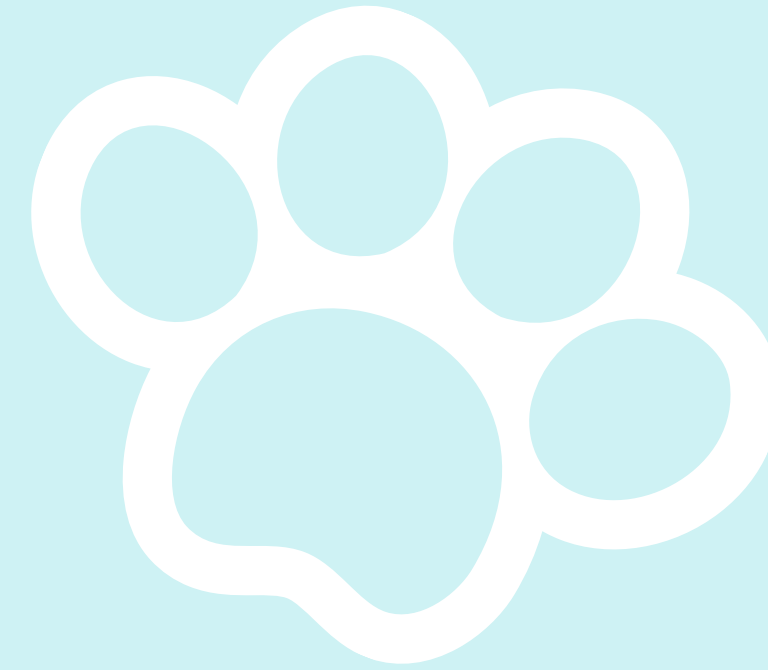




**UNIÃO DE FREGUESIAS**  
BAGUNTE • FERREIRO • OUTEIRO • PARADA



# Oficina da Milu



# Introdução

Olá! Eu sou a Milu e esta é a minha oficina... Queres saber mais sobre mim?

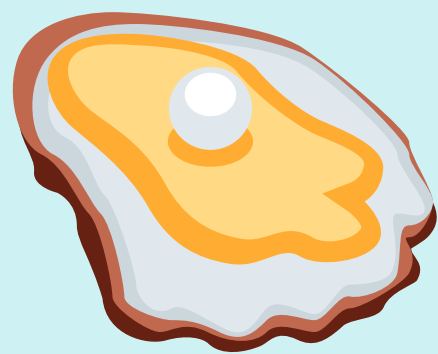


Nasci em maio de 2020, na União de Freguesias de Bagunte, Ferreiró, Outeiro Maior e Parada. Fui pensada para animar as crianças com a ajuda das colaboradoras da Junta de Freguesias. Aqui na minha oficina podes encontrar respostas para os problemas atuais, receitas fáceis e saborosas, atividades faz-tu-mesmo, calendário, sugestões para o teu dia-a-dia, dicas e entre muitas outras coisas...

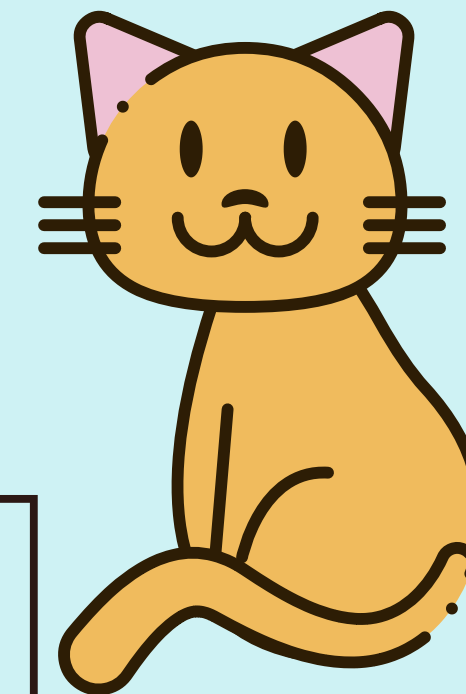
Espero que te divirtas!

Assinado:

Milu



# Calendário



Este ano vamos celebrar de forma especial os feriados. Aqui deixo-te as datas festivas do mês de agosto!

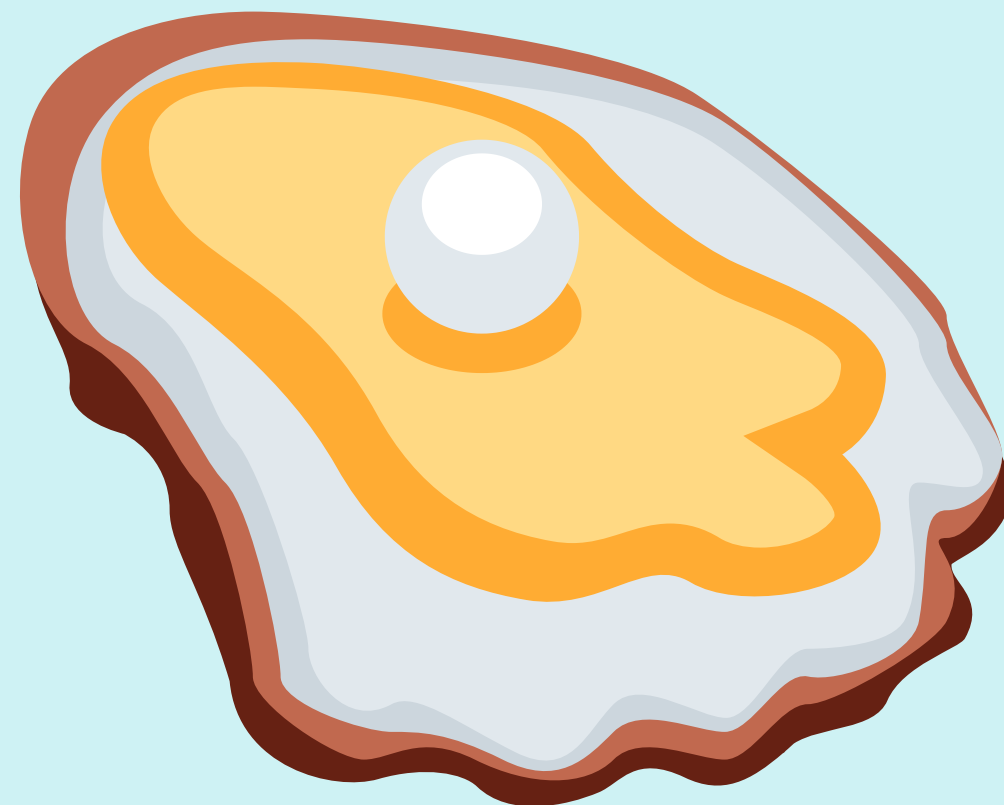
- 5- Dia da Ostra
- 8- Dia Mundial do Gato
- 10- Dia Mundial do Leão
- 15- Assunção de Nossa Senhora
- 19- Dia Mundial da Fotografia
- 21- Dia Internacional do Animal Abandonado
- 24- Dia do Artista
- 26- Dia do Cão



