

# CARNES VERMELHAS SÃO PERIGOSAS?

Pág. 3

**Talhantes não sentem grandes quebras na procura de carnes vermelhas e processadas**

Diretor: Nuno Oliveira | Ano XXXVIII N.º 1894 EUR 0.50 | Sai à quarta-feira 04/11/2015

**CONTRASTE**

Nova colecção Outono/Inverno

Rua 19 n.º 392 4500 Espinho  
227 340 502

**39ª EDIÇÃO DO CINANIMA ARRANCA DIA 9**

Págs. centrais



## A ANIMAÇÃO ESTÁ DE VOLTA!

Maré Desportiva

Página 13

Vitória em casa do U. Lamas

### Tigres seguem em maré alta

Maré de Notícias

Página 6

### Nascente organiza "Semana de Cultura Árabe e de Solidariedade"

Pag. 5

Documentos Previsionais foram aprovados em reunião de Câmara mas ainda serão analisados pela DGAL e aprovados em Assembleia. Oposição votou contra.

## AUTARQUIA AVANÇOU COM UM ORÇAMENTO DE 32 MILHÕES DE EUROS PARA 2016

Pub.

O próximo passo, é **NOSSO.**

**AGIR**  
Creative Company

Impressão . Design . Eventos . Web  
agir.creativecompany | geral@agir-publicidade.com



Dia 7 de novembro

## Festa de angariação de fundos

Integrada nas comemorações do 120º Aniversário da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Espinho, o Grupo dos Amigos dos Bombeiros V. Espinho, irá realizar, no dia 7 de novembro uma festa de angariação de fundos para a Associação, no Auditório da Junta de Freguesia de Espinho, pelas 21,30 horas. Os bilhetes estão à venda na secretaria da A. H.B.V.Espinho ou junto dos elementos do grupo e no local no dia do espectáculo. **MV**

Dia 6 de novembro

## “100 Anos D’Alma Vareira”

Vai realizar-se no próximo dia 6 de novembro, no Centro Multimeios de Espinho, a apresentação do livro “100 Anos d’Alma Vareira” da autoria de João Rodrigues de Freitas. O livro reconta a história de 100 anos de futebol do Sporting Clube de Espinho através de um conjunto de dados, estatísticas, curiosidades e imagens, compiladas numa obra inédita no país. Não há nenhum clube em Portugal que reúna informação tão detalhada de cada época.

João Rodrigues de Freitas, apaixonado pelo clube e pela modalidade, fez uma investigação e recolha exaustiva que apresenta agora em formato de livro, com a promessa de trazer à luz as estórias que estavam ainda por contar. O livro é uma enciclopédia completa sobre o futebol no Sporting Clube de Espinho, com base em pesquisas feitas durante três anos em mais de 53 mil jornais. A apresentação do livro contará com um espetáculo de entretenimento com a presença de várias coletividades e artistas espinhenses como Rusga de São Pedro, Oficina de Teatro de Espinho, Grupo Entre Lá e Cá, mágico João Soares, Cheerleaders do SC Espinho e Dj Disca Riscos. **MV**

Na quarta-feira, um automóvel chocou com um poço numa rua sem saída

## CAMIÃO TOMBOU NA A29

Um homem de 51 anos perdeu o controlo do seu veículo e capotou de forma aparatosa na A29 junto à Ponte de Gulhe, em Silvalde. O acidente ocorreu no dia 27, às primeiras horas da manhã, ao quilómetro 36, no sentido sul-norte. O condutor, único ocupante, sofreu alguns ferimentos e foi transportado pelos BV Esmoriz para o Hospital de S. Sebastião, em Santa Maria da Feira. Os Bombeiros da Cidade de Espinho também estiveram presentes no local com meios de socorro em apoio aos colegas.

Em hora de ponta, a circulação de trânsito ficou impedida durante uma dezena de minutos pelo furgão completamente atravessado na via.



Foto: Paulo Duarte

Via ficou impedida durante largos minutos

### CARRO DESTRUIU POÇO

Um automóvel, chocou contra um poço por razões desconhecidas pelas 18h30 do dia 28 quando uma mulher, de 25 anos, entrou por um quintal situado no final de uma via sem saída (Rua Dinâmica),

na Zona Industrial de Espinho.

A condutora foi retirada da viatura pelos Bombeiros da Cidade de Espinho (BVE) com queixa na zona cervical.

A proteção do poço ficou totalmente destruída e em escombros ficando os moradores privados do acesso à água. Na confusão do socorro à vítima, um gato

caiu no poço que tem aproximadamente 9 metros de profundidade. Os Bombeiros Voluntários Espinhenses ainda foram chamados, a equipa especializada neste tipo de intervenção retirou o corpo do felino mas este não resistiu à queda.

