



Três motivos para repensar o consumo de refrigerantes:



Outros riscos:

Osteoporose

O excesso de ácido fosfórico impede a correta absorção do cálcio, enfraquecendo os ossos.

Obesidade

O aumento das calorias consumidas leva ao ganho de peso.

Diabetes e infarto

As bebidas com açúcar aumentam o nível de glicose em jejum, a resistência à insulina e as chances de sofrer um ataque cardíaco.

Coração

As mulheres que consomem bebidas com açúcar são mais propensas a desenvolver níveis elevados de triglicérides, o que é prejudicial para a saúde cardiovascular.

Cáries

Sem a correta higiene bucal, o açúcar contido nos refrigerantes pode contribuir para o aparecimento de cáries.

Cálculos renais

A maior parte dos refrigerantes contém oxalato, que pode ocasionar problemas como cálculos renais.

Insônia

Os refrigerantes também podem provocar transtornos do sono, como insônia, devido aos altos índices de açúcar e cafeína que contêm.

Gastrite

A enorme concentração de açúcar, aditivos e o Ph ácido podem provocar transtornos digestivos, como a gastrite.

EBI/PE COM CRECHE DA NAZARÉ



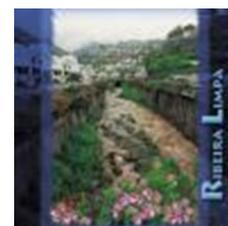
DEZEMBRO
2016



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O CONSUMO DE ÁGUA E UMA ADEQUADA HIDRATAÇÃO ÀS REFEIÇÕES NESTA ALTURA DO ANO, NATAL, PERMITE:

- Reduzir a fome e dar maior sensação de saciedade;
- Favorecer o trabalho renal a eliminação de metabólitos;
- Reduzir o risco de infeção urinária;
- Melhorar o aspeto da pele, cabelo e unhas;
- Reduzir o impacto do consumo excessivo de sal, contribuindo para o melhor controlo da pressão arterial;
- Diminuir a possibilidade de ocorrência de dores de cabeça no dia seguinte;
- Evitar o consumo excessivo de bebidas mais calóricas e assim o ganho de peso nesta altura.



Nesta edição:

Informação Eco 2
Escolas

Recolha seletiva
de resíduos 3
sólidos

Alimentação
saudável 4

Informações da
Junta de Freguesia 5

Conselhos úteis
para a saúde 6

Centro de Educação Ambiental
Rua da Mouraria, nº31
9000-047 Funchal
Tel: 291233922
Fax: 291233854



RECOLHA SELETIVA DE RESÍDUOS SÓLIDOS

E onde podemos depositar estes resíduos?

Escolas Básicas do 1º Ciclo com Pré-escolar

Juntas de Freguesias e Centros Cívicos

Mercado da Penteada

Estação de Transferência e Triagem de

Resíduos
Sólidos

Estação de Transferência e
Triagem de Resíduos Sólidos

Agora podemos separar seletivamente

ROUPAS, SAPATOS E BRINQUEDOS USADOS



Os resíduos indiferenciados devem ser depositados sempre em contentores privados ou públicos. Os produtores de resíduos sólidos devem possuir o seu contentor e coloca-lo no arruamento apenas no dia de recolha dos resíduos indiferenciados. Os munícipes que não vivam em arruamentos com circulação automóvel, devem utilizar os contentores coletivos públicos.

Os resíduos indiferenciados (lixo geral) são recolhidos segundo circuitos e dias pré-estabelecidos de modo a manter todo o Concelho limpo, evitando os maus cheiros assim como a proliferação de roedores e insetos prejudiciais à saúde pública.

Onde posso depositar os REEE? (Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos)

Os eletrodomésticos e as lâmpadas fluorescentes devem ser entregues na Estação de Transferência e Triagem de Resíduos Sólidos do Funchal.

Que resíduos posso entregar nestes locais?

