



LOCAL

Vimágua alerta para tentativa de burla

Através de um comunicado publicado na sua página, a Vimágua alertou para uma tentativa de burla com o seu nome associado. Uma empresa com o nome “A Qualidade” estará “a telefonar para os utilizadores, mencionando que foi contratada pela Vimágua para aferir a qualidade da água”, começa por informar, acrescentando que “tal não é verdade”, uma vez que “o plano de controlo de qualidade de água da Vimágua foi ajustado às atuais exigências, não recolhendo a Vimágua amostras de água em casas particulares”. “Não obstante, nunca foi procedimento da Vimágua contactar os utilizadores telefonicamente, tendo em vista a recolha de amostras de água”, lê-se ainda.

Segundo a Vimágua, a referida

empresa (e outras que praticam o mesmo método) contacta a população via chamada telefónica, “referindo que querem agendar uma data para se dirigirem às habitações particulares a fim de prestarem esclarecimentos sobre a qualidade da água, têm em vista, por regra, a comercialização de filtros”.

Assim, estas empresas “realizam experiências e testes” cujo objetivo é fazer crer que “a água distribuída é de má qualidade”. Para tal, “uma das experiências normalmente efetuadas é a da eletrólise da água da torneira”, ou seja, a “separação dos elementos químicos presentes na água através da corrente elétrica”. Como resultado, surge “uma camada castanha na superfície da água, devido à separação dos elemen-

tos químicos naturalmente presentes na água”, como cálcio, ferro, magnésio, sódio e potássio”, sais que, dissolvidos, “são essenciais à saúde” e que permitem que a água da torneira possa ser consumida. “Regra geral, esses aparelhos recorrem a processos de osmose inversa ou de permuta iónica, que retiram os sais dissolvidos, pelo que quando ocorre a eletrólise dessa água, não se forma a referida camada à superfície”, indica a Vimágua.

Por isso, a empresa intermunicipal frisa que a água por si distribuída para consumo humano “não deve ser sujeita a qualquer tratamento adicional”, já que esse controlo é já realizado e garantido pela Vimágua.

<https://maisguimaraes.pt/vimagua-alerta-para-tentativa-de-burla/>

Local

Passeios sénior 2020

A Câmara Municipal de Guimarães vai adquirir, numa primeira fase, um total de 200 mil máscaras sociais certificadas e reutilizáveis que serão distribuídas pelo território concelhio. A oferta do material de proteção será feita em articulação com as Juntas de Freguesia, por todos os estabelecimentos de comércio do concelho vimaranense.

O plano definido por Domingos Bragança, além dos estabelecimentos comerciais, aponta também para a disponibilização de máscaras sociais nos transportes públicos e escolas, mediante a

possibilidade de serem retomadas as aulas presenciais dos 11º e 12º anos de escolaridade, conforme anunciado pelo Governo, para frequência das disciplinas com exame nacional de acesso ao ensino superior, previsivelmente, a partir de 4 de maio.

Com as máscaras sociais amigas do ambiente, adquiridas a empresas e fornecedores vimaranenses, será igualmente distribuído um panfleto explicativo e pedagógico acerca do modo como uma máscara tem de ser colocada, as circunstâncias em que deve ser usada, bem como o procedimento

mais adequado para a sua lavagem e respetiva reutilização.

O Presidente da Câmara Municipal de Guimarães defende que a possibilidade de uma progressiva retoma da atividade económica, a partir de maio, admitida pelas Autoridades de Saúde, seja acompanhada pela existência de material de proteção para todos os vimaranenses. “A partir de maio, a perspetiva do novo período terá de ser marcada por medidas que possibilitam a abertura parcial da economia”, refere Domingos Bragança. (...)

https://www.cm-guimaraes.pt/pages/1418?news_id=5082

SAÚDE

Máscaras: quais e quando devemos usar?

Quantos tipos de máscaras existem?

Segundo a informação divulgada pela Direção-Geral da Saúde (DGS), existem três tipos de máscaras:

- Respiradores (Filtering Face Piece, FFP): são um equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde
- Máscaras cirúrgicas: são um dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
- Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social: são dispositivos de diferentes materiais têxteis, não certificados, destinados à população geral, que podem ser feitos, inclusivamente, de forma caseira.

Quem deve usar máscara cirúrgica?

De acordo com as normas da DGS, devem usar máscara cirúrgica:

- Doentes infetados com covid-19
- Profissionais de saúde
- Pessoas com sintomas respiratórios
- Pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde
- Pessoas mais vulneráveis, nomeadamente idosos (com mais de 65 anos de idade)
- Pessoas com doenças crónicas e estados de imunossupressão

Quando não for possível manter o distanciamento social, também é recomendada a utilização de máscara cirúrgica a:

- Profissionais das forças de segurança, militares e bombeiros
- Distribuidores de bens essenciais ao domicílio
- Trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados
- Agentes funerários

- Profissionais que façam atendimento ao público

Quem deve usar máscara não cirúrgica, comunitária ou de uso social?

