

Ao longo das últimas semanas tem sido colocado lixo em vários locais da via pública, deixando um rasto de sujidade ao longo da nossa freguesia. Esta situação é inaceitável, pois **existem vários ecopontos** espalhados pela freguesia.

Temos, também, locais de **recolha de verdes** (sinalizados no exterior dos caixotes) e um **oleão**, junto ao edifício da Junta de Freguesia, destinado à **recolha de óleos alimentares**.

Também é possível **solicitar a recolha de trastes velhos** junto dos serviços da Câmara Municipal. Para o efeito **podem contactar a secretaria da Junta de Freguesia**, no seu horário de atendimento, e solicitar a sua recolha.

Pedimos a colaboração de todos, utilizando corretamente os ecopontos e outros pontos de recolha de resíduos, mantendo assim a nossa freguesia limpa.

LIMPEZA E CORTE DE RAMOS, ARBUSTOS E OUTROS

De modo a evitar qualquer incómodo no domínio público, permitindo a circulação em segurança, bem como procurando manter as vias públicas limpas, **pedimos que mantenham os arbustos, sebes, trepadeiras e outros devidamente podados**, evitando que os seus ramos estorvem a circulação, tanto dos peões como das viaturas.

Deste modo, as plantas não impedirão a visibilidade, nem criarão problemas de segurança na via pública. **Ao fazer a manutenção dos ramos que passam para a rua, estamos, também, a colaborar na higiene e limpeza dos espaços públicos.**

Colabore com a Junta de Freguesia!

BANCO DE AJUDAS

Perante os novos desafios sociais e humanitários provocados pela pandemia COVID-19, consideramos que ampliar a rede de apoio social é particularmente importante em momentos como os que se vivem no presente.

A Junta de Freguesia de Modivas disponibiliza **uma plataforma informática** que pretende ser um meio facilitador de ações solidárias e voluntárias entre quem quer oferecer a sua ajuda e quem necessita ser ajudado.

Através desta ferramenta é **possível, à distância, registar pedidos de ajuda, bem como, inscrever-se para prestar ajuda** de natureza solidária ou social. A aplicação funciona em estreita mediação realizada pela Junta de Freguesia, que efetua a gestão dos pedidos e a ajuda disponibilizada, procurando assegurar o cumprimento de todas as medidas de segurança recomendadas pela Direção-Geral de Saúde, em termos de equipamento e de higienização.

O **acesso à aplicação é efetuado** a partir do site da Junta de Freguesia, em www.jfmodivas.pt.

Junta de Freguesia de Modivas

Secretaria: Segunda, Terça e Quinta-feira das 17:00 às 19:00 horas

Quarta e Sexta-feira das 11:00 às 12:00 horas

Atendimento do Executivo: Terça e Quinta-feira das 18 às 19 horas

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

- Lave as mãos regularmente
- Evite beijinhos e apertos de mão
- Cuidado ao tossir e/ou espirrar
- Mantenha a distância física
- Não toque nos seus próprios olhos, nariz e boca
- Utilize sempre a máscara em espaços públicos fechados

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

NESTE BOLETIM

- » Entrega de Máscaras Sociais
- » À Conversa com...
- » Reabertura do atendimento ao público
- » Registo de canídeos na junta de freguesia
- » Lixo na via pública
- » Limpeza e corte de ramos, arbustos e outros
- » Banco de ajudas

ENTREGA DE MÁSCARAS SOCIAIS

Aplicando o princípio da precaução em saúde pública e no âmbito da passagem de Estado de Emergência a Situação de Calamidade e para preparar o desconfinamento em contexto de pandemia Covid 19, ao longo dos últimos dias, o Executivo da Junta de Freguesia tem procedido à entrega, porta a porta, de máscaras sociais a todos os Modivenses.

Considerando que nas horas em que temos percorrido a Freguesia nem sempre conseguimos encontrar os Modivenses, estamos a fazer o registo das casas onde não foi possível realizar a entrega das máscaras, podendo estes moradores passar na Junta de Freguesia, no horário habitual de atendimento para levantar a sua máscara.

Com a entrega das máscaras sociais, procuramos sensibilizar a população para a obrigatoriedade do seu uso em espaços fechados (transportes públicos, comércio local, farmácia, centro de saúde, junta de freguesia, etc...) para que nos possamos proteger.

Relembramos que esta é uma medida adicional, suplementar, complementar às medidas já anteriormente recomendadas de lavagem das mãos, de etiqueta respiratória, de manutenção de distância social e de utilização de barreiras físicas.

Contamos com a colaboração de todos os Modivenses!

À CONVERSA COM... Enf.ª Aurora Alves (*) Como Lidar com a Menopausa

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a menopausa ou a última menstruação, é um evento biológico espontâneo e natural, marcado pela perda de atividade folicular do ovário. É diagnosticada clinicamente após um ano de ausência de menstruação. Faz parte da vida de todas as mulheres, ainda que numas mais cedo do que noutras. Habitualmente, a menopausa acontece, nas mulheres portuguesas, entre os 45 e os 55 anos, sendo classificada como precoce quando ocorre antes dos 45 anos.

Com ela, ocorrem algumas modificações no organismo que acabam por ter consequências, como o tão temido aumento de peso. Para que não a apanhe desprevenida, indico-lhe o que tem de saber sobre a menopausa.

