

No passado dia 7 de abril, a Junta de Freguesia reuniu com os responsáveis da Greenyard Logistics Portugal, Dr. Vitor Figueiredo e Dr. Manuel Rodriguez e com os responsáveis da empresa Garcia Garcia – Design & Build, que desenhou e projetou o novo centro logístico, Engenheiro José Silva e Engenheiro Miguel Garcia.

Esta reunião teve como objetivo procurar encontrar soluções que permitissem resolver algumas situações preocupantes para a Junta de Freguesia, em particular a circulação intensiva de veículos pesados na Rua da Fonte e o ruído provocado pela central de frio que, durante a noite, impede o descanso dos moradores vizinhos desta plataforma de logística.

Depois de apresentarmos as nossas preocupações e ouvidas todas as partes envolvidas, foram tomadas as seguintes decisões:

a) De modo a minimizar os conflitos de trânsito junto aos semáforos e à estação de Metro Modivas Centro a Greenyard Logistics Portugal emitiu uma circular para todas as empresas de transporte com quem trabalha, para que o trânsito de veículos pesados se efetue pela Avenida da Nassica, conforme previsto no parecer que permitiu a construção desta plataforma logística na nossa freguesia. Está a ser estudada, junto da Camara Municipal de Vila do Conde, a possibilidade da alteração da postura de trânsito que permita a resolução definitiva do problema.

b) Realização de ensaios acústicos que permitam medir os níveis de ruído durante a noite.

No dia 16 de abril, recebemos os estudos acústicos realizados que confirmam o elevado nível de ruído noturno. Conforme combinado na referida reunião, serão procuradas soluções ao nível da colocação de atenuadores acústicos, reduzindo assim o ruído que se regista durante a noite.



A Junta de Freguesia expressa o agradecimento por toda a colaboração prestada pelos responsáveis da Greenyard Logistics Portugal e da Garcia Garcia – Design & Build, que permitiu, de forma construtiva, encontrar soluções para a resolução dos problemas que foram identificados. Este é um bom exemplo do que deve ser a colaboração entre as empresas e as autarquias.

A Junta de Freguesia de Modivas deseja o maior sucesso à Greenyard Logistics Portugal e à Garcia Garcia – Design & Build.

Junta de Freguesia de Modivas
Para assuntos urgentes e inadiáveis:

E-mail: geral@jfmodivas.pt | Tel: 912 150 893 ou 965 228 276 | Através da página Facebook da Junta

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

07 de Maio

Reabertura do Cemitério

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

NESTE BOLETIM

- » Eventos Cancelados
- » À Conversa com...
- » Reabertura do Cemitério
- » Covid 19 - Plano de desconfinamento
- » Plataforma Logística em Modivas

FESTA EM HONRA DO DIVINO SALVADOR DE MODIVAS 2020 EVENTOS CANCELADOS (*)

É com muita tristeza que a Comissão de Festas 2020 vem comunicar que devido às circunstâncias que vivemos, é de todo impossível realizar as festividades previstas para este ano 2020. Este cancelamento deve-se principalmente às limitações impostas aos aglomerados de pessoas, mas também à dificuldade de apoio quer a nível financeiro, quer a nível burocrático, como dificuldade em obtenção de licenças. Também o desconhecimento do futuro, perante o que será de esperar do desenvolvimento da pandemia, é uma questão de saúde pública que não podemos deixar de prevenir e assumir uma posição de proteção da nossa comunidade. Como compreenderão, o que desejamos por agora é que fiquemos todos bem, com saúde e ânimo.

Este ano não estão reunidas as condições para a realização dos eventos previstos para festa ao nosso Padroeiro, para a qual tanto nos empenhámos todos – Comissão e Modivenses – mas o resultado desse esforço não se perdeu e será concretizado logo que as condições sanitárias o permitam. Em breve comunicaremos o destino das verbas que angariamos com as atividades executadas de outubro de 2019 a março 2020. Sobretudo a nossa famosa barraquinha que tantas saudades deixou: era um verdadeiro ponto de encontro e de convívio no final da Eucaristia semanal.

Relativamente à Primeira Comunhão e Profissão de Fé das crianças, o Padre Miguel irá pronunciar-se oportunamente.

A Comissão de Festas 2020

À CONVERSA COM... Dra. Ana Filipa Silva

“Não deixe que a sua noite lhe estrague o dia: coloque o sono na sua agenda”

Será que os portugueses dormem bem?

