

**outubro
2025**

#318

Município

AGENDA

4 SÁB

Prelúdio para adormecer as estrelas

Cais Criativo Costa Nova

18 SÁB

Tanto Mar!

Museu Marítimo de Ílhavo
Centro de Religiosidade Marítima

19 DOM

Corrida do Farol

Praia da Barra

24 A 26

E 31 OUT

A 2 NOV

SEX A DOM

MILHA

Festa da Música e dos Músicos de Ílhavo
Casa Cultura Ílhavo
Museu Marítimo de Ílhavo
Sala Estúdio Cinema
Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

25 SÁB

EMER em Família

EMER – Escola Municipal de Educação
Rodoviária

editorial



Outubro chega com uma programação intensa e diversificada, que reforça o espírito de comunidade e convida todos a viver o nosso território de forma plena. O 23 Milhas apresenta propostas artísticas de grande relevância, entre as quais se destaca o espetáculo “Devo dançar também no escuro?”, que promove a reflexão sobre a saúde mental, e o concerto “Prelúdio para adormecer as estrelas”, especialmente dedicado ao público infantil.

Também a Milha – Festa da Música e dos Músicos de Ílhavo regressa entre 24 e 26 de outubro e entre 31 de outubro e 2 de novembro, celebrando a identidade cultural ilhavense através do cinema, da dança, da música, do teatro e das exposições.

Da Biblioteca Municipal ao Estaleiro, do Museu Marítimo ao Centro de Documentação, multiplicam-se iniciativas que valorizam a história, a cultura e o património locais.

A Maior Idade prossegue igualmente o seu trabalho de proximidade com a comunidade sénior, dinamizando atividades no Laboratório do Envelhecimento, no Fórum Maior Idade e na Sala de Estar, sempre com foco no bem-estar e na participação ativa.

No dia 19 de outubro, a 3.ª edição da Corrida do Farol assinala o 132.º aniversário do Farol da Barra, um dos símbolos mais emblemáticos do Município.

Já no âmbito do Outubro Rosa, iniciativa internacional que sensibiliza para a prevenção e deteção precoce do cancro da mama, o Fórum Maior Idade acolherá uma conversa aberta e dedicada ao tema.

Outubro em Ílhavo é um convite à participação, ao encontro e à partilha. Um mês para viver em comunidade, com cultura, desporto, cidadania e saúde.

João António Filipe Campolargo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

exposições

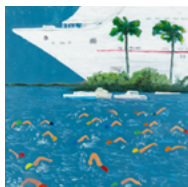


“Mário Marnoto: uma vida inteira por detrás da câmara”

de Mário Marnoto

Até 4 de outubro.

Casa Cultura Ílhavo



“Azul em Festa”

com curadoria de Fátima Marques Pereira

Até 19 de outubro.

Museu Marítimo de Ílhavo



“À Escala da Imaginação”

fotografias de Pedro Costa

Até 25 de outubro.

Biblioteca Municipal de Ílhavo



“O Mar por objeto: As mulheres, a ciência e o lado do Oceano”

Até 31 de dezembro.

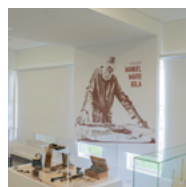
Museu Marítimo de Ílhavo



“Santos em Porcelana da Vista Alegre”

de Carlos Manuel Teles Paião

Centro de Religiosidade Marítima



“Coleção Manuel Mário Bola”

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré



“50 Anos do 25 de Abril na Região de Aveiro: Município de Ílhavo”

