

**novembro
2025**

#319

Município

Ilhavo

AGENDA

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

15 SÁB

Seminário Desafios do Mar Português “As Mulheres do Mar”

Museu Marítimo de Ílhavo

16 DOM

115.º Aniversário da fundação da Freguesia de São Salvador Ílhavo

22 SÁB

Dia Nacional da Cultura Científica

Estaleiro - Estação Científica de Ílhavo

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre

28 NOV

A 8 DEZ

SEX A SEG

Festival Gastronomia de Bordo

Restaurantes participantes

do Município de Ílhavo

editorial



Novembro trouxe a Ílhavo uma nova equipa gestora da nossa Câmara Municipal. As eleições autárquicas de outubro marcaram uma rutura com o passado recente e o início de um novo ciclo na vida do Município de Ílhavo. É tempo de renovar a energia, o compromisso, a vontade e a esperança de construir uma comunidade participativa, dinâmica e unida em torno do que nos distingue e valoriza.

Este mês traz um conjunto de iniciativas que refletem a diversidade e a riqueza cultural, social e económica do nosso território. É um mês de encontros, partilhas e celebrações.

Logo no primeiro fim de semana, prossegue a Milha – Festa da Música e dos Músicos de Ílhavo, que já arrancou no último fim de semana de outubro e dá palco aos talentos locais, com mais de uma dezena de propostas de música, cinema, artes performativas e artes plásticas.

A 15 de novembro, o Museu Marítimo de Ílhavo promove a 13.ª edição do Seminário Desafios do Mar Português, este ano dedicado ao tema “As Mulheres do Mar”.

No dia 21, os profissionais da ação social juntam-se para a 3.ª edição do Encontro do Atendimento Social Integrado, sob o tema “Como ser mentalmente saudável em tempos controversos”.

A tarde de 22 de novembro é dedicada às comemorações do Dia Nacional da Cultura Científica, com atividades pensadas especialmente para famílias com crianças.

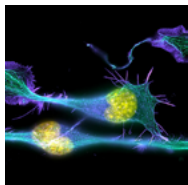
E para encerrar o mês, de 28 de novembro a 8 de dezembro, celebramos novamente o Festival Gastronomia de Bordo, nos restaurantes participantes, um convite para partilhar sabores e histórias à mesa.

São muitos os motivos para estarmos juntos, para viver Ílhavo e fortalecer os laços que fazem de nós uma comunidade vibrante e confiante no futuro.

Rui Dias

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

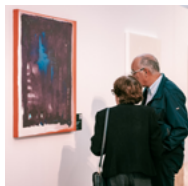
exposições



“Life: Magnified – Vida Ampliada”

Até 27 de dezembro de 2025.

Biblioteca Municipal de Ílhavo



“Velox Pondera”

de Óscar da Graça

Até 29 de dezembro 2025.

Casa Cultura Ílhavo



“Um olhar sobre Fátima”

de Casimiro Madaíl

Até 31 de dezembro de 2025.

Centro de Religiosidade Marítima



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

Até 31 de dezembro de 2025.

Museu Marítimo de Ílhavo



“O Desenho como Pensamento”

de Alexandre Baptista

com curadoria de Ricardo Escarducha

Até 17 de janeiro 2026.

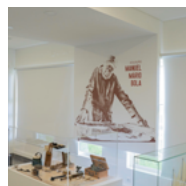
Casa Cultura Ílhavo



“Santos em Porcelana da Vista Alegre”

