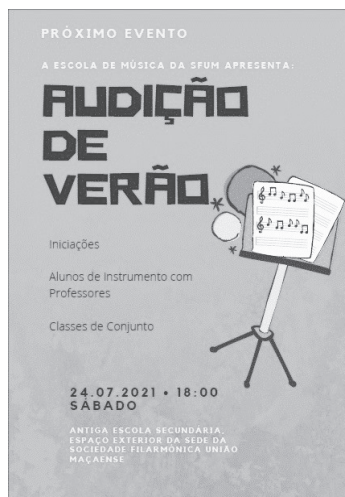




CANTINHO DA FILARMÓNICA

A SFUM elaborou um processo de candidatura para um novo maestro / diretor musical com três fases: análise curricular, entrevistas e ensaio de interação com os músicos. Esta metodologia tem sido uma mais valia para a Direção e músicos, permitindo alargar horizontes e trocar experiências, com uma aprendizagem francamente recíproca.



No próximo dia 24 de julho, a Escola de Música da SFUM irá proporcionar mais um momento musical com uma audição de verão, onde poderemos assistir ao talento das nossas promessas musicais. Este evento terá lugar pelas 18 horas, ao ar livre no espaço envolvente à nossa sede. Os nossos jovens alunos são o futuro da nossa Banda Filarmónica e da SFUM. Venham assistir e apoiem os nossos alunos!

Estão abertas as inscrições para a Escola de Música da SFUM para o ano letivo 2021/2022. É uma escola de música para todas as idades!! Juntem-se a nós, vamos entrar no mundo da música.

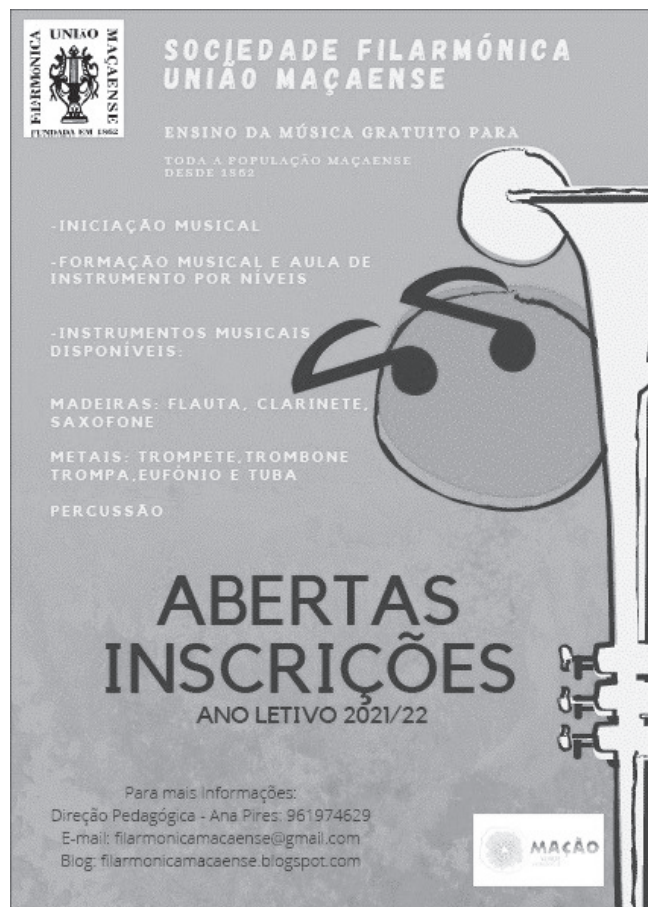
O Grupo Coral mantém os seus ensaios (também ao ar livre) e tem planeado um concerto para o dia 4 de setembro, no Jardim Municipal. Este concerto enquadra-se numa itinerância musical que a Filarmónica pretende realizar com as suas secções pelo concelho de Mação.

A SFUM tem ainda em execução o projeto "Música e Monumentos", o qual irá terminar com um concerto pela Banda Filarmónica, no Largo dos Combatentes a 5 de outubro. Este projeto tem o apoio do Ministério da Cultura e a parceria da Câmara Municipal de Mação.

Com o objetivo de potenciar a música nas suas múltiplas vertentes, a SFUM, em parceria com a Câmara Municipal de Mação e o Agrupamento de Escolas Verde Horizonte, está a desenvolver o projeto "Musicar na Psicologia",

cujos responsáveis técnicos são Carlos Pedro na área da Psicologia e Ana Pires na área musical.

Esta inovadora intervenção surge em sequência do acompanhamento psicológico às crianças do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas Verde Horizonte, baseando-se na premissa que é uma mais valia para as crianças terem uma ajuda terapêutica através da música. O projeto está em fase de estudo e apreciação pelas entidades envolvidas para proceder a uma eventual planificação da sua implementação no próximo ano letivo.



COFMAÇÃO - Cooperativa de Olivicultura e Floresta da Freguesia de Mação, CRL
NIF 504886843

CONVOCATÓRIA

Nos termos do Art. 13º dos Estatutos, convocam-se os cooperadores da COFMAÇÃO - Cooperativa de Olivicultura e Floresta da Freguesia de Mação, C.R.L., para uma Assembleia Geral Ordinária a efetuar nas Instalações do lagar da Cooperativa CofMação, sito na rua principal da aldeia do Castelo, no dia 21 de Agosto de 2021, sábado, pelas 17.00 horas, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 - Apresentação, discussão e aprovação das contas de despesas da Cooperativa do ano de 2020.
- 2 - Análise da situação atual da Cooperativa e decisões a tomar, incluindo a discussão e votação da eventual dissolução e liquidação da Cooperativa.