Segundo as novas recomendações da DGS, devem ser utilizadas por toda a gente quando permanecerem em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (por exemplo, supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc).

A utilização de máscara protege quem a usa?

Não. Como refere a DGS, “a utilização de máscaras pela população é um ato de altruísmo, já que quem a utiliza não fica mais protegido, contribuindo, isso sim, para a proteção das outras pessoas, quando utilizada como medida de proteção adicional”. Na prática, a máscara funciona, apenas, para tapar a boca e o nariz de quem a usa, impedindo que as gotículas lançadas atinjam outras pessoas. Ou seja, é útil para impedir a propagação do vírus no caso de pessoas que já estejam infetadas (com ou sem sintomas).

A utilização de máscara dispensa outros cuidados?

Não. O uso de máscara é, apenas, uma medida adicional de proteção. É necessário continuar a manter regras como:

- Manter o distanciamento social (cerca de 2 metros)
- Tapar o nariz e a boca com um lenço ou com o braço quando espirrar ou tossir
- Evitar tocar na cara, olhos, nariz e boca
- Lavar as mãos com água e sabão, com regularidade
- Desinfetar com frequência objetos e superfícies de contacto em casa e no trabalho.

É necessário ter algum cuidado especial com a máscara?

Sim. Para utilizar uma máscara é necessário seguir uma série de regras de segurança como: lavar as mãos antes de colocá-la, tapar a boca e o nariz sem deixar qualquer espaço entre a cara e a máscara, não tocar na máscara enquanto a usa, deitar a máscara fora assim que estiver húmida e, ao retirá-la, pegar pela parte de trás, deitá-la, de imediato, no lixo fechado e lavar as mãos. Quando estas recomendações não são seguidas, a máscara pode estar mal colocada ou devido ao contacto das mãos com a cara, aumentar o risco de infeção.

Porque é que a maioria das pessoas não deve usar máscara cirúrgica?

As máscaras cirúrgicas devem ficar reservadas para quem realmente precisa delas: doentes e profissionais de saúde. Se toda a gente quiser comprar máscaras cirúrgicas, a procura vai ser superior à oferta e existe o risco de quem está mais exposto ficar sem um elemento de proteção fundamental.

Como é possível ter uma máscara comunitária ou de uso social?

Há cada vez mais fábricas e empresas a produzi-las. Se não quiser comprar, também pode optar por fazer a sua própria máscara. A OMS disponibiliza informação sobre como deve colocar, retirar ou quando deitar a máscara fora. Consulte também o site lançado recentemente pelo Governo e dedicado apenas ao tema do covid-19.

https://www.contasconnosco.pt/artigo/mascaras-quais-e-quando-devemos-usar?utm_source=Facebook&utm_medium=link&utm_campaign=covid-19&fbclid=IwAR1YldA11u3xd7YeN9wRdQW-IEX_sT_JbRLtX6leG2qmjlXUIKxIF-B4anU

SAÚDE

Como usar a máscara corretamente

Além do tipo de máscara escolhido, é fundamental saber utilizá-la bem, para os riscos não serem ainda maiores para quem a usa. Conheça as regras passo a passo.

1 Lave muito bem as mãos ou desinfete com solução à base de álcool

2 Cubra o nariz e a boca, certificando-se de que não ficam brechas entre a máscara e a cara

3 Se tocar na máscara enquanto estiver a usá-la, lave ou desinfete as mãos logo de seguida

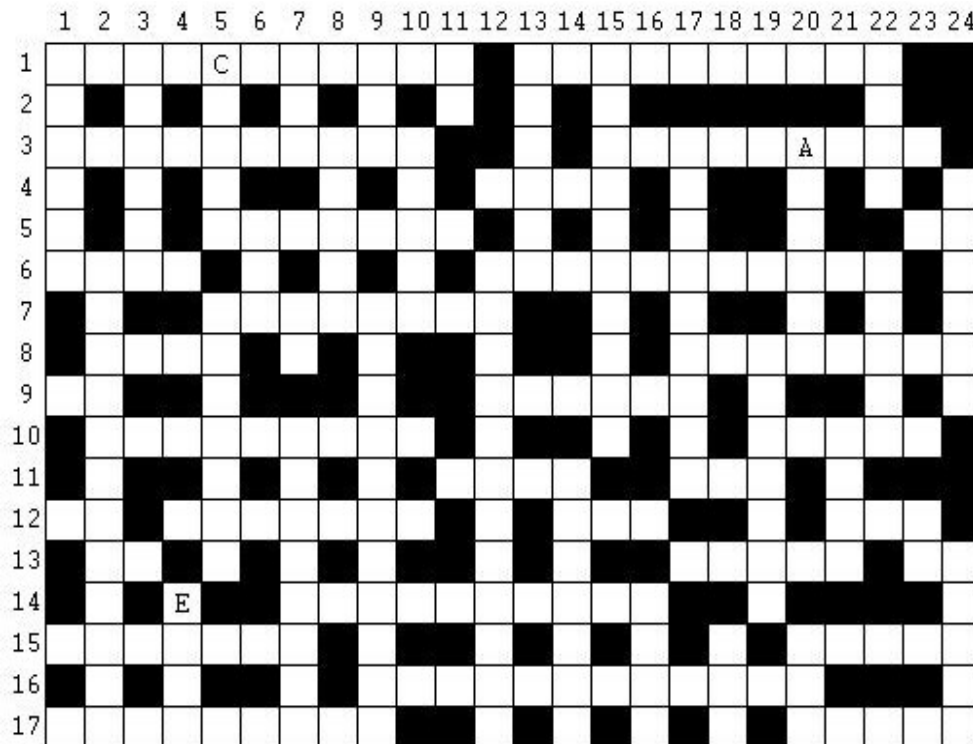
4 Substitua a máscara assim que estiver húmida

