

No passado mês de fevereiro foi assinado com o Centro Hospitalar Póvoa de Varzim/Vila do Conde o protocolo de **promoção da literacia digital em saúde – projeto Hórus**. Agora, sob alçada do Serviço de Gestão de Doentes tiveram início – com a deslocação de técnicos hospitalares – os primeiros micro-módulos de formação, nomeadamente na **Junta de Freguesia de Modivas** e Junta de Freguesia de Vila do Conde.

As ações de formação tiveram como objetivo dotar os profissionais que trabalham nas autarquias de competências técnicas, no sentido de acompanharem o acesso e utilização do cidadão às ferramentas digitais na área da saúde.

Através dos sites institucionais do Centro Hospitalar Póvoa de Varzim/ Vila do Conde e do Registo de Saúde Eletrónico – SNS (Serviço Nacional Saúde) poderá ter acesso aos seguintes serviços:

- Gestão de consultas;
- Emissão de declarações de presença (justificações);
- Informação de qual a preparação a fazer no caso de ter exames marcados;
- Pedido e acesso a relatórios médicos;
- Solicitação de renovação de Certificados de Incapacidade Temporária (Baixa Médica);
- Efetuar cálculo referente ao risco de diabetes do utente;
- Solicitação de receitas de medicação crónica;
- Acesso à descarga do Boletim de Vacinas;
- Consultar estado de inscrições em cirurgias;
- Solicitar isenção de taxas moderadoras

Para aceder aos referidos portais institucionais pode dirigir-se à Junta de Freguesia, no horário de atendimento, e fazer-se acompanhar do seu **cartão de cidadão, senha da Autoridade Tributária e carta com os códigos pessoais** associados ao cartão de cidadão.

RASTREIO COGNITIVO GRATUITO (*)

Tem queixas de memória? Não consegue concentrar-se? Tem dificuldades em executar as tarefas diárias? Atualmente, a saúde mental e cognitiva é cada vez mais um tema de preocupação, sendo crescente o aparecimento de doenças como, por exemplo, a Doença Alzheimer. É por isso importante detetar e prevenir as alterações cognitivas, mantendo o cérebro saudável o máximo de tempo possível.

Se sente que as suas capacidades cerebrais estão afetadas, ou quer simplesmente perceber o seu nível de funcionamento cerebral, marque o seu Rastreio Cognitivo Gratuito. O Rastreio Cognitivo é gratuito e pode ser feito por qualquer pessoa com mais de 18 anos, sendo para isso necessária a sua marcação. Para mais informações e marcação do seu Rastreio dirija-se à Junta de Freguesia, no horário de funcionamento habitual, ou contacte através do telefone: 229 271 200.

CONHEÇA O SEU FUNCIONAMENTO CEREBRAL E SAIBA COMO MELHORÁ-LO!

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

- » **Agradecimento**
- » **Reabertura dos parques infantis e de lazer**
- » **À Conversa com...**
- » **Escola EB1/JI de Modivas**
- » **Parque da Pedreira**
- » **Projeto Hórus**
- » **Rastreio Cognitivo Gratuito**

AGRADECIMENTO

Desde o passado mês de março as nossas rotinas diárias foram alteradas com o aparecimento do coronavírus COVID-19, o que implicou um esforço de adaptação de todos.

Ao longo destes últimos meses, a Junta de Freguesia criou alguns mecanismos de ajuda, procurando minimizar o impacto que toda esta situação criou na vida dos modivenses.

Hoje, queremos deixar um **AGRADECIMENTO** público a todos aqueles que anonimamente colaboraram com a Junta de Freguesia, disponibilizando o seu tempo e oferecendo produtos essenciais, para que fosse possível fazer chegar a ajuda a todos os que a solicitaram.

Um bem-haja para todos vós!

REABERTURA DOS PARQUES INFANTIS E DE LAZER

A Junta de Freguesia de Modivas iniciou um processo gradual de levantamento das medidas de confinamento, com vista à revitalização da nossa vida em sociedade.

Neste sentido, informamos que no dia **1 de julho** foram **REABERTOS OS PARQUES INFANTIS E DE LAZER**.

Continuam **ENCERRADOS / SUSPENSOS** os seguintes equipamentos / atividades: Centro Sénior; Pavilhão Desportivo; Salão da Junta de Freguesia

Importa acautelar o cumprimento das medidas de prevenção, que preveem o uso obrigatório de máscaras, o distanciamento social e o acesso limitado aos espaços, para que o regresso à normalidade seja seguro.

Por si e por todos, proteja-se!

À CONVERSA COM... Dra. Ana Filipa Silva (*) VERÃO combina com PROTEÇÃO!

Vamos falar de medidas de proteção solar...

Benefícios da exposição solar

O sol é fonte de vida e tem efeitos benéficos sobre a sua saúde:

- Contribui para a síntese de vitamina D;
- Tem ação antidepressiva: melhora o seu humor, dá-lhe energia.

Consequências negativas da exposição solar descuidada

A radiação ultravioleta do sol (UVA e UVB) é responsável por:

- Consequência Imediata – aumento do número de queimaduras solares;
- Consequências Tardias (meses ou anos após a exposição solar) – envelhecimento prematuro da pele; a pele fica mais seca; surgem rugas, manchas e despigmentações e, em casos mais graves, aparece o cancro da pele.