Exposição virtual realizada pelo Grupo de Trabalho dos Arquivos da CIRA

Disponível em:

arquivos25abril.regiaodeaveiro.pt/municipio/ilhavo

NOVEMBRO

9 NOV **45.º Aniversário do CASCI – Concerto com Buba Espinho**

15 NOV **13.º Seminário Desafios do Mar Português “As Mulheres do Mar”**

28 NOV A 8 DEZ **Festival Gastronomia de Bordo**

ÍLHAVO M/60

SEGUNDAS

10:30 **Joga**

TERÇAS

10:00 **Maiores ON – Nível Básico**

14:30 **Maiores a Criar**

QUARTAS

09:30 **Maiores ON – Nível Difícil**
e 10:30

15:00 **Aprender a Tricotar**

QUINTAS

10:30 **Maiores na Mente I – Nível Fácil**

10:30 **Regras em Inglês**

14:30 **Ukeleles**

14:30 **Maiores a Criar**

16:00 **Vou Ser Fadista**

SEXTAS

09:30 **Maiores na Mente II – Nível difícil**
e 10:30

GAFANHA DA NAZARÉ M/60

SEGUNDAS

14:00 **Maiores na Mente**

14:45 **Maiores a Criar**

SEGUNDAS A SEXTAS

Maiores no Movimento

TERÇAS E QUINTAS

10:00 **Maiores no Teatro**

14:00 **Cavaquinhos**

QUARTAS

14:30 **Macramé**

QUINTAS

14:00 **Jogos e cantigas**

Sala
ESTAR

GAFANHA DA ENCARNÇÃO M/60

SEXTAS

14:30 **Maiores a Criar**

1 QUA

14:30

Clube de Genealogia

Inscrições obrigatórias: cdi@cm-ilhavo.pt
234 092 496.

Limitado a 5 participantes.

Centro de Documentação (CIEMar-Ílhavo)

2 QUI

10:00

Reunião Pública do Executivo Municipal

Audição do público a partir das 11:30.

Salão Nobre dos Paços do Município

3, 17
E 31 SEX

19:00 - 19:45

Sessão de Relaxamento

Org.: AiIDO – Associação Intercultural e Intergeracional
de Desenvolvimento Orgânico

Inscrição prévia obrigatória.

Sede da Associação

5€ (sócios) · 7€ (não sócios)

3 SEX

21:30 TEATRO

Devo dançar também no escuro?

Projeto Némesis – Johnathan Silva, Luciana Sanhudo
e Inês Filipe

M/12 · 70'

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

4€

DEVO DANÇAR
TAMBÉM NO
ESCURO?



Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrições:
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

TERÇAS

14:30–16:00

@Ferramentas web para todos!

Destinatários: jovens e adultos.

7 e 21

Biblioteca Municipal de Ílhavo

14 e 28

Biblioteca da Gafanha da Nazaré

QUARTAS E QUINTAS

17:30

História do dia... com ventos especiais, feitiços ou criaturas mágicas!

Destinatários: M/2 acompanhadas por adulto.

1, 8, 15, 22 e 29

Biblioteca Municipal de Ílhavo

2, 9, 16, 23 e 30

Biblioteca da Gafanha da Nazaré

QUARTAS E SÁBADOS

qua 11:30 · 18:35

Ao Som das Histórias

sáb 09:35

Um programa na Rádio Terra Nova (105.0 FM).
Todas as histórias disponíveis na BMI.

SÁBADOS

10:30

Bebeteca

18

“Quem come o quê” de Katerina Gorelik

Destinatários: 9 meses aos 3 anos acompanhados por adulto.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Ilustrações de Guridi

16:30

Hora do Conto e Ateliê

18

“O rebanho” de Margarita del Mazo

25

“O grande e ruim Graou” de Ingrid Chabbert

Destinatários: ≥ 4 anos acompanhadas por adulto.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

4 SÁB



10:30

Workshop Maker “Outonalidades”

com **Amélia Fragoso**

Destinatários: adultos, jovens e crianças a partir dos 8 anos (acompanhadas por um adulto até aos 12 anos).
Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

7,50€

10:30

Bebeteca “Carnaval dos Animais”

por **Escola de Música Serenata**

Destinatários: bebés dos 9 meses aos 3 anos acompanhados por um adulto.

