

Minuto de Saúde Sabia que...

POR CRISTINA VALVERDE



...o óleo de palma (altamente cancerígeno!) está presente em mais de 30% da totalidade dos produtos à venda nos Supermercados, incluindo chocolates, pão, molhos, todo o tipo de alimentos embalados, enlatados e enfrascados, produtos de higiene, beleza e de limpeza doméstica, e muitos outros?

Não bastasse, as plantações de óleo de palma são a causa mais significativa da deflorestação em países como Malásia e Indonésia, foco comprovado de trabalho escravo infantil, e das maiores inimigas de espécies como o orangotango, em vias de extinção.

Antes de comprar, verifique o rótulo -onde óleo de palma poderá surgir como "óleo vegetal"- e faça a sua parte: deixe ficar na prateleira.

Mais vale prevenir que remediar!

Assinado protocolo de cooperação entre a Câmara Municipal da Lagoa e a USISM



No âmbito do projecto BaLanSa foi assinado um protocolo de cooperação entre a Câmara Municipal da Lagoa e a Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel - USISM, na Feira de Saúde e Bem Estar, que decorreu na vila de Água de Pau. As duas entidades assumem, assim, um compromisso estratégico, para a promoção da saúde da população Lagoense, assente, principalmente, na promoção da literacia para a saúde quanto às boas práticas para uma alimentação/nutrição saudável.

Nesse âmbito, a equipa de saúde escolar da USISM está a promover a 4.ª edição do projecto BaLanSa - Bares e Lancheiras Saudáveis, que assume como designio a promoção da melhoria da qualidade dos

lanches de todos os alunos do segundo ano, do primeiro ciclo de escolaridade, do concelho da Lagoa, sendo que a Câmara Municipal da Lagoa tem sido parceira deste projecto, designadamente na cedência dos materiais lúdico-pedagógicos.

Ao longo dos últimos anos, a Câmara Municipal da Lagoa e a USISM têm promovido um investimento educacional na área da saúde alimentar/nutrição, em contexto escolar, nomeadamente, através da promoção da literacia para a saúde, no domínio da alimentação e da melhoria de hábitos de alimentação saudável, com a realização de acções de prevenção e sensibilização, em todas as escolas do concelho.

Letras Lavadas celebra o legado de Helena Chrystello com lançamentos póstumos no dia do seu 70.º aniversário



A Livraria Letras Lavadas, em Ponta Delgada, anuncia o lançamento póstumo de duas obras literárias que homenageiam o legado da escritora e promotora cultural Helena Chrystello, no dia em que a autora completaria 70 anos, no dia 3 de Abril às 18h00.

A primeira obra apresentada será "Antologia de Humor Açoriano - O Humor na Literatura Açoriana", uma coletânea de textos humorísticos de diversos autores açorianos, como Álamo Oliveira, Diana Zimbron e Onésimo Teotónio Almeida. A obra explora a relação entre o humor e a criação literária regional e será apresentada por Telmo Nunes.

A segunda obra, "O Silêncio da Paixão", é uma novela escrita por Helena Chrystello em 1976, recuperada e adaptada por Anabela Freitas a partir de manuscritos descobertos pelo marido da autora, Chrys Chrystello.

A narrativa centra-se na história de Clara Viel, uma artista mergulhada em memórias e solidão enquanto procura respostas às suas inquietações. Este livro será apresentado por Aníbal C. Pires.

Helena Chrystello nasceu em Lisboa, a 3 de Abril de 1955, e foi uma figura activa na educação, tradução e literatura. Licenciada em Estudos Portugueses e Franceses e Mestre em Relações Interculturais, publicou diversas antologias literárias e desempenhou papéis relevantes em instituições culturais, como a Associação Internacional dos Colóquios da Lusofonia. Faleceu a 24 de Janeiro de 2024, deixando um legado significativo no campo da literatura e da cultura açoriana.

O evento celebra o lançamento póstumo destas obras, destacando o impacto duradouro do trabalho de Helena Chrystello e prestando homenagem ao seu contributo cultural e literário.

A entrada será aberta ao público.



João Sardinha

Dia é De Petas, Mentiras ou Diversão no Trabalho

Um de Abril é o tal
Famoso dia das Petas
Se não só em Portugal
Quem sabe outros Planetas

Hoje Mentiras é dia
Este das Petas chamado
No tempo da Monarquia
Bobos era dedicado

Foi o dia batizado
Por França e suas malícias
Até hoje festejado
Como dia das Mentiras

Um de Abril em Portugal
Do passado ao presente
Hoje é o dia ideal
De dar peta a muita gente

Pois na rua sim senhor
Nem tem limite de idade
Trabalho ou computador
Pode mentir à vontade

No Campo ou na Cidade
Se uma mentira contar
Tem que manter seriedade
P'rtá ninguém desconfiar

Internacional é dia
Da diversão no Trabalho
Mentirinha traz folia
Não se arme em paspalho

No Brasil comemorado
É Trabalho em Diversão
Pena não ser festejado
Nem assim na Região

Se hoje. Internacional
No trabalho com diversão
Mentir pode em Portugal
Assim também na Região

Nas Ilhas o que trabalha
Quanto ao tal da Diversão
Se o Patrão atrapalha
Só Petas na Região

Bobos Mentiras ou Petas
Um de Abril se não sabia
Deixem-se, mas é de tretas
Pode mentir noite e dia

Mentindo a muita gente
É como no Carnaval
Pois a Peta segue em frente
No fim ninguém leva a mal