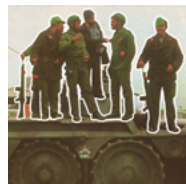
de Carlos Manuel Teles Paião

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

DEZEMBRO

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

4 A 7 DEZ **LEME – Festival de Circo Contemporâneo**

9 DEZ **21.º Aniversário Elevação da Gafanha da Encarnação a Vila**

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**

24 OUT
A 2 NOV
SEX A DOM

21:30

MILHA

Festa da Música e dos Músicos de Ílhavo

Casa Cultura Ílhavo

Museu Marítimo de Ílhavo

Sala Estúdio Cinema



3 A 7
SEG A SEX

Persistência na Paixão

Comemoração Dia Mundial do Cinema

Laboratório do Envelhecimento

3 A 7 SEG A SEX • 10:00 – 17:00 INSTALAÇÃO

Nostalgia da Imagem

por Tânia Dinis - Vídeo 180 Lab



3 SEG • 15:00 CINEMA – CURTA

Rosa Fogo

por Tiago Melo

4 TER • 10:30 CINEMA – CURTA – ANIMAÇÃO

Late Afternoon

por Guadalupe Wehner

5 QUA

14:30

Clube de Genealogia

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

Limitado a 5 participantes

Centro de Documentação (CIEMar-Ílhavo)



Biblioteca Municipal de Ílhavo

Inscrições:
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

TERÇAS

14:30–16:00

@Ferramentas web para todos!

Destinatários: jovens e adultos.

4 e 18

Biblioteca Municipal de Ílhavo

11 e 25

Biblioteca da Gafanha da Nazaré

QUARTAS E QUINTAS

17:30

História do dia... a coragem que temos dentro!

Destinatários: M/2 acompanhados por adulto.

5, 12 e 26

Biblioteca Municipal de Ílhavo

6, 13 e 27

Biblioteca da Gafanha da Nazaré

QUARTAS E SÁBADOS

qua 11:30 • 18:35

sáb 09:35

Ao Som das Histórias

Um programa na Rádio Terra Nova (105.0 FM).

Todas as histórias disponíveis na BMI.

SÁBADOS

10:30

15

22

Bebeteca

“O mar” da coleção Adoro de Isabelle Jacqué

“No bosque” de Daniela Gamba

Destinatários: 9 meses aos 3 anos acompanhados por adulto.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

16:30

8

15

Hora do Conto e Ateliê

“O rapaz que trouxe a neve”

de Hollie Hughes e ilustrações de Anna Wilson

“A menina e o dinossauro”

de Hollie Hughes e ilustrações de Sarah Massini

Destinatários: ≥ 4 anos acompanhadas por adulto.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

6 QUI

10:00

Reunião Pública do Executivo Municipal

Audição do público a partir das 11:30

Salão Nobre dos Paços do Município

7 SEX

10:00 – 16:30

Festa de Outono

14:30 Magusto

Fórum Maior Idade

15:30

45.º Aniversário do Centro de Acção Social do Concelho de Ílhavo (CASCI)

Concerto de Buba Espinho

Estreia de “Dja Guata Porã”, do Grupo Fanf’Arte por Suzanna Rosas

Apresentação do Presépio CASCI 2025

Casa Culutra Ílhavo



8 SÁB

10:30

Bebeteca

“A Canção da Última Folha” inspirada no livro “A folhinha que ficou até ao fim” de Steff Wade por Escola de Música Serenata

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

Biblioteca Municipal de Ílhavo



21:00

São Martinho

por Grupo de Jovens “A Tulha”

Fogueira típica com oferta de castanhas e jeropiga

Entrada livre

DESPORTO

1 SÁB

18:00 BASQUETEBOL

Illibum Clube

CD Póvoa/Esc Online

Proliga Masculinos

Pav. Cap. Adriano Nordeste

18:30 FUTSAL

GD Beira Ria

ARCD Mendiga

3ª Div. Nacional

Pav. Desportivo

Gafanha do Carmo

18:30 BASQUETEBOL

GD Gafanha

AD Sanjoanense

CN1 Masculina

Pav. Desportivo

Gafanha da Nazaré

21:00 BASQUETEBOL

GD Gafanha

CNP

CN1 Feminina

Pav. Desportivo

Gafanha da Nazaré

1 E 2

SÁB E DOM

PESCA

Campeonato Nacional de Clubes da 2ª Divisão

3ª e 4ª provas

ACD “Os Ílhavos”