# Dia da Ostra

O Dia da Ostra celebra-se a 5 de agosto.

Ostra é o nome comum atribuído a diferentes grupos de moluscos. A ostra é um molusco muito versátil. Enquanto algumas ostras não são consumidas pelos humanos (ostras pérola, por exemplo), outras são consumidas em cru ou cozidas.



*Os moluscos são animais invertebrados de corpo mole, e que na maioria das vezes são protegidos por uma concha feita de calcário.*



# Sabia que...?

*Que pérolas tão bonitas!*



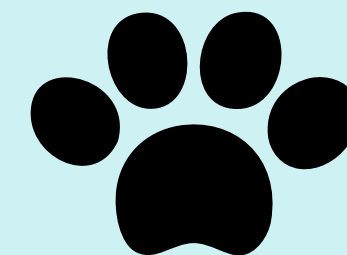
A formação da pérola na ostra dá-se quando um parasita invade a ostra e esta liberta uma substância chamada madrepérola que se cristaliza sobre o invasor, impedindo-o de se reproduzir.

Ao fim de 3 anos transforma-se em pérola. A forma da pérola depende do formato do invasor e a cor da saúde da pérola. As ostras têm um corpo muito mole, mas que está protegido por uma concha. Esta concha é fechada por músculos





# Dia Mundial do Gato



O Dia Mundial do Gato celebra-se a 8 de agosto.

Este dia foi criado para celebrar o animal de estimação mais popular do mundo.

O gato é tão amado que não tem apenas uma data de celebração: a 17 de fevereiro também se celebra o dia mundial do gato, fruto de uma iniciativa de uma organização italiana de defesa aos animais, para proteger os gatos de perseguições e para promover as adoções de felinos

Quem tem um gato sabe que na verdade todos os dias são o dia do gato, já que este faz o que lhe apetece e é mimado pelos donos e vizinhos constantemente.



# Sabia que...?

*Aqui tens algumas curiosidades  
sobre os nossos estimados  
bichanos!*

Os gatos brancos e de olhos azuis são mais propensos à surdez (entre 65 a 85% dos gatos brancos com olhos azuis não ouvem).



# Sabia que...?

Os gatos passam 70% da sua vida a dormir, contra os 30% dos humanos.



Aqui tens algumas curiosidades sobre os nossos estimados bichanos!



# Sabia que...?

Aqui tens algumas curiosidades sobre os nossos estimados bichanos!

Praticamente todos os gatos tricolores são fêmeas (só 1% são machos), enquanto que quase todos os cor de laranja são machos.



# Sabia que...?

Os gatos chegam a passar metade da sua vida acordados a lavar-se.



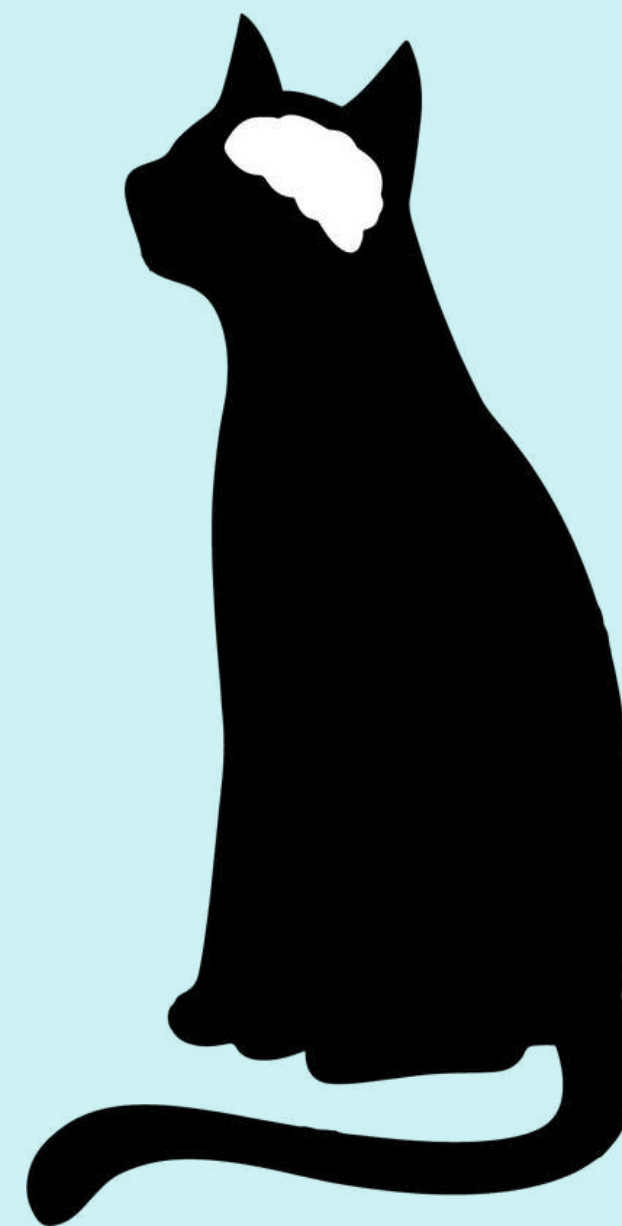
Aqui tens algumas curiosidades sobre os nossos estimados bichanos!



