

A temporada de Ciclocrosse entrou na sua fase decisiva, com a disputa da corrida mais aguardada da época, o Campeonato Nacional. Este ano coube a Vila Real receber a grande festa, em mais uma organização exemplar dos BilaBikers, num dia em que a nossa equipa conseguiu uma vez mais excelentes resultados, ao conquistar três medalhas e um título de Campeão Nacional.

O dia despontou com sol, mas muito frio em Vila Real. À hora do início da prova, ainda os termómetros marcavam dois graus negativos, mas nem isso fez arrefecer o entusiasmo de atletas, equipas e público, que se juntou em bom número ao espectáculo ao longo do dia.

Os primeiros elementos da equipa Rompe Trilhos – Ajpcar a entrar em acção foram os Master 30 Augusto Midão, Hugo Ferreira e Bruno Santos, numa categoria em que Augusto Midão andou sempre na luta pelos lugares das medalhas, terminando a sua corrida na segunda posição, sagrando-se vice-campeão nacional e medalha de prata. Quanto a Hugo Ferreira, completou a sua corrida na 13ª posição, dois lugares à frente de Bruno Santos, que assim se estreou com as cores da equipa sediada em Modivas.

Na corrida de Master 40, destaque para a vitória de Rogério Matos, que se isolou durante a primeira volta e depois foi aumentando a sua vantagem para os perseguidores ao longo das voltas, chegando assim isolado à meta para alcançar o seu quarto título nacional, o primeiro na categoria Master 40. Em prova nesta categoria estiveram também Manuel Monteiro, que terminou num honroso sétimo posto e Miguel Moura, 12º a cortar a linha de meta.

A terceira medalha conquistada pelo Rompe Trilhos neste Campeonato Nacional foi através de António Passos, que em Master 50 liderou a prova, mas depois um percalço fê-lo descer a segundo, andando depois toda a prova a poucos segundos do líder da corrida, sem no entanto ter conseguido fechar essa diferença e assim assegurando a medalha de prata na sua categoria.

## Carnaval Modivas (\*)

Centro Cultural Escola de Música de Modivas

O Centro Cultural Escola de Música de Modivas irá proporcionar a todos os Modivenses uma noite de Comédia com um Grupo de Teatro Amador da freguesia de Árvore, no próximo dia **24 de Fevereiro, pelas 21H30**, no Salão da Junta de Freguesia de Modivas.

Com esta iniciativa, pretendemos passar momentos de convívio e alegria num ambiente salutar e de espírito Carnavalesco.

As entradas são como habitualmente gratuitas, mas carecem de levantamento de Bilhetes Junto dos membros da direcção ou na Junta de Freguesia de Modivas, garantindo assim a segurança e conforto de todos no decorrer do espectáculo.

### Junta de Freguesia de Modivas

**Atendimento Administrativo:** Segundas, quartas e sextas das 18:00 às 19:00 horas  
Terças e quintas das 11:00 às 12:00 horas

**Atendimento do Executivo:** Terça e Quinta-feira das 21 às 22 horas  
E-mail: geral@jfmdivas.pt | Tel: 229 271 200 | 912 150 893

# MODIVAS

## BOLETIM INFORMATIVO

Este boletim informativo é elaborado e distribuído pela Junta de Freguesia de Modivas com a finalidade única e exclusiva de divulgar o que de mais relevante e significativo se vai realizando na nossa Freguesia, bem como informações de comprovado interesse e utilidade para os Modivenses.  
Edição e propriedade: Junta de Freguesia de Modivas | Tiragem: 660 exemplares

### A NÃO ESQUECER

**09 de Fevereiro**

Migalhas de Tradição

**24 de Fevereiro**

Carnaval Modivas

Os artigos marcados com (\*) são da inteira responsabilidade das respetivas Associações

### NESTE BOLETIM

- » EDP
- » Futsal
- » À Conversa com...
- » Migalhas de Tradição
- » Campeonato Nacional de Ciclocrosse
- » Carnaval Modivas

### EDP

Postos de Iluminação Via Pública

O Executivo da Junta de Freguesia tem percorrido as ruas de Modivas, para identificar os postes de iluminação da via pública que se encontram desligados. Depois dessa identificação estar realizada, o Executivo envia para a EDP informação com os postes desligados, identificando a rua e o número do poste, para que os serviços técnicos possam rapidamente resolver os problemas detetados.

Desde meados de dezembro, temos reportado semanalmente à EDP os postes que foram identificados por este executivo (vinte postes no total), mas continuam desligados, o que é incompreensível. O Executivo da Junta de Freguesia continuará a efetuar todas as diligências junto da EDP para que esta situação seja resolvida.

### FUTSAL (\*)

ACRM

Em janeiro, começou a segunda fase do campeonato distrital de benjamins. A nossa equipa, depois de terminar a 1ª fase na sétima posição, disputa agora a 1ª divisão, série 2. Nas três primeiras jornadas desta segunda fase, somou 9 pontos, fruto das três vitórias conquistadas.

A nossa equipa sub.8, por sua vez, continua a disputar o campeonato concelhio e qualificou-se recentemente para as meias-finais da taça após ter eliminado nos quartos-de-final a equipa de Macieira com um expressivo 12 - 0.

## À CONVERSA COM... Dr. Rui Aguiar Vamos Falar de Cancro

**O que é o cancro?** Todos os seres vivos, incluindo o Homem, são constituídos por múltiplas unidades estruturais chamadas células. Por vezes surgem falhas no núcleo das células, o que afeta a divisão e o funcionamento das mesmas. É o que acontece com as células cancerosas, que além de alterações na forma, têm também alteração do seu funcionamento e capacidade de divisão. Por este motivo tornam-se estranhas, por não se submeterem às regras do órgão a que pertencem.