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo



16:30

Hora do Conto Especial

por **Carla Moreira**

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

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

21:00 MÚSICA

Prelúdio para adormecer as estrelas

Mariana Miguel

Público-alco: dos 6 aos 10 anos · 45'

Mais informação: mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt

Cais Criativo Costa Nova

3€



CONCERTO + OFICINA + DORMIDA

Dormir com as estrelas

Associação de Física da Universidade de Aveiro

M/6 · 12 horas

Cais Criativo Costa Nova

5€ espetáculo + observação das estrelas e dormida



Turno 6

novembro e dezembro

dos 14 aos 30 anos

50 horas por turno

Certificado de participação



INSCRIÇÕES: ATÉ 13 OUTUBRO

juventude@cm-ilhavo.pt

www.cm-ilhavo.pt

Atribuição de Bolsa e
Certificado de Participação.

Bolsas de Estudo

Ensino Superior
2025/2026



QUESTIONÁRIO
ONLINE
www.cm-ilhavo.pt
T 234 329 649

Candidaturas até
10 de outubro.

6 SEG

10:00 OFICINA
Sopa à Gafanhão
Comida Tradicional da Gafanha
Por: Maiores no Ambiente
Fórum Maior Idade

11 SÁB

10:30 e 11:30
Bebeteca ArtYoga
por Carla Moreira
Destinatários: bebés dos 9 meses aos 3 anos
acompanhados por um adulto.
Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

16:30
Histórias em Palco...
“A vida hilariante e inusitada do hamster Barnabé”
pela autora Vanessa Autun
Destinatários: crianças a partir dos 6 anos
acompanhadas por um adulto.
Biblioteca Municipal de Ílhavo

21:00
23.º Festival da Canção Vida
Org.: Grupo de Jovens “A Tulha”.
Casa Cultura Ílhavo
6€



12 DOM

Eleições Autárquicas 2025

Informações: www.cm-ilhavo.pt

14:00 – 18:00

Dia Aberto

Museu Marítimo de Ílhavo
Navio-Museu Santo André
Centro de Religiosidade Marítima

13 SEG

07:00 – 14:00

Feira dos 13

Org.: Junta de Freguesia de São Salvador.
Largo da Feira dos 13, Vista Alegre

14:00

“Há de tudo na Farmácia?”

Oficinas de Apoio a Cuidadores
Laboratório do Envelhecimento

15:00 OFICINA

Benefícios do Arvoredo Urbano
Fórum Maior Idade

DESPORTO

4 SÁB

18:00 BASQUETEBOL
Illibum Clube
Maia Basket Clube
Proliga Masculinos
Pav. Cap. Adriano Nordeste

18:30 FUTSAL
GD Beira Ria
ADR Retaxo
3.ª Divisão
Pavilhão Desportivo
Gafanha do Carmo

5 DOM

15:30 FUTEBOL
SC Vista Alegre
Fermentelos
Campeonato SABSEG
Campo Municipal Vista Alegre

15:30 FUTEBOL
NEGE
AD Nariz
Taça Distrital Aveiro
Parque Desportivo
Gafanha da Encarnação

15:30 FUTEBOL
GD Gafanha
Aguinense
Taça Distrital Aveiro
Complexo Desportivo
Gafanha da Nazaré

37.º Concurso Nacional de Pesca Desportiva de Mar/Surf-Casting
ACD “Os Ílhavos”
Praias da Barra e
Costa Nova do Prado

11 E 12
SÁB E DOM
PESCA

Campeonato Nacional de Clubes da 2.ª Divisão /Zona Norte
ACD “Os Ílhavos”
Praia de Quiaios

18 SÁB

Sábado em Família

10:00

Pega-monstros (M/8)

11:30

Queques verdes (M/5)

Inscrições: estaleiro@cm-ilhavo.pt

Estaleiro – Estação Científica de Ílhavo



14:30 OFICINA

Oficina de Ukulele

por d'Orfeu Associação Cultural

Destinatários: para todas as idades.

Biblioteca Municipal de Ílhavo



Curso de Introdução ao Desenho de Observação

Arranque da 2.ª edição

Destinatários: M/16 anos.

Informações: artisterium.pt

Org.: ARTISTERIUM e AUROQUE - Associação Cultural

**Instalações antigas da Cooperativa Cultural
e Recreativa da Gafanha da Nazaré / Rádio
Terra Nova**

18 SÁB

Tanto Mar!