# Sabia que...?

*Aqui tens algumas curiosidades sobre os nossos estimados bichanos!*

O cérebro de um gato é biologicamente mais parecido ao de um humano do que o cérebro de um cão. Ambos, humanos e gatos, têm uma região idêntica no cérebro responsável pelas emoções.



# Sabia que...?

Os ouvidos dos gatos permitem-lhes escutar sons ultrassónicos, normalmente utilizados por roedores para comunicar. Os seres humanos e os cães não são capazes de ouvir este tipo de sons.



*Aqui tens algumas curiosidades sobre os nossos estimados bichanos!*



# Dia Mundial do Leão



O Dia Mundial do Leão celebra-se a 10 de agosto.

O Dia Mundial do Leão tem o objetivo de proteger este animal e o seu habitat.

Existem apenas entre 30 mil e 100 mil leões selvagens no mundo.

A falta de proteção humana contra os caçadores e a destruição das florestas, colocam a sobrevivência do "rei da selva" em causa.

Fica a saber tudo sobre o  
Rei da Selva!



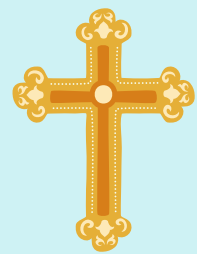
# Sabias que...?

Os leões são os felinos mais sociais: enquanto as fêmeas da mesma família se unem em bandos, os machos caçam grandes presas em conjunto e tentam conquistar grupos de fêmeas. Como predadores, os leões estão no topo da cadeia alimentar, eliminando portadores de doenças e mantendo o equilíbrio no ecossistema.



Fica a saber tudo sobre o Rei da Selva!





# Assunção de Nossa Senhora

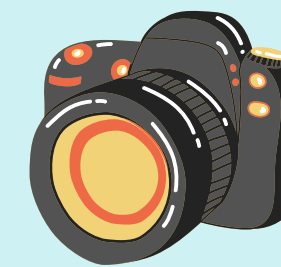


Fica a saber tudo sobre este feriado católico.

A Assunção de Nossa Senhora ao céu é celebrada anualmente a 15 de agosto. Este dia da Assunção de Nossa Senhora é feriado em Portugal. Nossa Senhora é considerada a rainha de Portugal, estando ligada aos principais acontecimentos da história da independência de Portugal. Em Portugal, no dia 15 de agosto, celebram-se romarias e festas religiosas em várias localidades. Esta é uma festa maior na Igreja. A missa deste dia faz uma referência especial à mãe de todos os cristãos.



# Dia Mundial da Fotografia



O Dia Mundial da Fotografia comemora-se anualmente a 19 de agosto.

A fotografia serve para eternizar momentos, para guardar recordações, para contar histórias em imagens, sem palavras, para mostrar um modo pessoal de ver o mundo.



Fotografar é congelar um momento da vida.



# *Dia Internacional do Animal Abandonado*

O Dia Internacional do Animal Abandonado é comemorado todos os anos no terceiro sábado de agosto.

A data tem o objetivo de promover a adoção de animais abandonados, educar as pessoas para não abandonar os animais, além de mostrar os benefícios de tratar devidamente os animais domésticos.

Adotar, cuidar e esterilizar são os conceitos divulgados neste dia, que ajudam a combater a super população de animais nas ruas.



# Vantagens de adotar um animal

- Contribuir para a diminuição do abandono animal e do número de atropelamentos nas estradas.
- Ganhar um novo membro da família;
- Ter um amigo incomparável para a vida;
- Ter um novo aparelho terapêutico anti stress;
- Ter um novo alarme para a casa;



"Adotar é amar de graça."



# Dia do Artista

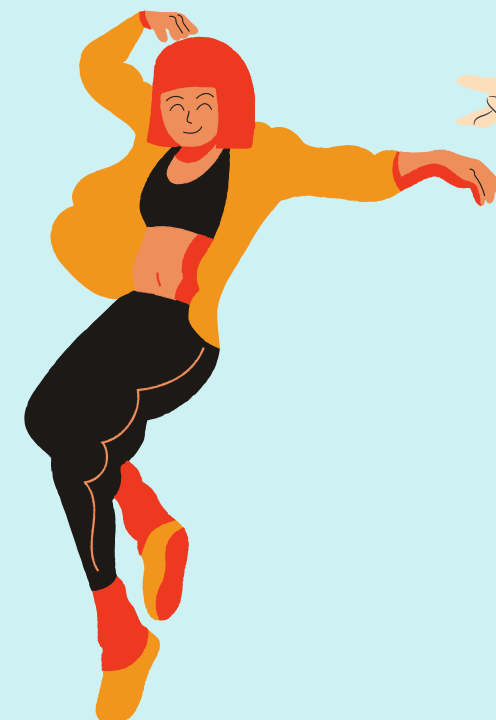


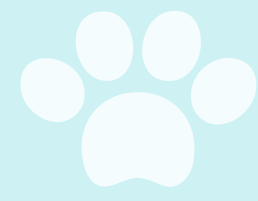
Sem os artistas o mundo não seria tão colorido e valioso.



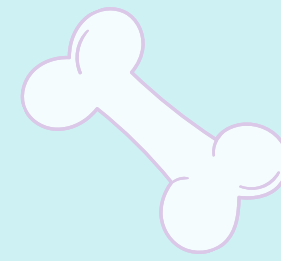
O Dia do Artista comemora-se a 24 de agosto.

O artista é todo aquele que se expressa através da arte. Essa data tem o objetivo de agradecer a todos aqueles que, com a sua arte, fazem o homem fugir à sua realidade e sonhar.