Se à hora marcada não estiver presente o número de cooperadores exigido legalmente, a Assembleia terá início 30 minutos mais tarde com o n.º de cooperadores presentes.

Mação, 03 de Julho de 2021

João Duarte
O Presidente da Assembleia Geral



Pela nossa saúde... Nuno Barreta

Benefícios da Alimentação saudável no verão!

A preferência por alimentos mais leves nos dias mais quentes é consequência das mudanças bioquímicas e metabólicas causadas pelo aumento da temperatura, no sentido contrário do que acontece no inverno, quando os pratos mais encorpados parecem mais apetitosos.

Os benefícios de seguir uma alimentação saudável no verão:

- O organismo precisa de menos calorias no verão. Quando sentimos mais fome é no inverno: com o frio, o corpo gasta mais calorias para manter a temperatura entre 36 e 37 graus. No verão, porém, não perdemos tanto calor para o ambiente, e isso faz com que o gasto calórico diminua.

Dessa forma, precisamos ingerir menos calorias durante a época do ano em que temos o tempo quente, o que significa não apenas limitar o tamanho das porções, mas também dar preferência a alimentos mais leves e com valor energético reduzido.

Por isso, é importante priorizar alimentos como frutas, legumes, verduras, grãos integrais e carnes magras, que fornecem os nutrientes necessários sem exagerar nas calorias.

- A preferência por alimentos leves ajuda a evitar a sonolência. Após as refeições, o organismo inicia o processo de digestão, e isso faz com que órgãos como fígado, estômago e intestino precisem de mais sangue.

Quando consumimos alimentos muito calóricos ou gordurosos ou quando exageramos nas quantidades, é necessário enviar mais sangue para o sistema digestivo. Com isso, o volume de sangue disponível para o cérebro diminui, causando sonolência e moleza - efeitos que são ainda mais intensos com o calor.

Assim, ao dar preferência a uma alimentação saudável no verão, evitando o consumo excessivo de gorduras, é mais fácil manter o alerta e a disposição depois das refeições.

- Os cuidados com a alimentação no calor previnem o suor excessivo. A transpiração é um mecanismo natural que serve para o organismo controlar a sua temperatura interna. Em função disso, a transpiração aumenta no verão, pois a evaporação do suor na pele permite o arrefecimento do corpo.

Às vezes, a transpiração também aumenta logo depois de comer! Isso acontece principalmente quando consumimos alimentos muito quentes, que também elevam a temperatura interna.

Para evitar esse efeito, a alimentação no calor deve ser rica em produtos como verduras, frutas, legumes, carnes sem molho e sopas frias (gaspacho).

- A hidratação ajuda a combater a moleza típica do verão. Nos dias mais quentes, muitas pessoas sofrem com episódios de tensão arterial baixa. Isso acontece porque o calor causa a dilatação das artérias, e isso dificulta que o sangue chegue a todos os órgãos, incluindo o cérebro e os músculos. Em consequência, surgem sintomas como tonturas, dores de cabeça, fadiga, falta de concentração e até mesmo desmaios.

Outro fator que agrava ainda mais estes sintomas é a desidratação: com o aumento

da produção de suor, o corpo perde muitos líquidos, o que pode diminuir o volume de sangue circulante e causar os mesmos efeitos da tensão arterial baixa. Nesse caso, a famosa dica de consumir um pouco de sal não adianta muita coisa, pois o efeito é muito demorado. Em vez disso, a melhor forma de combater a moleza típica do verão é aumentar a ingestão de líquidos (água, chá fresco, infusões, sumos de fruta natural...). Por este facto, é recomendado a ingestão de pelo menos 2,5 litros de água por dia e complementar a hidratação, chás e sumos de fruta naturais.

É sempre importante lembrar que o álcool desidrata o organismo, pois acelera a eliminação de líquidos pelos rins.

- A alimentação equilibrada previne e combate aos edemas. As consequências do calor sobre os vasos também atingem as veias, dificultando assim o retorno do sangue a partir dos membros em direção ao coração. Esse efeito é observado principalmente nas pernas, nos tornozelos e nos pés, que costumam ficar inchados e com a sensação de peso no verão.

Esse inchaço, também conhecido como edema, é acentuado quando há um excesso no consumo de alimentos ricos em açúcar e sal, que causam retenção de líquidos. Em contrapartida, ter uma alimentação saudável no verão ajuda a reduzir esse efeito.

Além disso, pode parecer contraditório, mas é preciso reforçar a hidratação para que os rins consigam eliminar os líquidos excedentes, assim como as toxinas e substâncias que favorecem o aparecimento de edemas.

Ao dar preferência a itens como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, peixes e outras fontes de proteínas magras, está a ajudar o seu organismo a prevenir os principais incômodos do verão.

Adote uma alimentação saudável no calor e aproveite todos os benefícios.

Soares e Lavrador, Lda.



Empreiteiro de Construção Civil

**Telef. 241 571 115
Tm. 966 292 001**