Medidas de proteção solar recomendadas

Pode e deve desfrutar do sol, mas deve fazê-lo de uma forma segura, sem colocar a sua saúde em risco. Para tal, adote as medidas de proteção solar recomendadas:

1) Aplique protetor solar diariamente, pois este filtra e protege-o da radiação ultravioleta UVA e UVB, evitando assim as queimaduras solares e outras lesões da pele;

1.1) Use um Fator de Proteção Solar (FPS) igual ou superior a 30. Se tiver pele clara deve usar um protetor com FPS 50 ou 50+, pois tem menor proteção natural contra a radiação ultravioleta e maior risco de queimadura e/ou cancro da pele.

1.2) Aplique o protetor 30 minutos antes da exposição solar, isto é, antes de sair de casa, pois a sua eficácia inicia-se cerca de 30 minutos após a sua aplicação.

1.3) Repita a aplicação do protetor solar de 2/2h ou após o banho/transpiração.

1.4) Não se esqueça de aplicar protetor nos lábios, orelhas e dorso das mãos, locais onde com frequência surgem lesões pré-malignas e malignas.

1.5) O uso de protetor solar não deve ser dispensado mesmo se o tempo estiver nublado ou mais fresco. A maioria das lesões da pele provocadas pelo sol surgem nestes dias, pela ideia errada de que se o dia não está quente não provoca queimadura. Contudo, nos dias nublados e frescos o que acontece é que as nuvens retêm a radiação infravermelha do sol (que é a radiação que nos dá a sensação de calor), mas deixam passar grande parte da radiação ultravioleta, que é a principal responsável pelas queimaduras solares e outras lesões da pele.

1.6) Mesmo que não se exponha diretamente ao sol, isto é, mesmo que não vá à praia ou à piscina, se estiver ao ar livre aplique protetor nas zonas expostas, não cobertas pelo vestuário: cara, pescoço, decotes, ombros, braços, pernas, pés.

2) Evite a exposição solar entre as 12 e as 16h, que são as horas mais nocivas. Idealmente evite o sol entre as 11 e as 17h – principalmente crianças, idosos e pessoas de pele clara;

3) A exposição deve ser gradual e progressiva – não tenha pressa em obter um tom de pele bronzeado, pois bronzear à custa de escaldões repetidos poderá ter um preço demasiado elevado a longo prazo, com lesões graves da pele;

4) Não adormeça exposto ao sol – adormecer exposto ao sol é uma causa frequente de queimaduras, por vezes graves;

5) Use guarda-sol – ainda assim, importa esclarecer que a radiação ultravioleta não vem só de cima, mas de todas as direções, pelo que mesmo debaixo do guarda-sol está exposto a cerca de 30% da radiação UV direta. Isto é, 3h à sombra de um guarda-sol equivalem a cerca de 1h ao sol. Coloque protetor solar, ainda que use guarda-sol;

6) Use vestuário adequado: chapéu, óculos de sol, roupa leve e solta;

7) Hidrate-se – idealmente cerca de 1,5L de água/dia. Evite bebidas açucaradas como sumos e refrigerantes e evite bebidas alcoólicas – pois estas bebidas desidratam-no;

7) Faça refeições leves – coma mais fruta e legumes ou vegetais.

Além do cumprimento destas medidas, tenha um cuidado acrescido se pertence ou tem familiares dos grupos de risco: Crianças, idosos ou portadores de doenças crónicas

- Crianças até aos 2 anos e idosos não devem ser expostos diretamente ao sol;
- Ao ar livre devem usar vestuário que cubra a maior extensão possível de pele, chapéu com abas largas, óculos de sol e protetor solar aplicado mais frequentemente;
- Permanecer resguardados do sol, em ambientes frescos ou com ar condicionado;
- Consumir água com mais frequência que o habitual, mesmo que não tenham sede.

ESCOLA EB1/JI DE MODIVAS

No passado dia 23 de junho, através do Despacho n.º 6573-A/2020, publicado em Diário da República, foram identificados os equipamentos escolares para intervenções de remoção e substituição do amianto nos estabelecimentos escolares.

Da lista de equipamentos escolares a intervir surge a nossa escola EB1/JI de Modivas, o que nos deixa muito contentes, pois esta é uma preocupação antiga do executivo. Para além desta obra, está também neste momento, segundo informações transmitidas pela Câmara Municipal, a ser finalizado o projeto de requalificação da nossa escola.

A obra de requalificação é um desejo antigo e que tem sido sistematicamente solicitado pelo executivo da Junta de Freguesia junto da Câmara Municipal de Vila do Conde. Esperamos ter brevemente novidades para transmitir sobre este assunto.

PARQUE DA PEDREIRA

No passado dia 20 de junho, sábado, o executivo da Junta de Freguesia foi informado que o Parque da Pedreira tinha sido vandalizado. No local constatamos os danos provocados nas estruturas de madeira que existem no local e que foram arrancadas e lançadas na ribeira. O que fizeram no parque foi um puro ato de vandalismo. A GNR esteve no local e tomou conta da ocorrência.

Procedeu-se, entretanto, à recuperação das vedações destruídas, para que seja possível usufruir novamente do Parque da Pedreira. Apelamos à cooperação de todos para que seja possível a preservação deste e outros espaços de lazer na nossa Freguesia.