# Dia do Cão



O Dia do Cão comemora-se anualmente no dia 26 de agosto.

O Dia do Cão celebra este impressionante animal e todas as suas características, em especial a sua lealdade! Um dos mais queridos animais de estimação dos seres humanos desde à muito tempo, tem assim uma oportunidade de ser ainda mais acarinhado pelos seus donos.



O cão é o melhor amigo do homem!

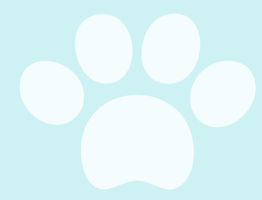


# Raças de Cães

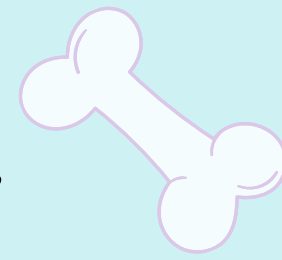
## Pastor Alemão

Eu sou um cão corajoso, inteligente, disciplinado e fiel ao meu dono. Estou sempre em alerta, defendendo-o furiosamente ao menor sinal de perigo. Tenho um excelente faro, sou mestre em encontrar coisas, tanto para encontrar um criminoso ou uma criança perdida, como para descobrir alguns miligramas de drogas no fundo de uma mala.





# Raças de Cães



## Labrador

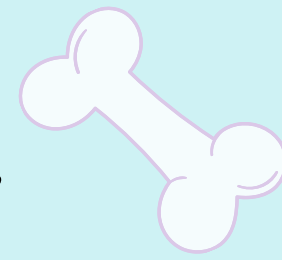


Sou conhecido por ser uma das raças mais dóceis, sociáveis e FOFAS do mundo.

Além dessa personalidade encantadora, sou de uma raça inteligentíssima, que adora agradar a sua família, e que se adapta facilmente a qualquer ambiente, tornando-me em um cão fácil de treinar e de excelente convivência. Porém, é muito importante que eu seja treinado desde pequeno. Tenho muita energia e disposição. Preciso de ser estimulado física e mentalmente diariamente para ser saudável, feliz e para não trazer nenhuma dor de cabeça para o meu dono.



# Raças de Cães



Sou amante das baixas temperaturas e tenho uma aparência muito semelhante aos lobos. Sou bastante dócil e amigável, e costumo conviver bem inclusive com crianças e outros animais, desde que haja socialização desde pequeninos. Porém, sou bastante independente e orgulhoso, o meu espírito de liderança pode tornar-me teimoso e ter dificuldade para seguir ordens. Por isso, os meus donos devem ter em mente que deverão ser firmes durante o processo de treino e obediência.

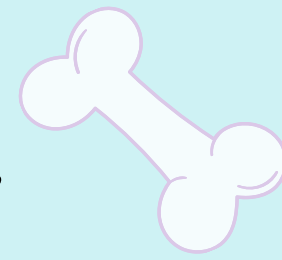
Tenho o hábito de uivar, e estes sons podem ser ouvidos a até 16 quilómetros de distância! Assim, o meu dono tem de estar preparado para ter um companheiro de quatro patas bastante vocal!

Husky





# Raças de Cães



Beagle



Para conquistares a minha confiança e amor não é preciso muito, basta apenas oferecer-me algum lanchinho.

Para além de muito comilão, sou extrovertido, brincalhão e agitado. Caso sejas um "pai" de primeira viagem, prepara-te para mudar completamente a tua rotina. Comigo, a diversão está garantida – mas a minha teimosia pode ser um problema.

# Raças de Cães

Sou muito dócil, inteligente, amigável, alegre, ativo e adoro brincadeiras.

Sou fácil de treinar, e portanto bastante disciplinado para obedecer a comandos de obediência. A minha aparência é bastante fofa e tenho uma pelagem volumosa que faz lembrar os bonecos de peluche, com os meus olhos escuros e fofos.

Caniche



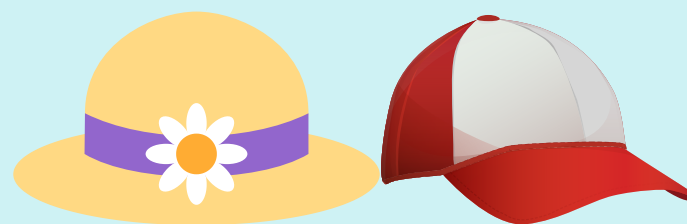
# O que levar para a praia?



Brinquedos e guarda sol



Chinelos



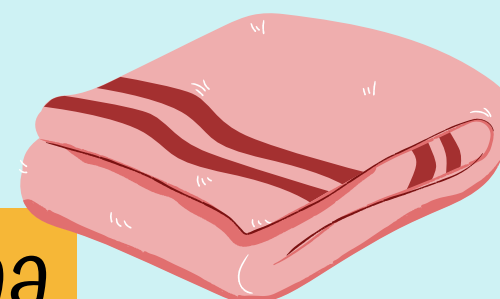
Boné e chapéu



Água



Bóia



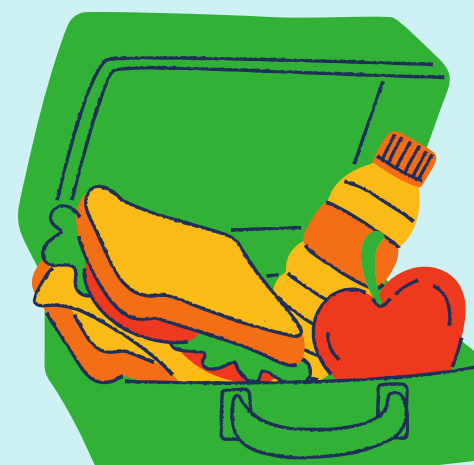
Toalha



Protetor solar



Roupa clara



Lancheira



Replente

# Importância do Protetor Solar

A luz do sol é importante para a nossa saúde, pois está relacionada com o aumento da vitamina D no organismo. Porém, os raios ultravioleta podem causar danos, como o cancro de pele.