A PSP Espinho esteve no local e tomou conta da ocorrência. **PD**

Apreendidas malas de senhora, óculos de sol, relógios de pulso, pulseiras e camisas de homem

## PSP FAZ APREENSÕES NA FEIRA

No passado dia 28 de outubro, pelas 10h20, o Comando Distrital de Polícia de Aveiro, por intermédio da Esquadra de Intervenção e Fiscalização Policial (Divisão Policial de Aveiro), identificou duas mulheres, de 60 e 70 anos, feirantes, uma residente em Espinho e outra em Aveiro, por terem à venda artigos supostamente contrafeitos, em bancas improvisadas, na Feira dos 28.

Foram apreendidos 150 artigos (malas de senhora, óculos de sol, relógios de pulso, pulseiras e camisas de homem) supostamente contrafeitos de várias marcas internacionais, avaliados em cerca de 1.500 Euros, os quais foram entregues no Departamento de Investigação e Ação Penal de Aveiro. **NO**



## Lions entregaram 1.000€ à Cerciespinho

No passado dia 27 de outubro, os Lions Clube de Espinho (LCE) entregaram 1.000€ à Cerciespinho, provenientes do recente espetáculo realizado no Casino Solverde, a “Noite dos artistas espinhenses”. A cerimónia informal decorreu na sede dos LCE com a presença dos seus órgãos sociais, nomeadamente do seu presidente Óscar Ramada, e dos principais responsáveis da Cerciespinho, Rosa Couto e Lino Alberto. **PD**



Nos talhos de Espinho não há grandes alterações na procura de carne

## AS CARNES VERMELHAS E PROCESSADAS PROVOCAM MESMO CANCRO?



**A** Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou, na segunda-feira passada, um estudo que classifica a carne vermelha processada como “um alimento cancerígeno” e a carne vermelha como “provavelmente cancerígena”. O alerta ecoou e já obrigou o diretor-geral da Saúde, entre outros, a explicar que os enchidos e as carnes vermelhas podem ser consumidas, mas com moderação. Talhantes de Espinho afirmam que o alerta ainda não provocou alterações nas vendas.

Segundo os especialistas, o consumo de carnes vermelhas poderá estar associado ao cancro colo-rectal, ao cancro do pâncreas e ao cancro da próstata. A carne processada foi associada ao cancro do estômago.

A Agência Internacional de Investigação do Cancro (IARC) concluiu que, por cada 50 gramas de carne processada consumida por dia, o risco de cancro colo-rectal aumenta 18%. A IARC afirma ainda que, por cada 100 gramas de carne vermelha ingerida diariamente, o risco de cancro aumenta 17%. A OMS não pede, no entanto, que as pessoas parem de comer carnes vermelhas e/ou processadas. Aconselha apenas a uma redução do consumo destes alimentos para minimizar os riscos de cancro.

Patrícia Ferreira é uma nutricionista espinhense. Afirma que “o problema reside no consumo das carnes processadas, que devem ser evitadas sempre que possível”. “Não trazem qualquer vantagem ao organismo. Estão repletas de corantes, conservantes, aditivos e

variados produtos químicos prejudiciais”, explica. Já as carnes vermelhas simples representarão um perigo. “Possuem de facto mais gordura do que as carnes brancas, mas se forem consumidas com moderação até contribuem para uma boa nutrição. Constituem uma boa fonte de proteína, minerais e vitaminas”. No entanto, a nutricionista reforça que as carnes brancas devem ser preferidas às carnes vermelhas na medida em que “são mais ricas em proteínas e nutrientes, que favorecem o desenvolvimento celular e incremento da massa muscular, e contêm muito menos gordura”.

João Pedro Pereira estuda Ciências da Nutrição na Universidade do Porto e é um *blogger* espinhense da área, com seguidores nacionais e estrangeiros. A sua opinião vai de encontro à de Patrícia Ferreira. Considera que as pessoas se devem focar em eliminar as carnes processadas da sua alimentação. O *blogger* explica que “numa vertente de perda de peso, as carnes brancas poderão desempenhar um papel importante, visto que são menos calóricas que as carnes vermelhas”. No entanto, afirma que as carnes vermelhas devem ser mantidas na dieta, desde que consumidas com moderação. “Apesar de a OMS ter feito uma enorme pesquisa sobre o assunto, a maior parte dos estudos foca-se no cancro colo-rectal. Isto acontece porque existem certas substâncias na carne vermelha que poderão afetar o cólon e o reto. Este efeito poderá ser completamente anulado ou até prevenido se se juntarem vegetais à refeição”.

