



Pela nossa saúde...

Nuno Barreta

Cuidados a ter com o frio

O inverno está a chegar, e com ele o frio também se anuncia. Em situações de frio intenso são produzidas alterações no organismo que facilitam o aparecimento de doenças como a gripe e outras infeções respiratórias.

A gripe é um dos principais problemas de saúde que ocorre no inverno. É uma doença aguda viral que afeta principalmente as vias respiratórias. A gripe ocorre, geralmente, entre novembro e março, pelo que é designada por sazonal. Para combater a maior atividade gripal, recomenda-se a vacinação contra a gripe nas pessoas que têm maior risco de sofrer complicações da gripe.

Os problemas respiratórios são outros dos problemas frequentes relacionados com o frio. As pessoas que sofrem de problemas respiratórios

diagnosticados (por ex: asma e Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica) devem ter especial atenção a esta época de maior atividade gripal, pois enquadram-se no grupo de pessoas vulneráveis.

Pode ainda existir agravamento de problemas já existentes, por exemplo de problemas circulatórios. Nestes casos, o frio pode trazer uma maior carga de stresse ao coração, pois aliado à contração dos vasos sanguíneos (vasoconstrição) pode aumentar a pressão arterial provocando enfartes.

De uma maneira geral, deve ter em atenção a três aspetos diferentes: à nutrição, à desidratação e ao conforto térmico. Ou seja, deve:

- preferir alimentos ricos em nutrientes para ajudar o sistema imunitário no combate a infeções e doenças características desta época;

- é fundamental manter uma boa hidratação para que o organismo possa repor as perdas e evitar doenças típicas da estação, como por exemplo as doenças associadas às vias respiratórias;

- o vestuário deve ajustar-se à temperatura exterior, com especial atenção às extremidades – mãos, pés e cabeça;

Medidas a tomar para prevenir eventuais problemas:

- tenha cuidado com as mudanças bruscas de temperatura;

- vista-se como uma cebola, por camadas;

- proteja as extremidades do frio – mãos, pés e cabeça;

- dentro de casa, mantenha-se agasalhado;

- escolha calçado confortável e antiderrapante;

- facilite a circulação de ar e abra as janelas periodicamente para melhorar a qualidade do ar;

- assegure um bom funcionamento do aque-

cimento da casa;

- mantenha a temperatura da casa entre os 19°C – 22°C;

- evite permanecer muito perto das fontes de calor;

- esteja atento aos avisos de frio;

- mantenha-se ativo, realizando atividades físicas controladas;

- coma fruta e legumes todos os dias;

- mesmo que não tenha sede, ingira líquidos ao longo do dia;

- faça várias refeições ao longo do dia;

- evite bebidas alcoólicas;
- caso tenha de tomar medicação, cumpra as indicações recomendadas;

- mantenha-se em contacto e atento aos outros, ajudando-os a protegerem-se.

Se necessário, contacte o SNS 24 – 808 24 24 24, o 112 ou o seu médico assistente;

CANTINHO DA FILARMÓNICA

ASSEMBLEIA GERAL

Convocam-se os Sócios da SFUM para a Assembleia Geral de dia 28 de dezembro de 2023, para apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2024.

A participação dos sócios é fundamental para a boa execução de trabalhos da SFUM, pelo que se apela à presença de todos, pelas 21 horas.

ASSEMBLEIA GERAL Convocatória

Nos termos da alínea b) do artigo 31º e da alínea a) do artigo 37º dos Estatutos da Sociedade Filarmónica União Maçaense (SFUM), convoca-se a Assembleia Geral da SFUM para reunir na sua sede, sita na Rua Prof. Anastácio Lalande, n.º 5, Mação, no dia 28 de dezembro de 2023, pelas 21 horas, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Informações da direção;
2. Apreciação e votação do plano de atividades e orçamento previsional da SFUM para o ano de 2024;
3. Outros assuntos.

Se à hora marcada não estiver presente o número legal de associados, a Assembleia reunirá, meia hora após a data de início, com qualquer número de associados.

Mação, 26 de novembro de 2023

A Presidente da Direção

Sandra Cristina Uva Teodoro Rodrigues Alexandre

CONCERTOS DE NATAL

* Igreja Matriz de Mação - 16 de dezembro de 2023, pelas 18h.

* Associação da Serra - 17 de dezembro de 2023, pelas 16h.

Contamos com a sua presença!

Votos de Boas Festas. Saudações filarmónicas

SALÃO TERESA



Cabeleireira - Esteticista

Marcações: 966 140418

(Chamada para rede móvel nacional)

deseja a todas BOAS FESTAS!...

Rotunda Centro, Loja 19 - MAÇÃO

FLORIDO MARQUES DIAS

ADVOGADO Boas Festas

Rua do Chafariz, n.º 5-1.º. Apartado 118
2204-909 Abrantes

Telefone/Fax: 241 365 681 (chamada para rede fixa nacional)

Telef. 964 173 177 (chamada para rede móvel nacional)

Casa Leonel

BOAS FESTAS! de

César e Maria José Eira

Tintas, Vernizes, Silicones, Ferragens
Ferramentas, Cutelaria, Metais, Louças
Vidraría, Esmaltes, Materiais Eléctricos
Quinquilharias, Artigos Regionais e Religiosos

Agente revendedor Gás OZ (Esso)

Rua Pina Falcão, 14 - 6120-751 Mação

Tels: 967 603 524 / 964 544 318

(chamada para rede móvel nacional)

Fogueiras de Natal



Tal como tem acontecido em anos anteriores, a União de Freguesias de Mação, Penhascoso e Aboboreira promove, mais uma vez, a tradição da realização das fogueiras por altura do Natal.

Grande parte das localidades da União de Freguesias ainda mantém esta tradição viva, servindo a fogueira, nestas alturas festivas, como um local de convívio onde familiares e amigos passam alguns momentos.

Na nossa zona, cada vez existem mais eucaliptos, no entanto e em face de utilização de novas tecnologias, cada vez, os cepos utilizados nesta tradição, começam a ser menos.

Para este ano, ainda se conseguiu arranjar e, para os próximos anos, se quisermos manter esta tradição viva, termos que inventar novas formas de organizar a fogueira, com recurso a outros tipos de madeiras.

BOAS FESTAS!

PRESUNTOS



Pepe - Industrial
de Carnes, Lda.

Chão de Codes - 6120-114 ABOBOREIRA
PORTUGAL

Telef. 241 590 010 (chamada para rede fixa nacional) * Fax 241 590 011