Os protetores solares surgiram para proteger contra queimaduras de pele causadas pelo Sol. Entretanto, a sua função vai além disso.

- Evita queimaduras solares;
- Previne o fotoenvelhecimento (envelhecimento da pele pela radiação ultravioleta);
- Protege contra alguns tipos de cancro de pele.



# Como usar o protetor solar



Deves usar o protetor solar todos os dias, mesmo nos dias nublados e com chuva. Deves passar em toda a parte do corpo que será exposta ao sol, como rosto, braços e mãos. Deves usar de 2 em 2 horas e reaplicar sempre depois do contato com a água.

Se tiveres a pele mais clara deves optar por um protetor com FPS maior, pois apresentas menos produção de melanina (proteína que dá cor aos pelos e pele e protege as células contra as ações nocivas da radiação solar).



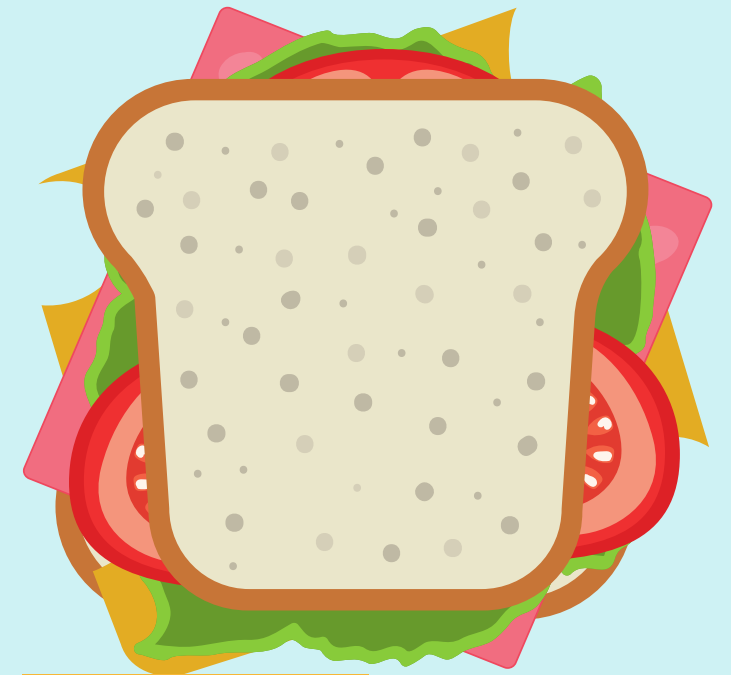
# O que comer na praia?