O questionário online realizado em 2018 pela Sociedade Portuguesa de Pneumologia e pela Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho, que abrangeu uma amostra de 643 portugueses com idade igual ou superior a 25 anos, revelou que:

- 46% dormem menos de 6 horas por dia;
- 32% consideram ter um mau sono;
- 21% demoram pelo menos 30 minutos para adormecerem;
- 18% tomam medicação para dormir;
- 40% reportam dificuldade para se manterem acordados durante as atividades da vida diária, incluindo durante a condução e o trabalho.

Em conclusão, a maioria dos portugueses apresenta maus hábitos de higiene do sono e não atribui à qualidade do sono a mesma importância do que uma nutrição saudável ou a prática de exercício físico regular.

Benefícios do sono

É durante o sono que ocorrem reações essenciais para o seu bem-estar físico e cognitivo, nomeadamente:

- Crescimento e desenvolvimento do Sistema Nervoso Central;
- Consolidação da memória e aprendizagem: o que aprende durante o dia é registado no seu cérebro enquanto dorme;
- Descarga de emoções;
- Regulação de funções neuroendócrinas e manutenção da imunidade;
- Conservação da energia (diminui a taxa metabólica), manutenção da termorregulação e restabelecimento de sistemas orgânicos.

Riscos das noites mal dormidas e dos maus hábitos de sono

- Cansaço e sonolência diurna acentuada;
- Dificuldade de concentração;
- Perda de memória;
- Menor capacidade de aprendizagem;
- Aumenta o risco de acidentes de viação e de trabalho;
- Alterações de humor e irritabilidade;
- Compromete o sistema imunitário, diminuindo as suas defesas;
- Efeitos negativos no sistema cardiovascular: aumenta a pressão arterial (se dormir menos de 6h/dia); aumenta o risco cardiovascular (se dormir menos de 5h/dia), incluindo o risco de Acidente Vascular Cerebral e Enfarte Agudo do Miocárdio;
- Desregulação hormonal e metabólica: aumenta o risco de diabetes, obesidade, alterações da tiróide, entre outras patologias.

Recomendações para a melhoria do seu sono – Higiene do sono:

- 1) Evite cafeína, álcool e nicotina 4 a 6 horas antes de dormir; evite alimentos ou bebidas estimulantes como chocolate ou refrigerantes e o excesso de outros líquidos nas horas que precedem o sono;
- 2) Evite jantares tardios e refeições pesadas ou picantes ao jantar;
- 3) Pratique exercício físico durante o dia, mas evite-o pelo menos nas 3 horas antes de dormir;
- 4) Tome um banho de imersão cerca de 2 horas antes de se deitar;
- 5) Recomenda-se a exposição solar durante o dia, mas evite a exposição à luz intensa durante a noite;
- 6) Dê preferência à leitura e não utilize telemóveis, tablets, computadores, televisões ou outros dispositivos eletrónicos antes de dormir (pelo menos 1h antes de dormir);
- 7) Evite dormir com telemóveis ou outros dispositivos eletrónicos na mesa-de-cabeceira;
- 8) Mantenha horários regulares de sono, evitando variações na hora de dormir e de acordar, incluindo ao fim de semana;
- 9) Mantenha o seu quarto escuro, silencioso e com uma temperatura de 18-19°C (temperaturas demasiado quentes prejudicam o sono);
- 10) Certifique-se de que o seu colchão e a sua almofada são confortáveis.

Regra geral são recomendadas 7-9h de sono para o adulto e 7-8h de sono para o idoso. Para o recém-nascido, crianças e adolescentes o horário de sono é mais extenso, variando de acordo com a idade. Todavia, o número de horas de sono recomendado não é rígido. As necessidades de sono variam de pessoa para pessoa (nomeadamente de acordo com a sua condição física e estado de saúde) e diminuem com a idade.

REABERTURA DO CEMITÉRIO

No passado dia 5 de abril encerramos o cemitério. Desde esse dia, procuramos zelar sempre pelos que já partiram: colocamos círios a arder em três sítios diferentes, renovamos o arranjo de flores na pedra de repouso e retiramos também as flores secas de algumas sepulturas.

Informamos que no dia 7 de maio, quinta-feira, iremos proceder à reabertura do cemitério. Para que seja possível manter o cemitério aberto, pedimos que sejam cumpridas as seguintes orientações:

- Deverá ser mantido o distanciamento físico;
- Deverão levar vassoura e balde, pois não estarão disponíveis os que normalmente se encontram no cemitério.

Pedimos a colaboração de todos para o cumprimento das regras, para que nos seja possível manter o cemitério aberto e agradecemos a compreensão demonstrada ao longo dos dias em que o cemitério esteve encerrado.