Inscrições: visitas.mmi@cm-ilhavo.pt

Informações: 234 329 990

17:00

Inauguração da exposição “Um olhar sobre Fátima”

De Casimiro Madaíl

Fotografias da devoção no Santuário de Fátima.

Centro de Religiosidade Marítima



21:00

Noite no Museu

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos.

Limite: 20 participantes · 5,00€

Museu Marítimo de Ílhavo

18 E 19
SÁB E DOM

Plantio de Outono

Mais informação: mediacao.23milhas@cm-ilhavo.pt

18 OUT

11:00-13:00 e 14:00-18:00

Manutenção do Planteia em comunidade

19 OUT

11:00

Espetáculo no Planteia "Fado Mimado"

Público-alvo: Famílias

Casa Cultura Ílhavo + Planteia

Gratuito



MILHA

FESTA DA
MÚSICA E
DOS MÚSICOS
DE ÍLHAVO

24 OUT 21:30 **Revolução** Sala Estúdio
SEX CINEMA (sem) sangue Cinema Ílhavo

23:30 **Rui Pedro Sousa** Sala Estúdio
CONVERSA **Luís Nogueira** Cinema Ílhavo

25 OUT 14:00 **Técnicas de** Museu
SÁB WORKSHOP **Bandas Sonoras** Marítimo de Ílhavo

21:30 **Em vez de palavras,** Sala Estúdio
CINEMA **o vento + Visões** Cinema Ílhavo
Insulares

22:00 **Tiago Damas** Sala Estúdio
CONVERSA **João Garcia Neto** Cinema Ílhavo
David Calão

26 OUT 14:00 **Técnicas de** Museu
DOM WORKSHOP **Bandas Sonoras** Marítimo de Ílhavo

16:00 **velox pondera** Casa Cultura
EXPOSIÇÃO **pintura sobre jazz** Ílhavo
- Óscar da Graça

17:00 **velox pondera** Casa Cultura
MÚSICA **- Óscar Marcelino** Ílhavo
da Graça

31 OUT 19:00 **O Desenho como** Casa Cultura
SEX EXPOSIÇÃO **pensamento** Ílhavo

21:30 **Coro da Madrugada** Casa Cultura
MÚSICA *Viagem à terra dos sonhos* Ílhavo

23:00 **Parte Fraca** Casa Cultura
MÚSICA *Artista PRAIA* Ílhavo

1 NOV 16:00 **Trio da Praia** Casa Cultura
SÁB MÚSICA *Encontro PRAIA* Ílhavo

17:00 **Soul ID** Casa Cultura
MÚSICA *Encontro PRAIA* Ílhavo

18:00 **Variável Oculta** Casa Cultura
MÚSICA *Encontro PRAIA* Ílhavo

19:30 **A ver navios** Cais Criativo
TEATRO *Quinto Palco* Costa Nova

21:30 **Companhia Jovem** Fábrica
DANÇA **de Dança de Ílhavo** Ideias
15 a 20 vezes por minuto Gafanha
Nazaré

23:00 **DJ Joe Can't Dance** Fábrica
MÚSICA *Artista PRAIA* Ideias
Gafanha
Nazaré

2 NOV 16:00 **Companhia Jovem** Fábrica
DOM DANÇA **de Dança de Ílhavo** Ideias
15 a 20 vezes por minuto Gafanha
Nazaré

18:30 **Orquestra do Mar** Casa Cultura
MÚSICA *Convida Filipe Sambado* Ílhavo

DESPORTO

12 DOM

15:30 FUTEBOL
NEGE
At. Cucujães
2ª Divisão
Taça Distrital Aveiro
Parque Desportivo
Gafanha da Encarnação

15:30 FUTEBOL
GD Gafanha
AD Requeixo
2ª Divisão
Taça Distrital Aveiro
Complexo Desportivo
Gafanha da Nazaré

15:30 FUTEBOL
GD Gafanha
Santiais
2ª Divisão
Complexo Desportivo
Gafanha da Nazaré

13 SEG

Início do Programa de Iniciação à Natação (PIN)