Praia de Quiaios

2 DOM

15:30 FUTEBOL

SC Vista Alegre

AA Avanca

SABSEG

Campo Municipal

Vista Alegre

18:30 BASQUETEBOL

GD Gafanha

CD Póvoa/Esc Online

Proliga Masculinos

Pav. Desportivo

Gafanha da Nazaré

21:00 BASQUETEBOL

GD Gafanha

Olivais FC

CN1 Feminina

Pav. Desportivo

Gafanha da Nazaré

9 DOM

14:00 – 18:00

Dia Aberto

Museu Marítimo de Ílhavo

Centro de Religiosidade Marítima



10 SEG

14:00

Oficina para Cuidadores Informais

Cuidar de Mim para Cuidar do Outro

Vamos cuidar do coração?

Laboratório do Envelhecimento

12 A 15
QUA A SÁB

Comemorações Dia Nacional do Mar

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

Museu Marítimo de Ílhavo

12 E 13 QUA E QUI

10:00 e 14:00

Poemas de Mar

Com Vera Alvelos

Oferta Educativa para alunos dos 4º ao 6º anos do Município.

14 SEX

10:00 e 14:00

Jornadas do Mar

Oferta educativa para o pré-escolar do Município.

15 SÁB

09:30-17:30

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

Lançamento da revista Argos n.º 13,

“As Mulheres do Mar”

Entrega do Prémio “Octávio Lixa Filgueiras”,

7.ª edição

Inscrições: ciemar.mmi@cm-ilhavo.pt
Informações: 234 092 496



13 QUI

07:00 – 14:00

Feira dos 13

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

10:00

Recolha de Lixo na Praia

por Associação Bioliving + Ria Garden

Público-alvo: Maior Idade.

Riactiva, Costa Nova do Prado

DESPORTO

9 DOM

10:00

III Duetlo Ílhavo

Corrida - 5 km

Ciclismo - 20 km

Corrida - 2,5 km

Org.: Associação
Desportiva de Ílhavo

Calçada Carlos Paião, Ílhavo

15:30 FUTEBOL

NEGE

Beira-Vouga

2ª Divisão

Parque Desp.

Gafanha da Encarnação

15:30 FUTEBOL

GD Gafanha

FIDEC

2ª Divisão

Complexo Desp.

Gafanha da Nazaré

PESCA

Concurso de Pesca da

Casa do Benfica da

Figueira da Foz

ACD “Os Ílhavos”

Praia de Quiaços

15 SÁB

18:00 BASQUETEBOL

Illibum Clube

Casino Ginásio

Proliga Masculinos

Pav. Cap. Adriano Nordeste

18:30 BASQUETEBOL

GD Gafanha

SC Beira-Mar

CN1 Masculina

Pav. Desportivo

Gafanha da Nazaré

21:15 ANDEBOL

Ílhavo AC

GC Tarouca

3ª Divisão

Pav. Cap. Adriano Nordeste

16 DOM

15:30 FUTEBOL

SC Vista Alegre

ADC Lobão

SABSEG

Campo Municipal

Vista Alegre

19 QUA

09:00 – 13:00

Corta Mato

Escolar Municipal

Complexo Desportivo

do NEGE,

Gafanha da Encarnação

22 SÁB

18:30 FUTSAL

GD Beira Ria

União 1919

3ª Div. Nacional

Pav. Desportivo

Gafanha do Carmo

22 E 23

SÁB E DOM

PESCA

Campeonato

Nacional de Clubes

da 2ª Divisão

5ª e 6ª provas

ACD “Os Ílhavos”

Praia da Figueira da Foz

15 SÁB

09:30 – 12:30 e 14:00 – 17:00

Check Up Fisioterapia

Org.: "AiIDO" – Associação Intercultural e Intergeracional de Desenvolvimento Orgânico Parceiro: Fisioterapia na UA

Sede da Associação

Sócios e Não Sócios (inscrição prévia)
Gratuito

10:30 LITERACIA FINANCEIRA

"Ferramentas digitais para a gestão das finanças pessoais"

por Madalena Correia

Destinatários: jovens e adultos.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