Sintomas

Afrontamentos e suores noturnos. É o sintoma mais comum associado à menopausa (referido por 75 a 80%) das mulheres que passam por esta fase. Manifestam-se por uma sensação de calor que, geralmente, começa no peito e face e que rapidamente se generaliza. São frequentemente acompanhados de uma transpiração profusa, pelo que se torna um pouco difícil escondê-los – principalmente quando são frequentes e/ou de duração mais longa.

As mulheres com afrontamentos melhoram através de modificações comportamentais: diminuição da temperatura ambiente; recurso a leques; utilização de diferentes camadas de vestuário em vez de uma peça única; evitar comidas picantes e o excesso de álcool; cessar o tabagismo; diminuir o excesso de peso e evitar situações de stress.

Alterações emocionais. As mais frequentes são: irritabilidade; insónia e humor depressivo.

Relativamente às depressões, estão particularmente em risco as mulheres com afrontamentos intensos, as que têm distúrbios de sono, as que tiveram antecedentes de síndrome pré-menstrual grave ou de depressão pós-parto, aquelas com acontecimentos de vida indutores de stress, com antecedentes de depressão e as que utilizem psicofármacos.

Como qualquer outro problema de saúde, deve procurar ajuda junto de um profissional de saúde caso as suas alterações emocionais sejam intensas ou interfiram de forma significativa na sua vida.

Redução do desejo sexual. Apesar das mulheres pós-menopáusicas se queixarem frequentemente de uma redução do seu desejo sexual, a relação entre menopausa e diminuição desse desejo não é linear.

A dispareunia também pode contribuir para a diminuição do desejo sexual. A dispareunia é a dor persistente e recorrente durante a atividade sexual e que afeta muitas mulheres em menopausa. Resulta da atrofia vulvovaginal e da diminuição da lubrificação que ocorre na menopausa.

De realçar que há outras alterações de vida que acontecem durante a menopausa (saída dos filhos de casa, instabilidade no emprego, problemas de saúde, familiares ou económicos) que podem ter um efeito mais importante na redução do desejo sexual do que a menopausa propriamente dita. Todos estes fatores interferem nos sintomas psicológicos da mulher abordados no ponto anterior: humor depressivo, irritabilidade e insónia.

Alterações Cardiovasculares, Metabólicas e Ósseas. Após a menopausa aumenta o “mau colesterol” e diminui o “bom colesterol”, é frequente aparecer a Hipertensão Arterial, a Diabetes tipo 2 e a Obesidade visceral. Todos estes fatores aumentam o risco cardiovascular da mulher.

As alterações hormonais da menopausa e a idade aumentam o risco de osteoporose.

O que fazer para controlar estes sinais e sintomas?

Não temos todos o mesmo organismo e, por isso, há casos de mulheres que conseguem tolerar os sintomas menopáusicos sem grande desconforto, enquanto outras têm necessidade de controlá-los através de terapêutica. O tipo de terapêutica que mais se adapta ao seu caso só o médico saberá. Por isso, não dispense a consulta de um especialista em ginecologia ou do seu médico de família.

O estilo de vida também pode ajudar a combater estes sintomas. Ter uma dieta equilibrada, evitar o excesso de álcool, cessar o tabagismo, praticar exercício físico, reduzir o excesso de peso e o stress, ter bons hábitos de sono, exercitar o cérebro (palavras cruzadas, jogos de raciocínio) são estratégias que permitem aliviar os sintomas deste ciclo de vida da mulher, além de trazerem benefícios para todo o organismo.

REABERTURA DO ATENDIMENTO AO PÚBLICO Novo Horário

No passado dia 18 de maio, reabrimos o atendimento de caráter presencial aos cidadãos, que deve cumprir as seguintes orientações:

- Obrigatória a utilização de máscara de proteção;
- Dever de manter o distanciamento social mínimo de 2 metros, à semelhança do que acontece na maioria dos espaços fechados nos termos do disposto no Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio;
- O atendimento está condicionado à presença de duas pessoas, importando ainda sublinhar o dever cívico de cumprimento das regras de higiene e de etiqueta respiratória determinadas pela Direção Geral da Saúde.

O Executivo da Junta de Freguesia procedeu também à **alteração do horário de atendimento**, que passa a ser o seguinte:

Secretaria:	Executivo da Junta de Freguesia:
Segunda, Terça e Quinta-feira: 17 às 19 horas	Terça e Quinta-feira: 18 às 19 horas
Quarta e Sexta-feira: 11 às 12 horas	

REGISTO DE CANÍDEOS NA JUNTA DE FREGUESIA

A Junta de Freguesia de Modivas torna público, em conformidade com o art.º 425.º da Lei n.º 2/2020 de 31 de março, que introduz alterações ao regime do Decreto-Lei n.º 82/2019, de 27 de junho, a **obrigatoriedade de licenciamento de todos os canídeos pelas Juntas de Freguesia** (são isentos de licença os cães para fins militares, policiais ou de segurança do Estado).

Assim, pedimos que os proprietários de canídeos procedam ao seu licenciamento, em conformidade com a Lei. Poderão fazê-lo no horário de atendimento da secretaria.