Destinatários: crianças
inscristas em instituições
públicas e privadas do
Município de Ílhavo
(Educação Pré-Escolar).
Piscinas Municipais de Ílhavo
e da Gafanha da Nazaré

18 SÁB

18:30 BASQUETEBOL
GD Gafanha
Club 5Basket
Gondomar
CN 1ª Divisão
Pavilhão Desportivo
Gafanha da Nazaré

21:00 BASQUETEBOL
GD Gafanha
CD Póvoa
1ª Divisão Feminina
Pavilhão Desportivo
Gafanha da Nazaré

19 DOM

10:00

Zumba - Aula aberta

Inscrição prévia obrigatória.
Org.: Aiido.

Sede da Associação

Gratuito (sócios) · 2€ (não sócios)

AIIDO

Associação Intercultural e Intergeracional
de Desenvolvimento Orgânico.

Inscrições:
geral@aiido.pt
910 908 521

SEG E QUA	Aulas de Yoga
SEG A QUI	Aulas de Pilates
SEG A SÁB	Reflexologia, Auriculoterapia e Aromaterapia
TER, QUA E SÁB	Introdução à Costura**
TER, QUI, SEX E SÁB	Gabinete de Psicologia
QUA	Música sem Idades – Percussão
SEX	Reabilitação Física e Checkup
SEX	Aulas de Danças Afro-Latinas

*Formação Certificada / **Curso Certificado

CIVILRIA RUNCLUB



FAROL

CORRIDA DO



2025

19 OUT

10H00

CORRIDA E CAMINHADA

8,5km

5,5 KM ASFALTO
+ 3 KM AREIA

4,5km

3 KM ASFALTO
+ 1,5 KM AREIA



21 TER

18:00

Apresentação do livro “Há vida no Luto”

por Márcia Amorim
Laboratório do Envelhecimento

24 A 26

E 31 OUT

A 2 NOV

SEX A DOM

MILHA

Festa da Música e dos Músicos de Ílhavo

Casa Cultura Ílhavo
Museu Marítimo de Ílhavo
Sala Estúdio Cinema
Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré



DESPORTO

19 DOM

10:00

Corrida do Farol

Caminhada de 4,5 km

Praia da Barra

Corrida de 8,5 km

Inscrições até 15 de outubro:

lap2go.com/en/event/

corrida-do-farol-2025

Praia da Barra



10:30 BASQUETEBOL

Illium Club

Sport Club Lusitânia

Proliga

Pavilhão Capitão

Adriano Nordeste

15:30 FUTEBOL

SC Vista Alegre

Relâmpago

Nogueirense

Campeonato SABSEG

Campo Municipal Vista

Alegre

26 DOM

15:30 FUTEBOL

NEGE

Pinheirense

2ª Divisão

Taça Distrital Aveiro

Parque Desportivo

Gafanha da Encarnação

25 SÁB



09:00 – 12:30 e 13:30 – 17:00

EMER em Família

Entrada livre

EMER – Escola Municipal de Educação
Rodoviária

10:00 – 18:00

Maré Cheia de Jogos

21.º Encontro de jogos de tabuleiro na biblioteca

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Org.: Ria Joga – Associação Lúdica da Região de Aveiro.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

10:30

Bebeteca “Um fantasma que tocava violino”

por Escola de Música Serenata

Inscrições: biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

Biblioteca Municipal de Ílhavo

21:15

Serões da Légua, Serões da Província

Espetáculo de Teatro Revisteiro

Org.: GRAL - Grupo Recreativo Amigos da Légua
(Secção de Teatro)

Salão da Casa N.ª S.ª da Luz, Légua Ílhavo

FOR-MAR - FORMAÇÃO

Org.: For-Mar Ílhavo.

Inscrições:

ilhavo@for-mar.pt

234 325 000 · 963 386 704

28 TER **Higiene e Segurança Alimentar*** (25H - presencial)

29 QUA **Primeiros Socorros*** (25H - presencial)

30 QUI **Apanhador de Animais Marinhos e Pescador
Apeado*** (25H - presencial)

4 NOV **Condução e Manobra de Equipamentos de Carga
e Descarga (Empilhadores)*** (25H - presencial)

*Início da ação condicionado a um n.º mínimo de participantes.