14:00

Trocar é Chique

Feira de trocas e de venda

por Let's Swap

Fórum Maior Idade



15:00 WORKSHOP MAKER

Iniciação ao Macramé: criação de acessórios de decoração natalícia

por Lia Neves, da (H)And Art

Destinatários: Adultos e jovens a partir dos 12 anos.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

7,50 €



21:30 CIRCO CONTEMPORÂNEO

Clamor – Margarida Montenÿ

Noite Europeia do Circo

M/6

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

Gratuito

16 DOM

10:00 e 11:30 MÚSICA PARA BEBÉS

Há um rio nesta gota

Por Frenesim

Público-alvo: 6 aos 36 meses

Casa Cultura Ílhavo

1 bebé + 2 acompanhantes: 9€

10:00

Visita ao Centro de Interpretação do Rio Águeda

Público-alvo: Maior Idade.

17 E 24
SEG

14:30 OFICINA

Flores em Lã

por Lídia Conceição

Fórum Maior Idade

AIIDO

Associação Intercultural e Intergeracional
de Desenvolvimento Orgânico.

Inscrições:

geral@aiido.pt

910 908 521

SEG A SÁB

Reflexologia, Auriculoterapia e Aromaterapia

SEG A QUI

Aulas de Pilates

TER, QUI, SEX E SÁB

Gabinete de Psicologia

QUA

Música sem Idades – Percussão

QUA A SEX

Sessão de Relaxamento

SEX

Reabilitação Física e Checkup

SEX

Aulas de Danças Afro-Latinas

17 A 21
SEG A SEX

Pedalar, toca a pedalar!

Exposições e conversas sobre mobilidade.

Fórum Maior idade

17 SEG

14:45 INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO

As minhas bicicletas!" de Manuel Ramos

20 QUI

15:00

Apresentação do Projeto de Bicicletas da Maior Idade (vencedor do orçamento participativo)

20 QUI

18:00

Tatreez Oficina de Bordado palestino

por Rita Alsalaq

Laboratório do Envelhecimento

19 E 20
QUA E QUI



17:30 HISTÓRIA DO DIA...

Especial Dia do Pijama

Vamos apoiar a iniciativa

"Missão Pijama 2025"!

Destinatários: M/2 acompanhadas por adulto.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

20 QUI

18:30

Comunidade de Leitores

"Moralidade e Natureza Humana?"

A Moralidade nas Utopias e Distopias:

O Que Define Uma Sociedade Moral?

Destinatários: Jovens e adultos.

Biblioteca Municipal de Ílhavo



PROGRAMA:



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





ATENDIMENTO
SOCIAL
INTEGRADO
ÍLHAVO

III ENCONTRO

Atendimento Social Integrado

Núcleo Local de Inserção
de Ilhavo

21 novembro

Fábrica Ideias

Gafanha da Nazaré

TÉCNICO DE
AÇÃO SOCIAL:
Como ser
mentalmente
saudável
em tempos
controversos



PROGRAMA E
INSCRIÇÕES

mais informações:

T 234 329 649 ou em www.cm-ilhavo.pt

DESPORTO

23 DOM

15:30 FUTEBOL

NEGE

FC Bom Sucesso

2ª Divisão

Parque Desp.

Gafanha da Encarnação

15:30 FUTEBOL

GD Gafanha

Rocas do Vouga

2ª Divisão

Complexo Desp.

Gafanha da Nazaré

29 SÁB

18:00 BASQUETEBOL

Ilhivum Clube

Académica Efapel

Proliga Masculinos

Pav. Cap. Adriano Nordeste

21:15 ANDEBOL

Ílhavo AC

ACD Monte

3ª Divisão

Pav. Cap. Adriano Nordeste

30 DOM

15:30 FUTEBOL

SC Vista Alegre

Oliveira do Bairro SC

SABSEG

Campo Municipal

Vista Alegre

PESCA

Concurso de Pesca

da Praia de Mira

ACD "Os Ilhvos"

Praia de Mira

21 SEX

todo o dia

III Encontro do Atendimento Social Integrado / Núcleo de Inserção de Ilhavo

**Técnico de Ação Social: Como ser mentalmente
saudável em tempos controversos**

Destinatários: Técnicos de ação social (assistentes
sociais, psicólogos, educadores sociais e outros).