Fruta



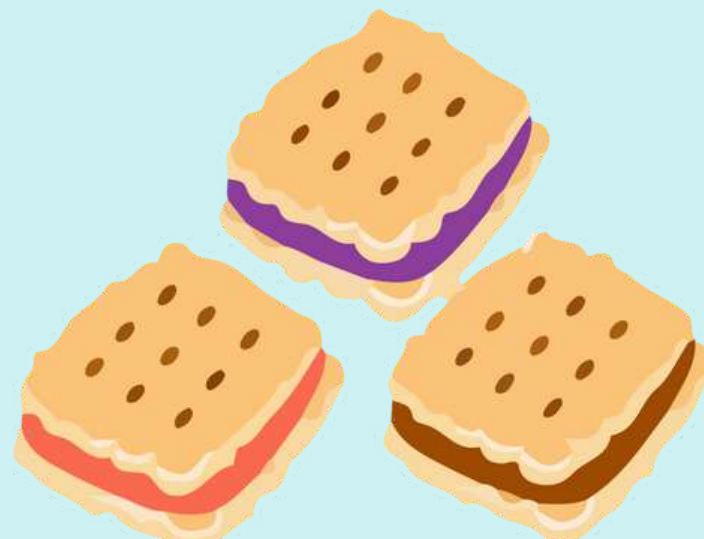
Legumes



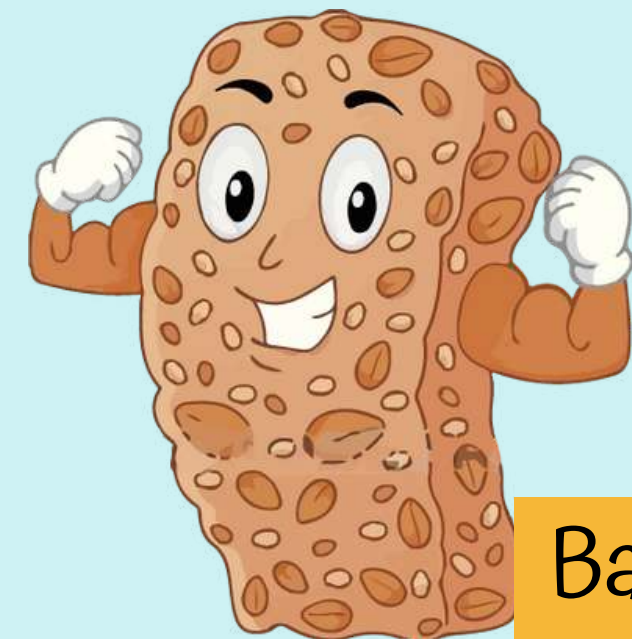
Sandes



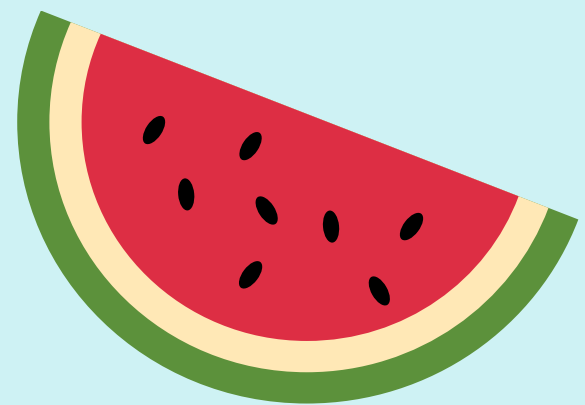
Pipocas



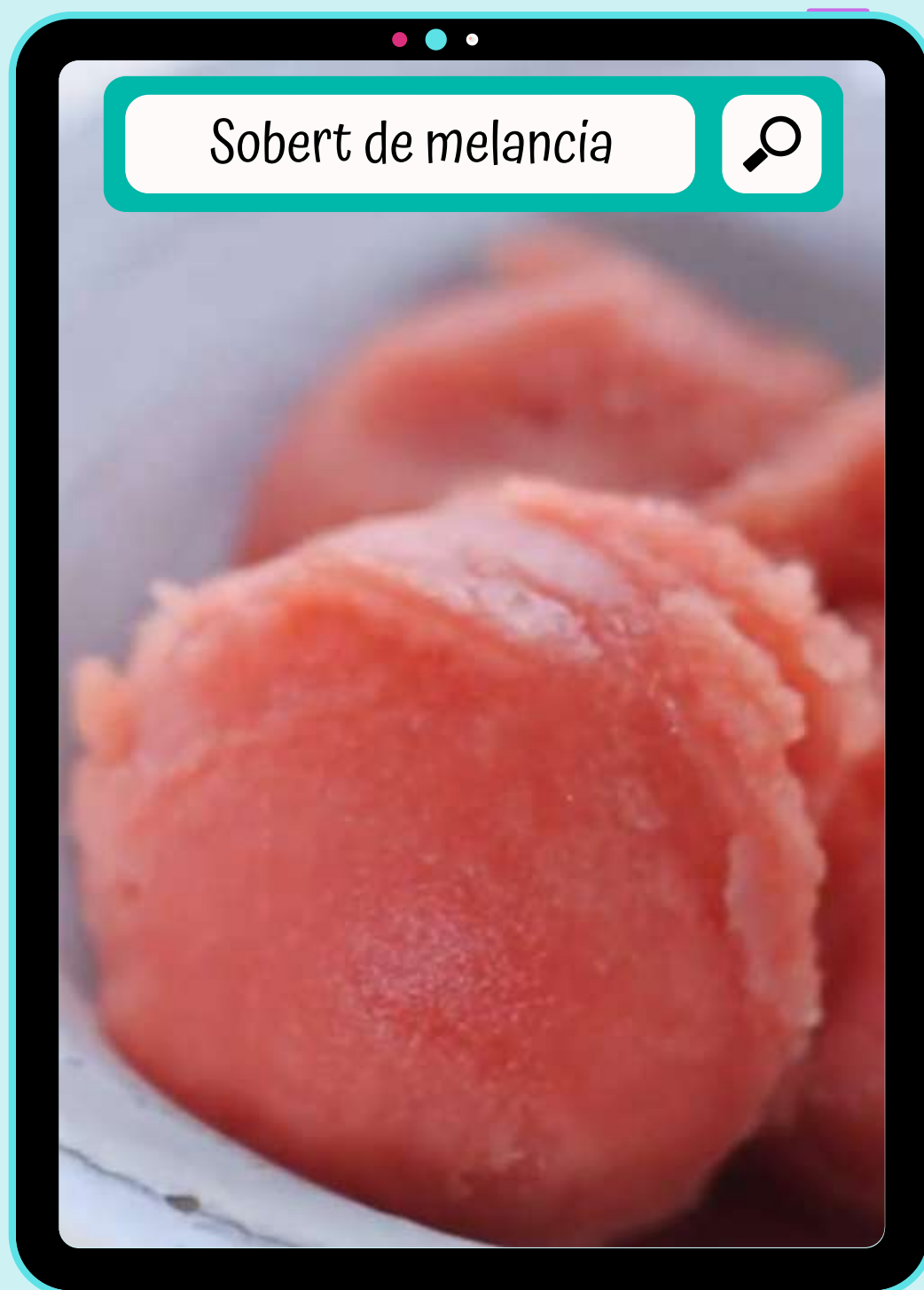
Bolachas saudáveis



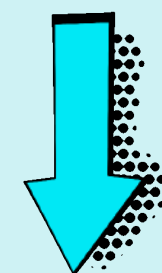
Barra de cereais



# Momento de Culinária



*Ingredientes que vais precisar:*

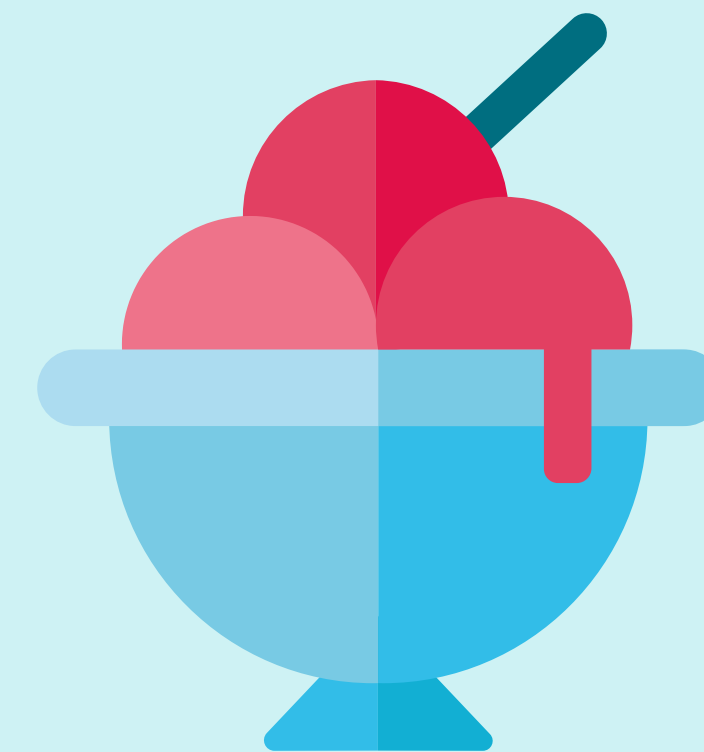
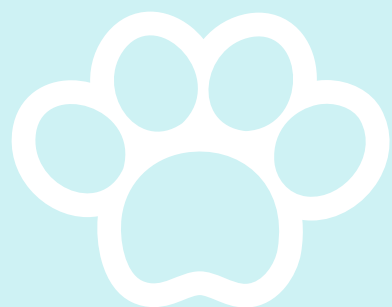