No que diz respeito à aplicação de taxas sobre as carnes vermelhas e processadas, as opiniões de Patrícia Ferreira e de João Pe-

“  
O problema reside no consumo das carnes processadas, que devem ser evitadas sempre que possível”

dro Pereira são díspares. “Muitas vezes, por mais que as pessoas sejam informadas dos factos, não tomam decisões conscientes com base na sua saúde”, afirma a nutricionista. “Por isso é necessário que sejam tomadas medidas para que, gradualmente, os hábitos mudem, contribuindo para uma melhor nutrição e prevenção de patologias emergentes na atualidade”. O *blogger* de nutrição contrapõe. Considera que não há necessidade de serem aplicadas taxas sobre estes alimentos. “Na alimentação existem problemas bem maiores do que este, nomeadamente o consumo de açúcar e o exagerado uso de óleos vegetais. Esses, sim, têm-se tornado o principal problema da ‘epidemia’ da má alimentação”.

### O QUE DIZEM OS TALHANTES?

Até agora nenhuma consequência deste estudo se fez sentir nos

talhos espinhenses. Ao longo dos tempos, o talhante Hugo Marques tem vindo a verificar um aumento do consumo de carnes brancas. No entanto, considera que “esta situação só deve ter eco nas pessoas mais idosas”. Acredita que a maior parte dos clientes não vai mudar os seus hábitos alimentares. Hugo Marques diz não ter tido perceção de qualquer mudança de comportamento por parte dos clientes.

O proprietário do Talho Sérgio Oliveira confessa que “as pessoas têm sempre algum receio. Perguntam se a carne é de boa qualidade ou se não é”. No entanto, o talhante afirma que, no geral, os clientes têm levado o mesmo de sempre. “Um ou outro pode não levar por ter algum receio, mas nada de muito acentuado”. Não obstante, Sérgio Oliveira também repara que a procura de carnes brancas tem vindo a aumentar.

No Talho Moderno, Joaquim Oliveira afirma que, nos últimos tempos, se tem vindo a notar uma quebra na procura de carnes vermelhas e de carnes processadas, mas apenas nas grandes superfícies de comércio. No entanto, assegura que esta diferença não é uma consequência direta do comunicado da OMS. O talhante do Mercado de Espinho vendeu sempre mais carnes vermelhas do que carnes brancas e continua a vendê-las com a mesma intensidade. “Os clientes ficam perplexos face a estas notícias. Olhando às quantidades que têm de ser ingeridas para provocar cancro, as pessoas ficam apenas espantadas! Quem é que come tanta carne todos os dias? Quem é que come diariamente a mesma coisa? Toda a gente sabe que a alimentação tem de ser variada e que não se deve exagerar em nada.” **JA**



## O QUADRO DE MÉRITO ENTUSIASMA OS ALUNOS A SUBIREM AS NOTAS?

Na sexta-feira passada teve lugar a entrega de diplomas de conclusão do 12.º ano e dos diplomas de excelência académica da Escola Dr. Manuel Laranjeira na sala de cinema do Casino de Espinho.

O vice-presidente da Câmara Municipal, Vicente Pinto, esteve presente e relembrou a importância da obrigatoriedade do ensino até ao 12.º ano para os alunos e para o país: “Vocês vão passar a vida entre o trabalho e a educação. Convençam-se de que vão passar o tempo a aprender”. A Diretora do Agrupamento inspiroou-se no autor Augusto Cury e deixou aos ex-alunos um conselho: “lutem pelo sucesso e não pela fama”.

Foram, depois, reconhecidos os três melhores alunos da escola: Ana Isabel Silva teve vinte valores do exame de história, Ana Martim foi a melhor aluna do ensino profissional e Filipe Lopes

foi o aluno com melhor média do agrupamento. Depois de entregues os diplomas a cerimónia terminou com um momento musical protagonizado por duas alunas.

O Maré Viva esteve à conversa com alguns alunos para perceber se o Quadro de Excelência Académica é ou não uma motivação para se superarem de ano para ano. Maria João Cruz foi aluna de Humanidades e entrou no curso de Direito. Considera que o Quadro de Excelência motiva os jovens a quererem tirar melhores notas: “o facto de pertencermos ao Quadro de Mérito faz-nos querer pertencer também no ano seguinte”. Para Helena Alves, que veio de Ciências e Tecnologias para seguir Ciências Económicas, o Quadro de Mérito é um objetivo a alcançar. “Muita gente trabalha a pensar nesse objetivo”, explica. Filipe Lopes tem uma perspetiva diferente das colegas: “Acho que não deve ser muito importante as pessoas trabalharem apenas para conse-



guirem atingir o Quadro de Excelência Académica. No entanto, acaba por ser sempre uma medida interessante para conseguir privilegiar quem se esforçou durante o ano. É uma boa recomendação”.