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

FOR-MAR - FORMAÇÃO

Org.: For-Mar Ilhavo.

Inscrições:

ilhavo@for-mar.pt

234 325 000 · 963 386 704

- 10 SEG **Técnicas Básicas de Natação*** (25H - presencial)
- 12 QUA **Língua Inglesa*** (50H - presencial)
- 13 QUI **Condução e Manobra de Equipamentos de Carga
e Descarga (Empilhadores)*** (25H - presencial)
- 18 TER **Primeiros Socorros*** (25H - presencial)
- 21 SEX **Higiene e Segurança Alimentar*** (25H - presencial)
- 25 TER **Marinheiro Praticante*** (44H + 66H Segurança
Básica - presencial)

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

22 SÁB

10:30

Por Falar em Cresc(S)er... "O sono do bebé"

por Sara Roque, psicóloga na EMACE e Mónica Macedo, enfermeira especialista na UCC Laços de Mar e Ria - ULS da Região de Aveiro.

Destinatários: Pais e Educadores.

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Comemoração do Dia Nacional da Cultura Científica

14:30 – 17:30

Estaleiro de portas abertas com atividades para todos

17:30

"Efeitos mágicos que a Ciência Explica"

FMJ Mentres Mágicas de Filipe Monteiro e Maria José Alves M/3

Bilhetes gratuitos disponíveis nas bilheteiras do 23 Milhas

Laboratório Artes Teatro Vista Alegre



09:00 – 12:30 e 13:30 – 17:00

EMER em Família

Entrada livre

EMER – Escola Municipal de Educação Rodoviária

16:30 HISTÓRIAS EM PALCO...

"Bem-me-quer, Mal-me-quer"

pela autora Maria José Almeida

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

Biblioteca Municipal de Ílhavo



22 E 23
SÁB E DOM

Entre Mãos e Marés

Exposição e Mostra de Artesanato ao vivo

1.º Aniversário da Alheta

Org.: Alheta - Associação de Artesãos do Concelho de Ílhavo

Cais Criativo Costa Nova

23 DOM

16:00 MÚSICA



Metamorfose

por Orquestra Filarmónica Gafanhense

Fábrica Ideias Gafanha da Nazaré

5€

25 TER

18:00 OFICINA

Luto e Gratidão

por Mariana Abranches Pinto – Associação Compassio

Laboratório do Envelhecimento

14:30

Dançar faz bem à saúde

por José Nogueira

Sala de Estar

26 QUA

14:30

Passeio de cães para adoção!

CROACI

15:30

Apresentação de coleção de roupa para cães abandonados

Por: Aprender a Tricotar

Orientação artística: Rosário Vieira

Laboratório do Envelhecimento

27 QUI

19:00

Revista Maiores à Solta Uma Revista Sem Papas na Língua

Por: Maiores no Teatro

Encenação de: Kelly Varela e Jonathan
Margarido

Bilhetes disponíveis na Casa Cultura de Ílhavo e Fábrica
Ideias na Gafanha da Nazaré

Fábrica das Ideias Gafanha da Nazaré

28 SEX

10:00

Como usar a App Saúde 24 Sala de Estar



21:30 MÚSICA

Clã

Casa Cultura Ílhavo

14€

28 NOV
A 8 DEZ
SEX A SEG

Festival Gastronomia de Bordo

Restaurantes participantes
do Município de Ílhavo



29 SÁB

Tanto Mar!

