



LOCAL

Na zona das antigas indústrias de Guimarães vai nascer o Bairro C

Está finalmente desvendado o que será o futuro Bairro C. A conferência de imprensa decorreu hoje com a cultura e o urbanismo de mãos dadas em prol de uma das zonas menos conhecidas do centro de Guimarães.

É com arte (e engenho) que Guimarães quer reativar uma grande parte do mapa pedonal da cidade ligando quatro vértices: Couros, Caldeiroa, Costeado e Conde Margaride. Estes quatro C's ligam-se a outros quatro que irão fomentar o interesse da população nesta área com cultura, conheci-

mento, criatividade e comunidade.

Em todo este processo são muitas as atividades que vão dar vida ao Bairro C, desde workshops, intervenções artísticas, conferências e conversas com reputados agentes artísticos como Edgar Pêra, João Carvalho, Francesco Careri, Ivo Oliveira, Karen O'Rourke e Duarte Belo.

No que toca às intervenções artísticas o público pode já acompanhar os trabalhos do coletivo Circus Network na Rua da Ra-

mada e em breve poderá encontrar instalações na Ribeira de Couros, Rua da Liberdade e Avenida Conde Margaride.

O projeto irá decorrer ao longo de dois anos mas não tem data de encerramento, pois um dos objetivos é alargar a área classificada pela UNESCO ao antigo polo industrial de Couros, repleto de antigas fábricas de curtumes transformadas em espaços de ensino, espaços expositivos ou reconvertidas em alojamento.

<https://www.fpguimaraes.pt/na-zona-das-antigas-industrias-de-guimaraes-vai-nascer-o-bairro-c/>



LOCAL

Iluminação, um carro alegórico e exposições farão umas Gualterianas diferentes

Um modelo obviamente diferenciado, mas que ainda assim não deixará de assinalar o maior momento festivo do concelho, tal como frisou Domingos Bragança, presidente do município. “Este é um ano singular, pela exceção. Quisemos que as Festas da Cidade e Gualterianas não tivessem nenhuma rutura na sua realização. Este ano também há festas, só que a programação será diferente, cumprindo as normas das autoridades de saúde. Isso para nós nunca estará em causa”, começou por referir.

Seguindo as indicações da Direção Gera de Saúde, que pode obrigar a atualizações desta programação, como ficou vincado, o primeiro fim-de-semana de agosto trará iluminações em espaços como o Castelo, a Muralha, a

Igreja de São Francisco e a Igreja de São Gualter, um carro alegórico alusivo aos 100 anos de Amália Rodrigues a percorrer as principais artérias da cidade e ainda uma exposição na Alameda alusiva à Marcha Gualteriana.

Nesse sentido, Bragança faz o convite à participação responsável dos vimaranenses, “para viver o imaginário das Festas Gualteriana”, na medida em que “teremos umas Festas Gualterianas que ficarão para memória futura, trazendo à memória o que as festas foram até hoje e o que queremos que seja para o futuro”.

Adelina Pinto, vereadora com o pelouro da cultura, reforçou a intenção de “trazer as pessoas à cidade” pois “não queremos que

se deixe de celebrar São Gualter, as Festas da Cidade e Gualterianas”, mencionou a vereadora, referindo que os artistas vimaranenses foram desafiados a criar eventos para o espaço público.

Para já ainda não se sabe se será possível ter os tradicionais pontos de restauração, nomeadamente farturas. Algo que ainda será trabalhado, mas que à primeira vista não está no horizonte. “Temos que ver, neste momento não sei. Diversões está fora de questão; farturas não digo que não se licencie, mas as autoridades de saúde terão sempre de se pronunciar, porque estamos a potenciar ajuntamentos”, assumiu Domingos Bragança.

<https://reflexodigital.com/iluminacao-um-carro-alegorico-e-exposicoes-farao-umas-gualterianas-diferentes/>

SAÚDE

Os idosos e o calor: cuidados e precauções a ter em conta

Que idosos são mais impactados pelo calor?