**O que causa o cancro?** O aparecimento do cancro parece ser uma consequência de vários fatores, que atuam em etapas sucessivas ao longo do tempo. Chamam-se carcinogénicos os fatores do meio ambiente, que por interação repetida com o organismo, podem provocar cancro.

· **Agentes químicos:** constituem a maior parte dos agentes cancerígenos conhecidos.

Como exemplos temos o tabaco, o álcool, determinados produtos químicos industriais como o amianto e o cloreto de vinilo (indústria da borracha), certos corantes e conservantes alimentares, a carne demasiado grelhada/chamuscada, algumas toxinas fúngicas (presentes por exemplo nos frutos secos, como os amendoins conservados em más condições).

· **Agentes físicos:** radiações ionizantes (presentes nos Raios X e no material radioativo) e luz solar (radiação ultravioleta).

· **Agentes biológicos:** parasitas como o Schistosoma haematobium podem causar cancro da bexiga e alguns vírus como o Papiloma Humano podem causar cancro do colo do útero.

Órgão	Causas Presumíveis
<b>Pele</b>	Radiação ultravioleta.
<b>Cabeça e Pescoço</b>	Tabaco, álcool, vírus, certas profissões (sapateiros, carpinteiros).
<b>Estômago</b>	Alimentos fumados, salgados, aditivos (nitritos).
<b>Esófago</b>	Álcool.
<b>Fígado</b>	Toxinas fúngicas (aflatoxinas).
<b>Medula óssea</b>	Radiação ionizante.
<b>Pulmão e Pleura</b>	Tabaco, amianto e asbestos.
<b>Tiroide</b>	Radiação ionizante.
<b>Cólon</b>	Alimentação rica em gordura animal e pobre em fibras.
<b>Bexiga</b>	Tabaco, corantes industriais (anilinas), certos medicamentos.
<b>Colo do útero</b>	Vírus do Papiloma Humano

**Prevenção:** A prevenção do cancro pode fazer-se antes de haver doença (Prevenção Primária), através da adoção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente:

- Diminuir a ingestão de calorias, proteínas animais e gorduras;
- Aumentar a ingestão de legumes, frutas e fibras vegetais;
- Combater o tabagismo e o consumo excessivo de álcool;
- Combater o sedentarismo;
- No contacto com carcinogénicos, usar as medidas de proteção indicadas.

Siga as indicações do seu médico e realize o rastreio oncológico adequado à sua idade e esteja informado sobre os sinais e sintomas vulgarmente relacionados com o cancro (Prevenção Secundária), possibilitando deste modo o diagnóstico precoce e aumentando a taxa de cura.

A população deve estar atenta aos seguintes **7 sinais de alerta**, que deverão motivar uma consulta médica:

1. Alteração da cor, dimensão ou ulceração de verruga ou sinal;
2. Alteração dos hábitos intestinais ou urinários;
3. Rouquidão ou tosse persistente;
4. Dificuldade em engolir ou má digestão permanentes;
5. Ferida que não cicatriza;
6. Hemorragia ou corrimento anormal pelos orifícios naturais (boca, nariz ouvidos, ânus, uretra, vagina);
7. Nódulo ou dureza persistente na mama ou outra parte do corpo.

**Como se trata o cancro?** Após ter sido efetuado o diagnóstico de um determinado cancro, utilizando vários procedimentos como a biópsia e o exame anatómo-patológico, inicia-se o tratamento mais adequado para cada caso. Diferentes tratamentos podem estar indicados como a cirurgia (operação), a radioterapia externa ou interna (irradiação do tumor com uma fonte radioativa), a hormonoterapia (hormonas que vão dificultar o crescimento do tumor) quimioterapia (medicamentos que atuam nas células que se dividem rapidamente, como as células cancerígenas), imunoterapia (auxilia o sistema imunitário no controle das células cancerígenas) e medicina nuclear (utiliza agentes radioativos na eliminação das células cancerígenas). Ultimamente têm-se feito avanços significativos no tratamento do cancro, com algumas curas totais. A reabilitação dos pacientes é também muito importante, na medida em que permite a recuperação dos défices que podem derivar da doença e do tratamento utilizado.

Adaptado de Liga Portuguesa Contra o Cancro.

## Migalhas de Tradição (\*)

Passará a funcionar ao 2º Domingo de cada Mês

Levar “Migalhas de Tradição” para casa é um serviço gastronómico levado a cabo pelo Grupo Folclórico de Danças e Cantares de Modivas, que visa reviver sabores de outros tempos e ao mesmo tempo angariar receitas para continuar a apostar no processo Federativo do nosso Grupo Folclórico que como é do conhecimento geral faz desde Janeiro de 2020 parte como Sócio Aderente da Federação do Folclore Português.

Atendendo aos inúmeros convites que o Grupo tem tido para recriar os usos e costumes da nossa região nos próximos meses, surge a necessidade de temporariamente passar este serviço para o **2º Domingo de Cada Mês das 12H00 às 13H30** na sede do Centro Cultural Escola de Musica de Modivas como habitual.

Assim sendo, dia **9 de Fevereiro** gostaríamos de continuar a ser merecedores do vosso apoio e de ouvir as vossas sugestões para melhorar o nosso serviço.

Nesta edição teremos as habituais Papas de Sarrabulho, Feijoada à Transmontana e Bacalhau Espiritual. Para sobremesa Pudim ou Leite Creme.