Inscrições: visitas.mmi@cm-ilhavo.pt

Informações: 234 329 990

Museu Marítimo de Ílhavo

15:00

“O Mar por objeto”

Oficina para famílias

Destinatários: Famílias com crianças dos 6 aos 10 anos

Limitado a 10 crianças

Museu Marítimo de Ílhavo

17:00 INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO

“Império”

De Rodrigo Vilhena

Pinturas a óleo e aguarela

Museu Marítimo de Ílhavo

10:30 e 11:30 BEBETECA

“A que sabe a Lua”

de Michael Grejniec, por Carla Moreira

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

Biblioteca Municipal de Ílhavo

HORA DO CONTO E APRESENTAÇÃO DO LIVRO

“O Livro Pequenininho”

pelo autor Rui Queiróz de Matos

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

Biblioteca Municipal de Ílhavo

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 novembro para incluir na Agenda do mês de dezembro 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

28 NOV
– 8 DEZ

Festival Gastronomia de Bordo

Município de Ílhavo



2025

Experiências gastronómicas
Restaurantes participantes

património

Carregadeiras e salineiras



A extração de sal na Ria de Aveiro é uma atividade multissecular que enraizou experiências, rituais e patrimónios próprios na identidade local. Realizada sobretudo no verão, pela evaporação da água, depende de um processo laborioso, envolvendo a preparação das salinas, tarefas de estímulo à cristalização – o bulir a água e o quebrar o sal – e a recolha e transporte do produto final. Enquanto o marnoto e o moço assumiam o trabalho especializado, na remoção de lamas e água doce, compartimentação da marinha, transporte do sal para as eiras e carregamento e descarregamento dos saleiros, laboravam também jovens e mulheres.

As fontes escritas registam esta tipologia feminina, identificada como carregadeira ou salineira, integrante de uma realidade laboral encoberta pelo esquecimento. Na movimentação do sal, sobre a cabeça e com considerável esforço físico, estas mulheres usavam canastras largas, como a que se exhibe no andar superior da Sala da Ria, uma peça da autoria de Porfírio da Maia Romão que incorporou as coleções do MMI em 1937.

A Gripe e a Importância da Vacinação

Embora, na maioria das pessoas, os sintomas desapareçam em poucos dias, nos idosos a situação pode ser mais grave. Isso ocorre porque o sistema imunológico tende a responder mais lentamente às infeções, além de muitas vezes estarem presentes outras condições associadas, como doenças cardíacas, pulmonares ou diabetes.

O tratamento consiste no controlo sintomático:

- Descansar e evitar esforços.
- Beber muita água, sopas e chás para manter o corpo hidratado.
- Usar medicamentos para baixar a febre e aliviar dores, sempre sob a orientação do médico ou farmacêutico.
- Procurar ajuda médica se houver falta de ar, dor no peito, tosse persistente com expetoração ou se os sintomas demorarem a melhorar.

A vacinação contra a gripe é uma das formas mais eficazes de proteção.

Os vírus da gripe estão em constante alteração e a imunidade provocada pela vacina não é duradoura, pelo que as pessoas se devem vacinar anualmente. Para os idosos, a vacinação é especialmente importante, pois ajuda a reduzir significativamente o risco de complicações graves, como pneumonia, hospitalizações e até mesmo a morte.

Lembre-se:

Vacinar-se todos os anos é um gesto simples, rápido e seguro — e vai além do cuidado individual. Não protege apenas quem recebe a vacina, mas também familiares, amigos e a comunidade.

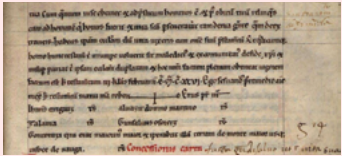
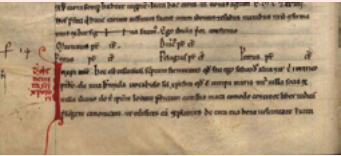
Outras medidas de prevenção:

Para prevenir as infeções respiratórias, para além da vacinação contra a gripe, são essenciais a higiene das mãos, a etiqueta respiratória (tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço) e no caso de estar infetado aconselha-se o distanciamento social e/ou o uso de máscara.