26 DOM



16:00

Inauguração da Exposição Velox Pondera – pintura sobre jazz

Óscar da Graça

Inserido na MILHA – Festa da Música e dos Músicos de Ílhavo

Patente até 29 de dezembro.

Casa Cultura Ílhavo

27 E 30
SEG E QUI

15:00

Oficina Flores Gigantes em Papel

por **Elisabete Arvins**

Fórum Maior Idade

29 QUA

14:00

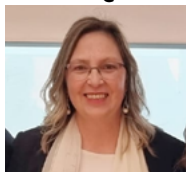
Passeio de Cães para Adoção

Por: Maiores no Ambiente

Ponto de Encontro: Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia de Ílhavo (CROACI)



30 QUI



18:00

Histórias que inspiram Conversa sobre o Cancro da Mama com **Gabriela Alves**, autora dos Livros “Força de Viver” e “Amor Pela Vida” **Fórum Maior Idade**

31 SEX

19:00

Inauguração da exposição “O Desenho como Pensamento”

De Alexandre Baptista

com curadoria de Ricardo Escarduça

Inserido na MILHA – Festa da Música e dos Músicos de Ílhavo

Coletiva de artistas plásticos contemporâneos

Casa Cultura Ílhavo

27 SET
4, 11, 18
E 25 OUT
SÁB

21:30

Festival de Teatro João d’Almeida 4 A Viagem

ATEC - Associação de Teatro Experimental do Curval

11 Dois maridos em apuros

Grupo de Teatro “A Semente”

18 Que espécie de homens são vocês

Grupo de Teatro Amador de Loureiro

25 Os pilares da sociedade

Grupo de Teatro Ribalta

Org.: Ribalta - Grupo de Teatro Amador da Vista Alegre.

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre



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 5 de outubro para incluir na Agenda do mês de novembro de 2025, através do endereço de e-mail info@cm-ilhavo.pt.

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

Ficha técnica

AGENDA DE ÍLHAVO

diretor João Campolargo edição Câmara Municipal de Ílhavo gestão de conteúdos Gabinete de Comunicação impressão MCD-Comunicação Digital, Lda depósito legal 136577/99 tiragem 4.000 exemplares distribuição gratuita



SEMINÁRIO Desafios do Mar Português

As mulheres do Mar

15 novembro

informações e inscrições:
T 234 329 990 ou 234 092 496
ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt
www.cm-ilhavo.pt

património

As senhoras das Casas dos Pescadores



A obra social das pescas do Estado Novo contou com as visitadoras para a sua divulgação e intermediação com a família piscatória. Através das visitas às casas dos pescadores, estas funcionárias publicitavam os benefícios do serviço de assistência, orientando os seus beneficiários, difundiam boas práticas de higiene e de saúde, responsabilizando-se em especial pela assistência médica às crianças até aos 2 anos de idade, distribuíam apoio material e corrigiam comportamentos moralmente desviantes dos padrões do regime, organizando casamentos e batismos e chegando mesmo a intervir em conflitos conjugais. O seu parecer facilitava o acesso à assistência, o que relevava o seu poder real nas comunidades marítimas.

Produzida quando as visitadoras se limitavam à pesca do bacalhau, a publicação *Conselhos às mulheres dos pescadores do bacalhau* – em exibição na Sala da Faina Maior do MMI – reúne indicações sobre o tratamento e a alimentação dos bebés. O seu conteúdo foi aumentado e republicado no *Jornal do Pescador*, visando abranger todo o setor.

saúde

Outubro: Mês da Saúde Mental

A saúde mental é tão importante como a saúde física. Estar bem mentalmente significa conseguir lidar com o dia a dia, manter relações positivas e ter energia para as atividades que gostamos.

Ao longo da vida, todos podemos passar por momentos de ansiedade, tristeza ou desânimo. Estes sentimentos são normais, mas quando se tornam intensos ou prolongados podem afetar a nossa qualidade de vida. Procurar ajuda não é sinal de fraqueza, mas sim de coragem.