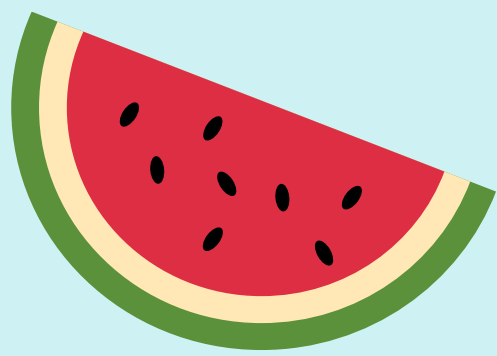
6 chávenas de melancia sem sementes

1/3 chávenas de água

3 colheres de sopa de sumo de limão

3 colheres de sopa de mel



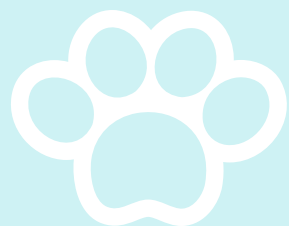
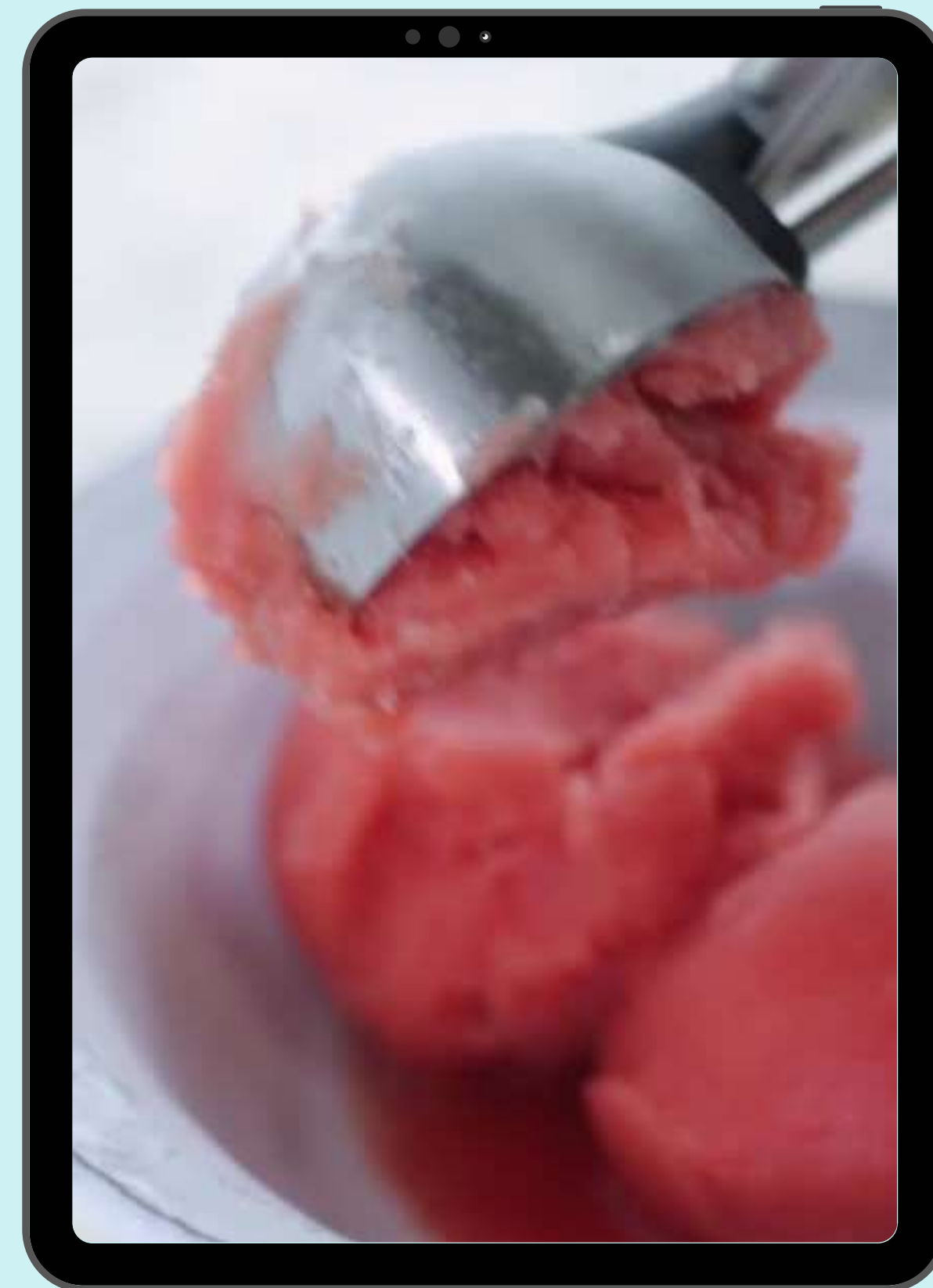
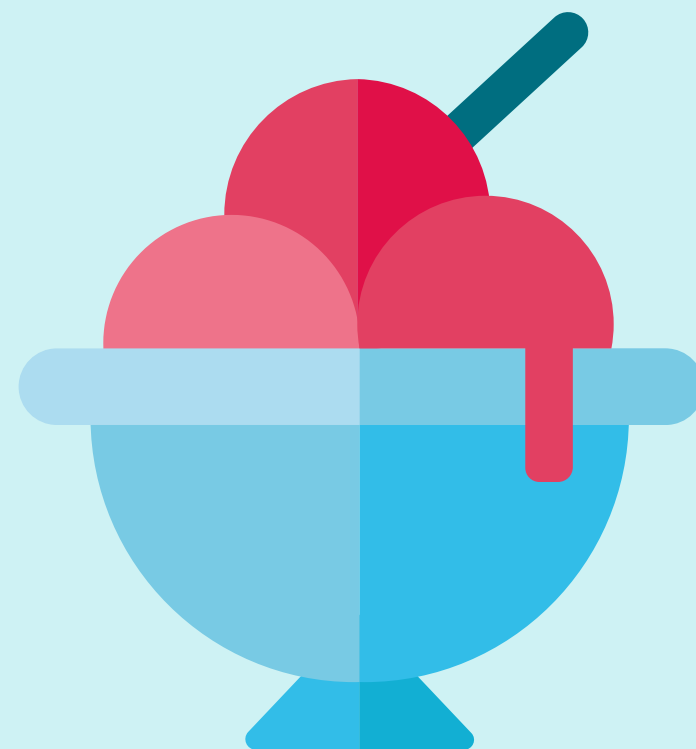