Os idosos principalmente impactados podem ser:

Idosos com antecedentes clínicos de problemas renais

Idosos com antecedentes clínicos de problemas respiratórios

Idosos obesos

Idosos com problemas cardiorrespiratórios

Idosos com medicação diurética que podem causar e agravar uma desidratação

Idosos com demências devem ser especialmente monitorizados, porque devido à natureza da doença podem ignorar sintomas como a desidratação e a temperatura corporal excessiva. Também utentes seniores com diabetes têm menos sensibilidade e podem ignorar estes sintomas.

Cuidados a ter com o idoso em vagas de calor

Fique na divisão mais fresca

Caso não tenha possibilidade de adquirir equipamento de refrigeração da temperatura opte por acomodar o idoso nas divisões mais frescas e com menor exposição solar. Geralmente, os locais mais frescos são os pisos mais inferiores. Se decidir ir com o idoso para o exterior certifique-se que corre uma brisa e que a temperatura é mais baixa, porque nem sempre no exterior a temperatura é inferior à temperatura interior.

Comidas ligeiras e muita água

É importante que nestas alturas o idoso coma comidas ligeiras (menos calóricas) e que se mantenha sempre hidratados. É importante que bebam bastantes líquidos durante todo o tempo que estejam acordados para manter o

corpo hidratado. Nestas alturas é importante evitar bebidas alcoólicas e bebidas com cafeína para prevenir a desidratação.

Utilize ventoinhas de mão

Em alturas de calor extremo, pode recorrer a estes pequenos equipamentos tecnológicos que pode encontrar em lojas de conveniência a preços baixos. Podem ajudar a causar uma sensação de bem-estar no idoso.

Coloque panos húmidos nos pulsos, face e pescoço

Caso o idoso tenha queixas visíveis de excesso de temperatura corporal, além dos cuidados de hidratação, pode colocar panos húmidos com água fria nos pulsos, na face e na parte de trás do pescoço. Para um arrefecimento mais rápido da temperatura corporal, experimente embrulhar sacos de gelo em toalhas e colocar sobre o pulso dos utentes.

Mantenha-se em contacto constante com o idoso

Caso não consiga, peça a um familiar ou vizinha para monitorizar o estado de saúde do utente. Caso necessite, os serviços de enfermagem ao domicílio podem ser úteis nestes casos.

Vista roupas confortáveis

Vista roupas confortáveis e largas, que não fiquem justas ao corpo. Troque as vezes que forem necessárias para evitar que a roupa fique encharcada ou húmida com suor.

Mantenha as persianas fechadas

Não deixe o sol entrar, especialmente nas horas de mais calor. Pode abrir em alturas de menor incidência de calor para entrar luz natural. É importante também que não tenha na divisão equipamentos que produzam

DESPORTO

1ª Liga

30ª jornada

Portimonense 0 — Vitória SC 1
Moreirense 0 — Sporting CP 0

31ª jornada

Dia 10, 17h00

Vitória SC - Gil Vicente FC

Dia 11, 19h15

Belenenses — Moreirense

calor para o ambiente (candeeiros e televisores mais antigos que podem causar estes problemas, por exemplo).

Utilize ventoinhas e ar condicionado

Mantendo a temperatura da habitação a temperaturas adequadas sem exagerar no frio nem encaminhar o ar fresco diretamente para o idoso.

Golpe de calor – o que é?

O golpe de calor é um distúrbio caracterizado por causar no indivíduo a incapacidade de regular a temperatura corporal normalmente, que ocorre quando a temperatura corporal está demasiado elevada durante demasiado tempo. Devido à incapacidade do corpo regular a sua temperatura, o indivíduo pode ver a sua temperatura corporal subir a níveis demasiado elevados, podendo causar danos graves e/ou irreversíveis nos principais órgãos. Os seus principais sintomas são a pele seca e vermelha, incapacidade de produzir calor, pulso rápido, tonturas, náuseas, perda total ou parcial da consciência, além da elevada temperatura corporal.