Nos idosos, a solidão é uma das principais causas de sofrimento emocional. Muitas vezes, viver sozinho, perder familiares ou ter menos contacto social aumenta o risco de depressão e ansiedade. É fundamental que a família, os vizinhos e a comunidade estejam atentos e promovam a companhia e o apoio aos mais velhos.

Outubro é assinalado como o Mês da Saúde Mental, sendo o dia 10 de outubro o Dia Mundial da Saúde Mental. É uma oportunidade para refletirmos sobre a importância de cuidar da mente, combater o estigma e apoiar quem vive com doença mental.

Como podemos cuidar da saúde mental?

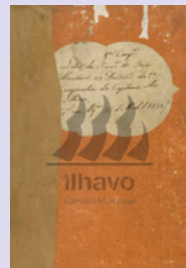
- Praticar exercício físico e manter uma alimentação equilibrada.
- Garantir momentos de descanso e lazer.
- Falar abertamente sobre os nossos sentimentos.
- Manter contacto com família e amigos.
- Envolver os idosos em atividades sociais e comunitárias.
- Procurar ajuda médica ou psicológica quando necessário.
- Pedir ajuda é um passo fundamental para recuperar o bem-estar.

Cuidar da mente é cuidar da vida.

Unidade de Saúde Pública da Unidade Local de Saúde da Região de Aveiro

tesouros escondidos no arquivo

Capitania-mor das Ordenanças de Ílhavo



As Ordenanças eram uma organização militar local criada para proteger vilas e honras do Reino de Portugal.

A sua origem remonta ao reinado de D. Manuel I, que procurou formar um exército nacional, cujo esforço foi continuado por D. João III. Contudo, foi D. Sebastião que, em 1570, instituiu o Regimento das Capitánias-Mores, estrutura que vigorou até ao fim da monarquia absoluta. Decaíram com a União Ibérica, tendo sido reativadas por D. João IV. Em 1831, através de decreto de 24 de março, acabaram definitivamente substituídas pela Guarda Nacional.

Atualmente, o Centro de Documentação de Ílhavo conserva o arquivo da Capitania-mor local (1827-1833), onde se registam os fogos e moradores das quatro companhias.

Estes documentos fornecem pormenores sobre as casas, ruas, lugares, nomes, idades, profissões, estado civil, filiação, tornando-se uma fonte preciosa de informação social, demográfica, antropológica e toponímica do concelho.

Este tesouro documental encontra-se disponível para consulta em: centrodedocumentacao.cm-ilhavo.pt