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

tesouros escondidos no arquivo

Ermida - O lugar que foi concelho



A Ermida, atual localidade da freguesia de S. Salvador, Ílhavo, teve importância histórica antes mesmo da Fundação da Nacionalidade. Com origens remotas, foi doada em 1088 por Senando Davides ao presbítero Rodrigo, que a entregou em 1095 à Sé de Coimbra, mantendo-se sob domínio episcopal até ao liberalismo. Inicialmente situada junto ao mar, entre Ílhavo e Soza, era ponto de itinerários costeiros e tinha como orago S. Cristóvão, mais tarde substituído por S. Tiago. Alterações na linha de costa transformaram a economia piscatória em agrícola. Em 1527 contava apenas 11 fogos (cerca de 40 pessoas), mas em 1758 já somava 334 habitantes, distribuídos pela Praça e outros lugares, com destaque para a Casa da Câmara, Capela de S. Tiago e casas nobres. No século XVI, ter-se-á tornado concelho próprio, senhareado pelo Bispo de Coimbra, com câmara, juiz, vereadores e tabelião. Em 1835-36 foi extinto e integrado em Ílhavo. Quanto ao suposto foral manuelino de 1514, citado por alguns autores, a sua existência nunca foi comprovada documentalente, permanecendo a questão em aberto.

marés

PREIA-MAR - ALTURA					BAIXA-MAR - ALTURA				
1 sáb	05:07	1.3	11:36	2.9	17:41	1.0	----	----	
2 dom	00:14	2.8	05:58	1.0	12:27	3.1	18:27	0.8	
3 seg	00:58	3.0	06:43	0.8	13:14	3.3	19:10	0.6	
4 ter	01:41	3.2	07:27	0.6	13:59	3.4	19:51	0.4	
5 qua	02:23	3.4	08:11	0.4	14:44	3.5	20:33	0.4	
6 qui	03:06	3.5	08:55	0.4	15:30	3.5	21:15	0.4	
7 sex	03:50	3.5	09:41	0.4	16:17	3.4	21:59	0.5	
8 sáb	04:37	3.4	10:30	0.5	17:06	3.2	22:46	0.7	
9 dom	05:26	3.3	11:23	0.7	17:59	3.0	23:37	0.9	
10 seg	06:21	3.1	12:23	0.9	18:59	2.8	----	----	
11 ter	00:37	1.2	07:23	2.9	13:33	1.1	20:10	2.6	
12 qua	01:49	1.3	08:37	2.8	14:53	1.2	21:29	2.5	
13 qui	03:11	1.4	09:53	2.8	16:12	1.2	22:43	2.6	
14 sex	04:28	1.3	11:02	2.8	17:17	1.1	23:42	2.7	
15 sáb	05:30	1.2	11:58	2.9	18:07	1.1	----	----	
16 dom	00:29	2.8	06:18	1.1	12:45	2.9	18:46	1.0	
17 seg	01:09	2.9	06:58	1.0	13:25	3.0	19:19	0.9	
18 ter	01:45	3.0	07:33	1.0	14:01	3.0	19:50	0.9	
19 qua	02:18	3.0	08:07	0.9	14:34	3.0	20:20	0.9	
20 qui	02:50	3.1	08:40	0.9	15:06	3.0	20:51	0.9	
21 sex	03:22	3.1	09:14	0.9	15:38	2.9	21:22	0.9	
22 sáb	03:54	3.1	09:48	0.9	16:10	2.9	21:55	1.0	
23 dom	04:28	3.0	10:24	1.0	16:45	2.8	22:29	1.0	
24 seg	05:04	3.0	11:03	1.0	17:24	2.7	23:07	1.2	
25 ter	05:45	2.9	11:48	1.1	18:08	2.6	23:52	1.3	
26 qua	06:31	2.8	12:40	1.2	19:01	2.5	----	----	
27 qui	00:48	1.4	07:25	2.7	13:42	1.2	20:06	2.5	
28 sex	01:50	1.4	08:31	2.7	14:50	1.2	21:21	2.5	
29 sáb	03:11	1.4	09:42	2.8	15:55	1.1	22:31	2.6	
30 dom	04:18	1.2	10:49	2.9	16:55	1.0	23:31	2.8	

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

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



www.cm-ilhavo.pt