<https://www.geridoc.pt/blog/os-idosos-calor-cuidados-precaucoes-ter-conta/>

INSPEÇÕES

Carro sujo? Novas regras na inspeção chumbam carros por falta de limpeza

A partir de novembro deste ano, vai ser mais fácil ver o seu carro a ser reprovado numa inspeção periódica, sobretudo, se não tiver o veículo limpo. De acordo com uma deliberação do Instituto da Mobilidade e dos Transportes (IMT) publicada em Diário da República, esta sexta-feira, "sempre que as condições de limpeza prejudiquem as observações durante a inspeção, o veículo deve ser reprovado e o inspetor deve descrever na ficha de inspeção a não realização dos ensaios e verificações correspondentes à inspeção por não existirem condições de limpeza". Contudo, a avaliação das condições de limpeza de uma viatura não são uma questão nova no

que diz respeito às inspeções. Segundo a legislação de 2012, já estava previsto que os carros devêssem "ser apresentados à inspeção em condições normais de circulação e em perfeito estado de limpeza a fim de permitir a realização de todas as observações e verificações exigidas". Ainda assim, este novo diploma que entra em vigor no dia 1 de novembro de 2020 - vem esclarecer qualquer ambiguidade que esta Lei pudesse sugerir. No que diz respeito à lavagem de estrada ou de motor, que também sempre foi aconselhada antes da inspeção, agora é obrigatória, tal como é obrigatório aos inspetores serem mais rigorosos na avaliação do estado dos

travões, direção, vidros e faróis, eixos, rodas e pneus e as emissões de gases.

Ainda sobre as emissões de gases, nos carros a diesel, caso seja detetado um software de origem que falseie os números referentes à poluição, os veículos serão automaticamente chumbados pelos inspetores.

Estas 26 novas medidas aprovadas pelo IMT tem como objetivo dar resposta às "inovações tecnológicas desenvolvidas pela indústria automóvel e a inerente necessidade de atualização dos métodos e procedimentos de inspeção aplicáveis".

<https://www.noticiasaminuto.com/economia/1523644/carro-sujo-novas-regras-na-inspecao-chumbam-carros-por-falta-de-limpeza>

PASSATEMPO

Sudoku

Cada número só pode aparecer uma vez num bloco, apenas uma vez numa fila, e apenas uma vez numa coluna .

	2	3	5				7	
			7		9		1	
9	7	8					3	
3				7				8
2		9	6		4			
6		7			5			9
4	3		1			2		5
	1		2	4			9	7
	9		8	5	6			

Ementa - SAD

Semana de 11 a 17 de julho

Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Creme de espinafres	Sopa de couve penca	Sopa de alho-francês e feijão	Sopa de couve Lombarda	Sopa de couve-flor	Sopa de grelos	Creme de abóbora e feijão-verde
Salmão assado com arroz de legumes	Rancho com cenoura e couve	Manteiga	Peru estufado com feijão preto, arroz branco e salada de tomate	Pescada cozida com todos ^{3,4}	Almôndegas com massa esparguete e salada de pepino ^{1,3}	Arroz de lulas com salada de alface e couve roxa ¹⁴
1 porção de fruta da época	1 porção de fruta da época	Caldeirada de Raia com salada de alface e cenoura raspada ⁴	Fruta crua da época	Fruta crua da época/ Bolo de cenoura ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época

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
11 de julho	Hórus	Lg. Do Toural
12 de julho	Parque	R. Dr. Carlos Saraiva
13 de julho	Pereira	Al. de S. Dâmaso
14 de julho	Praça	R. Paio Galvão
15 de julho	Nobel	R. de St. António
16 de julho	Barbosa	Lg. Do Toural
17 de julho	Avenida	Av. D. João IV

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>