COLOCAR

Equipamentos Elétricos e Eletrónicos fora de uso:

Torradeiras;

Máquinas de café;

Ferros de engomar;

Aspiradores;

Computadores;

Impressoras;

Televisores;

Rádios;

Telemóveis;

Lâmpadas fluorescentes;

Brinquedos.

NÃO COLOCAR

Outros equipamentos não elétricos (exemplo: fogões a gás);

Lâmpadas incandescentes, de halogéneo, leds e infravermelhos.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Dicas e regras para ter uma alimentação mais saudável

Adote algumas regras para tornar a sua alimentação diária mais saudável. Pequenas alterações na sua rotina diária e nos seus hábitos alimentares podem fazer toda a diferença e melhorar significativamente o seu bem-estar.

Aqui ficam algumas dicas e regras para uma alimentação saudável:

1. Tome o pequeno-almoço;
2. Faça 4 a 5 refeições por dia;
3. Consuma 5 porções de fruta e hortícolas por dia;
4. Inclua sopa no início das refeições;
5. Hidrate-se;
6. Consuma peixe e carnes brancas;
7. Reduza o açúcar;
8. Prefira alimentos com pouca gordura e reduza a gordura na preparação dos alimentos;
9. Reduza o sal;
10. Escolha alimentos ricos em fibra;
11. Procure alimentos naturais;
12. Tenha atenção ao tamanho das porções;
13. Saboreie o que come;



RECICLAGEM



Árvore de Natal com garrafas de vidro



Espelho decorado com madeira



Copos reciclados

INFORMAÇÕES DA JUNTA DE FREGUESIA

No passado dia 9 de Novembro, no âmbito das Presidências Abertas de São Martinho, o presidente da Câmara Municipal do Funchal, Paulo Cafofo, visitou a Associação Olho-te, o Clube Barreirense, o Clube Alma Lusa, a Associação de Barmen, além da Fundação Cecília Zino e do Centro Comunitário da Várzea, duas importantes instituições que prestam um serviço louvável à nossa comunidade.



A Junta de Freguesia de São Martinho procedeu a limpezas e arranjos de jardins no Bairro da Nazaré e pequenas obras no âmbito da mobilidade.



Teve início no Dia 8 de Novembro na Paroquia de Santa Rita Formação **Técnicas Decorativas de Natal** com formadora Débora Martins.



Na véspera de São Martinho aconteceu:



Curso de Arranjos Florais a Iniciar brevemente nas instalações da Junta de Freguesia de São Martinho .

Inscreva-se já !

Tel. 291700580



Duarte Caldeira Ferreira
Presidente da Junta de Freguesia
de São Martinho



CONSELHOS ÚTEIS PARA A SAÚDE

Ansiosa (o)?



Coloque espinafre no prato! Rico em ácido fólico, um antidepressivo natural que favorece a produção de serotonina.



OS BENEFÍCIOS DO LIMÃO

1. Faz bem ao estômago
2. Excelente para a pele (ingestão)
3. Auxilia na digestão
4. Faz bem aos dentes
5. Cura inflamações da garganta
6. Ajuda a perder peso
7. Controla a pressão sanguínea
8. Ajuda na cura de distúrbios respiratórios
9. Ajuda no tratamento contra o reumatismo
10. Diminui a febre
11. Aje como purificador sanguíneo
12. Excelente para tratamento capilar



facebook.com/metanoian

Alguma informação deste boletim foi facultada pela Camara Municipal do Funchal e pela Junta de Freguesia de São Martinho.



REDUZA

- o açúcar
- os industrializados
- o stress
- a negatividade
- a preguiça

PARA AUMENTAR

- sua energia
- sua produtividade
- sua qualidade de vida
- sua longevidade

DESAFIE-SE!



Compilação do Eco Boletim:

Isabel Fagundes

Impressão: Junta de Freguesia de São Martinho



DEZEMBRO 2016