Centro de Documentação de Ílhavo

marés

PREIA-MAR - ALTURA					BAIXA-MAR - ALTURA				
1 qua	03:30	1.6	10:01	2.5	16:30	1.4	23:02	2.4	
2 qui	04:53	1.5	11:22	2.6	17:35	1.3	----	----	
3 sex	00:06	2.6	05:50	1.3	12:19	2.8	18:23	1.0	
4 sáb	00:52	2.8	06:35	1.0	13:05	3.1	19:04	0.8	
5 dom	01:33	3.0	07:16	0.8	13:47	3.3	19:42	0.6	
6 seg	02:12	3.2	07:55	0.6	14:28	3.5	20:20	0.4	
7 ter	02:50	3.4	08:34	0.4	15:09	3.6	20:58	0.3	
8 qua	03:30	3.5	09:14	0.3	15:50	3.6	21:37	0.3	
9 qui	04:10	3.5	09:56	0.4	16:33	3.5	22:17	0.5	
10 sex	04:53	3.4	10:40	0.5	17:19	3.3	23:00	0.7	
11 sáb	05:38	3.2	11:30	0.7	18:08	3.0	23:49	0.9	
12 dom	06:30	3.0	12:28	0.9	19:07	2.8	----	----	
13 seg	00:48	1.2	07:34	2.8	13:44	1.2	20:24	2.6	
14 ter	02:09	1.4	08:58	2.7	15:20	1.3	21:57	2.5	
15 qua	03:46	1.4	10:25	2.7	16:51	1.2	23:18	2.6	
16 qui	05:08	1.3	11:37	2.8	17:56	1.1	----	----	
17 sex	00:17	2.7	06:06	1.2	12:33	3.0	18:43	0.9	
18 sáb	01:03	2.9	06:50	1.0	13:17	3.1	19:20	0.8	
19 dom	01:41	3.0	07:26	0.9	13:56	3.2	19:51	0.8	
20 seg	02:15	3.1	07:59	0.8	14:30	3.2	20:20	0.7	
21 ter	02:46	3.1	08:30	0.8	15:02	3.2	20:48	0.7	
22 qua	02:46	3.1	08:30	0.8	15:02	3.2	20:48	0.7	
23 qui	03:45	3.1	09:32	0.8	15:59	3.0	21:45	0.8	
24 sex	04:14	3.1	10:04	0.9	16:28	2.9	22:14	0.9	
25 sáb	04:44	3.0	10:37	1.0	16:59	2.8	22:45	1.1	
26 dom	05:18	2.9	11:14	1.1	17:35	2.7	23:19	1.2	
27 seg	05:56	2.8	11:58	1.2	18:18	2.5	----	----	
28 ter	00:02	1.4	06:44	2.6	12:58	1.4	19:16	2.4	
29 qua	01:09	1.5	07:49	2.5	14:19	1.4	20:41	2.3	
30 qui	02:44	1.6	09:14	2.5	15:41	1.4	22:16	2.4	
31 sex	04:05	1.5	10:34	2.7	16:48	1.2	23:23	2.6	

Porto de referência: Porto de Aveiro

Quando estiver em vigor a hora legal de Verão, deverão os utilizadores somar 60 minutos às horas previstas para a ocorrência das preia-mares (PM) e das baixa-mares (BM).

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.

©Copyright Marinha, Instituto Hidrográfico, 2025. Publicado com a autorização n.º 29/2025 do Instituto Hidrográfico, Marinha. Esta publicação não substitui as publicações oficiais do Instituto Hidrográfico que declina qualquer responsabilidade decorrente da utilização dos elementos de marés transcritos. Para mais informações consultar www.hidrografico.pt.

farmácias

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

Antes de se deslocar à farmácia ligue 1400.

* 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.

Fonte: ARS Centro

informações

Chamada para rede móvel nacional*
Os restantes contactos são
chamadas para rede fixa nacional.

Câmara Municipal de Ílhavo

234 329 600
234 329 601
geralcmi@cm-ilhavo.pt
www.cm-ilhavo.pt



ATENDIMENTO AO PÚBLICO

sujeito a marcação prévia

» **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.^{as} e 3.^{as} terças 09:00-12:00

Gabinete de Apoio à Vereação
234 329 614 · 234 329 641

» **Assembleia Municipal de Ílhavo**

ami@cm-ilhavo.pt
234 329 600

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 da Gafanha da Nazaré

234 199 077

biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt
www.bibliotecamunicipal.
cm-ilhavo.pt



Museu Marítimo de Ílhavo

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



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 Maior Idade

234 084 169

Laboratório do Envelhecimento

234 025 416
maioridade@cm-ilhavo.pt



Escola Municipal de Educação Rodoviária

234 329 635
234 363 980
emer@cm-ilhavo.pt

Estaleiro - ECI

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

910 110 469

Gabinete de Proteção Civil e Gestão Florestal

234 329 684
915 792 896

Bombeiros Voluntários de Ílhavo

234 330 000

POSTOS GNR

São Salvador 234 330 010

Gafanha da Nazaré 234 393 070

SAÚDE Ílhavo

Centro de Saúde USP 234 330 031

USF Leme 234 330 045

USF Costa de Prata 234 330 040

Gafanha da Nazaré

USF Atlântico Norte 234 390 950

USF Beira Ria 234 393 150

Polo Costa Nova 234 369 884

Gafanha da Encarnação

UCSP 234 361 902

Gafanha do Carmo

UCSP 234 361 968



www.cm-ilhavo.pt

