234 320 628

museu@vistaalegre.com

www.vistaalegre.com/pt

## **Ecocentro Municipal**

234 033 804 · 927 405 880

## **Linha da Reciclagem**

800 911 400

www.linhadareciclagem.pt

atendimento@

linhadareciclagem.pt

## **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



## **Escola Municipal de Educação Rodoviária**

234 363 980

ded.educacao@cm-ilhavo.pt

## **Estaleiro**

– **Estação Científica de Ílhavo**

919 516 010

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



**ilhavo**

Câmara Municipal



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