# Momento de Culinária



*Como vais preparar:*

- 1º- Corta a melancia em pedaços e leva ao congelador até estar congelada;
- 2º- Coloca no liquidificador ou processador, a melancia congelada, o mel, o sumo de lima e a água;
- 3º- Bate tudo muito bem.
- 4º- Depois é só servir e aproveitar!



# Livros

1

"O Peixe Arco-Íris"- Marcus Pfister



2

"Harry Potter e a Pedra Filosofal"- J. K. Rowling



3

"Diário de uma Miúda Como Tu em Pés Nem Cabeça"-  
Maria Inês Almeida



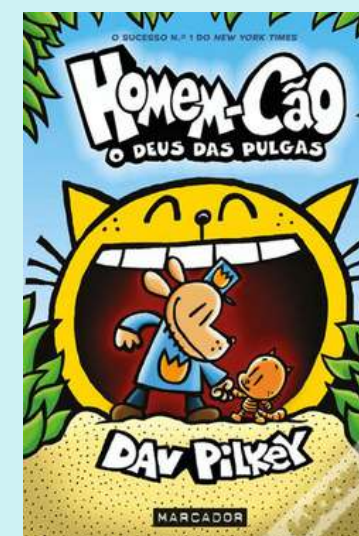
4

"A Lagartinha Muito Comilona"-  
Eric Carle



5

"Homem-Cão N.º 5 - O Deus das Pulgas"- Dav Pilkey



Aqui deixo-te alguns títulos de livros para leres! Todos recomendados pelo Plano Nacional de Leitura...



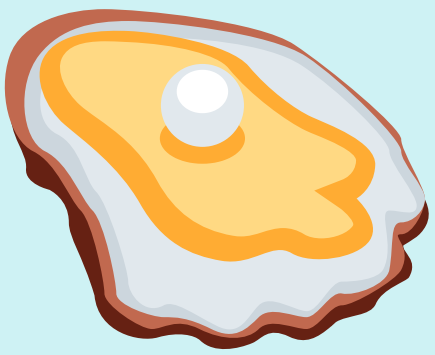


# Desafio!

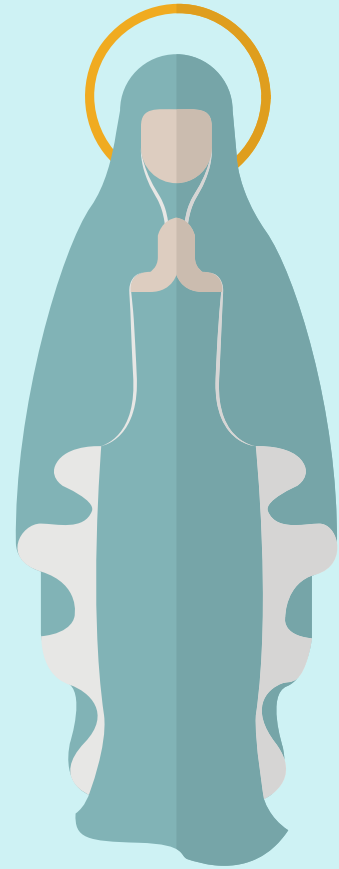
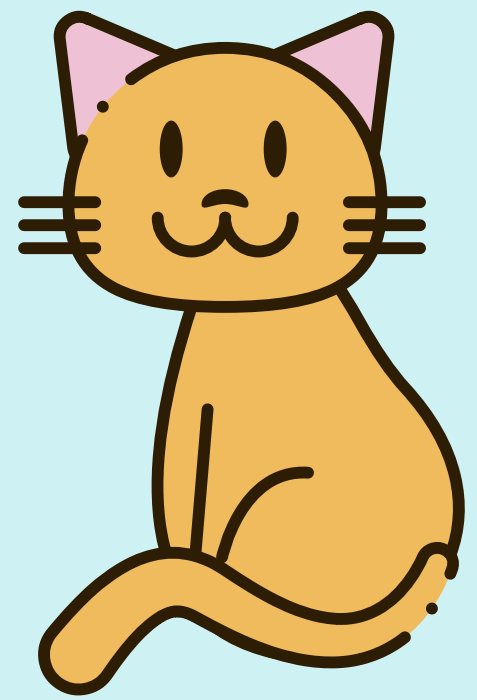


Nesta edição tenho mais um desafio para ti!  
Pinta este desenho alusivo ao verão

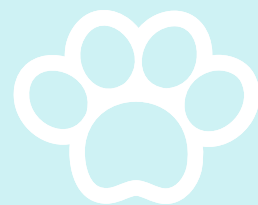




# Partilha de momentos!



Esta página fica em branco nesta edição pois, ficará à tua espera para partilhares os teus trabalhos na edição futura... Solta a tua criatividade e partilha os teus trabalhos comigo! Fico à tua espera...



Contato da Milu:  
oficinadamilu@gmail.com





**UNIÃO DE FREGUESIAS**  
BAGUNTE • FERREIRO • OUTEIRO • PARADA