5 Remova a máscara pelos elásticos ou apoios das orelhas. Nunca toque na parte da frente

6 Não reutilize material descartável. Deite a máscara num caixote do lixo com tampa. Lave as mãos logo a seguir

FONTE Organização Mundial de Saúde
INFOGRAFIA MT/VISÃO

PASSATEMPO



- | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------------|----------------|
| - 2 LETRAS | ☒ Dei | ☒ Asar | ☒ Morse | ☒ Isente | ☒ Ocultei | - 10 LETRAS | ☒ Amadureceria |
| ☒ Dó | ☒ Dês | ☒ Elio | ☒ Ocais | ☒ Miados | - 8 LETRAS | ☒ Costuradas | ☒ Desmantelado |
| ☒ Ia | ☒ Ema | ☒ Inda | ☒ Orbes | ☒ Pagãos | ☒ Avarento | ☒ Diabolismo | ☒ Reponderação |
| ☒ Lê | ☒ Ice | ☒ Mais | ☒ Senti | ☒ Trouxa | ☒ Dilacere | ☒ Ofendessem | |
| ☒ Oh | ☒ Iró | ☒ Ouço | ☒ Símia | - 7 LETRAS | ☒ Sacudida | ☒ Sobrepondo | |
| ☒ Os | ☒ Jau | ☒ Puro | ☒ Sousa | ☒ Adocica | - 9 LETRAS | - 11 LETRAS | |
| ☒ Ri | ☒ Oro | ☒ Suor | ☒ Urzes | ☒ Adquiro | ☒ Brincados | ☒ Comerciadadas | |
| ☒ Só | ☒ Vez | - 5 LETRAS | - 6 LETRAS | ☒ Assadas | ☒ Colossais | ☒ Dispensados | |
| ☒ Vê | - 4 LETRAS | ☒ Côdea | ☒ Acudir | ☒ Avisara | ☒ Isentasse | ☒ Trincadeiro | |
| - 3 LETRAS | ☒ Área | ☒ Jacob | ☒ Causei | ☒ Doirada | ☒ Nutrissem | - 12 LETRAS | |

Ementa - SAD

Semana de 25 a 1 de maio

Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Creme de ervilhas	Sopa de alho francês	Creme de cenoura	Sopa de repolho e feijão	Sopa Juliana	Sopa de Grelos	Sopa de couve branca e feijão
Peixe estufado com batata cozida e legumes	Massa à Lavrador	Bacalhau à Brás com salada de pepino ^{3,4}	Manteiga	Lulas estufadas com batata estufada e salada de alface e cebola ¹⁴	Arroz de frango e Cenoura	Manteiga
Cozidos	1 porção de fruta da época	Fruta crua da época	Pá de porco assado no forno com arroz de cenoura e salada de tomate	Fruta crua da época/ Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	Raspada Fruta crua da época	Peixe cozido com batatas e legumes cozidos
1 porção de fruta da época			Fruta crua da época			1 porção de fruta da época ou doce

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Farmácias de serviço		
Data	Farmácia	Localização
25 de abril	Praça	R. Paio Galvão
26 de abril	Nobel	R. St. António
27 de abril	Barbosa	Lg. Do Toural
28 de abril	Avenida	Av. D. João IV
29 de abril	Paula Martins	R. Teixeira de Pascoais
30 de abril	Lobo	Av. De Londres
01 de maio	Vitória	GuimarãesShopping

Contatos Úteis	
SOS	112
SNS	808 24 24 24
BVG	253 515 444
Hospital	253 540 230
CMG	253 421 200
PSP	253 540 660
PM	253 421 222



CENTRO COMUNITÁRIO DE SOLIDARIEDADE E INTEGRAÇÃO SOCIAL

Travessa de Vila Verde - S. Sebastião

Tel: 253 511 400

Correio eletrónico: virginia.macedo@fraterna.org  Cristina.oliveira@fraterna.org

www.fraterna.org

<https://.facebook.com/fraterna.org>