A Diretora do Agrupamento afirma que o Quadro de Mérito acaba por influenciar a atitude dos alunos. Ana Gabriela explica

que no ensino básico há muitos alunos no Quadro de Excelência Académica e que no secundário, “embora seja mais difícil”, há cada vez mais alunos de mérito. Considera que este resultado é fruto da fusão do empenho dos alunos com o dos professores. Reconhece que os alunos se esforçam para conseguirem aceder aos cursos que desejam. **JA**

Foram produzidas 3,2 toneladas de resíduos

## 77% dos resíduos do Mundial enviados para tratamento

Durante o Campeonato do Mundo de Futebol de Praia 2015 foram produzidas 3,2 toneladas de resíduos, das quais 45% foram enviadas para reciclagem, 32% para valorização orgânica e 23% para valorização energética.

O processo de gestão dos resíduos produzidos no evento foi levado a cabo pela Câmara Municipal de Espinho com a colaboração da LIPOR que asseguraram a colocação no espaço das infraestruturas necessárias para a separação de papel e cartão, embalagens plásticas e metálicas, vidro e resíduos orgânicos, acompanhados da respetiva sinalética em formato bilingue. **NO**

Máquinas do Regimento estiveram no local

## Mar assustou em Paramos

O mar voltou a subir na Praia da Paramos na zona do pontão da capela de S. João na semana passada. Na praia, onde foi construída a defesa longitudinal, não houve nenhuma incidência. No entanto, na zona envolvente à capela de S. João, o mar subiu e chegou à estrada e aos estabelecimentos comerciais. O presidente da Junta de Freguesia de Paramos, Manuel Dias, esteve no local a acompanhar o trabalho de reposição de areias na barreira artificial realizado pelas máquinas do Regimento de Engenharia de Espinho. **PD**



## ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2016 FOI APROVADO MAS COM VOTOS CONTRA DO PS

A Câmara Municipal de Espinho procedeu à elaboração dos Documentos Previsionais para o ano económico de 2016. O valor global do orçamento proposto totaliza 32.172.200,00 euros e foi aprovado mas com os votos contra dos vereadores do Partido Socialista. Documentos ainda serão presentes à Assembleia Municipal.

32.172.200 euros. É este o orçamento Municipal de Espinho para o ano de 2016. Em termos gerais, 57,7% desse valor será conseguido por receitas próprias (impostos locais, vendas de bens de investimento, etc) e 42,3% terá origem nas denominadas “receitas alheias” (transferências correntes, de capital e passivos financeiros).

Os Documentos Previsionais do Município de Espinho foram aprovados pela Câmara Municipal em reunião realizada a 30 de outubro e serão agora presentes à Assembleia Municipal para aprovação. Os vereadores socialistas votaram contra os documentos por considerarem que “este orçamento apresenta, mais uma vez, receitas de duvidosa arrecadação, o que reflete um inflacionamento artificial que poderá cair num exercício orçamental de risco elevado. O facto deste executivo não ser objetivo e pragmático na obtenção da receita, este cai sempre na tentação de através de receita extraordinária de difícil arrecadação, (de forma a elevar o défice orçamental a um saldo primário positivo), dar cumprimento ao disposto na Lei dos compromissos e dos Pagamentos em Atraso e conseguir o almejado princípio do equilíbrio orçamental preconizado pela Lei das Finanças Locais”.

**“DESPESAS COM PESSOAL ULTRAPASSAM O LIMITE DA LEI”**

Em comunicado, os vereadores do Partido Socialista mostram a sua preocupação em relação às despesas com pessoal com “um peso de aproximadamente 47% nas despesas correntes previstas, ultrapassando largamente o limite estipulado por Lei de 35%” e com as obras para 2016 que, segundo o PS, “a “Intervenção



de euros), indiciando essa prática que há na realidade um desequilíbrio orçamental e que para o equilibrar se empola a receita, uma vez que as verbas da despesa estão comprometidas. É recorrente este tipo de prática no atual executivo e não deixa de ser estranho que este montante continue por arrecadar ao fim de 3 anos. Mediante os quadros apresentados, nomeadamente o da despesa, temos a convicção que o princípio do equilíbrio orçamental poderá estar em default, uma vez que as receitas correntes em algumas rubricas poderão estar acima do expectável e a margem para cobrir todas as despesas são muito diminutas para pagar todos os compromissos, as amortizações de médio e longo prazo e o funcionamento da própria estrutura municipal”.

no canal ferroviário e articulação com a envolvente”, possui apenas financiamento garantido em 12,35%, dos cerca de 16,6 milhões de euros previstos. Para esta obra estruturante, o financiamento deveria estar substancialmente mais adiantado, nome-

de 2014”.

**“HÁ DISCRIMINAÇÃO, FALTA DE EQUIDADE E IGUALDADE”**

O plano orçamental para 2016 também estipula as verbas a atribuir às Juntas de Freguesia. Neste ponto, os vereadores da oposição também não concordam com a distribuição feita afirmando mesmo que “os contratos interadministrativos e os acordos de execução demonstram que 75% da população é completamente menosprezada por pura mesquinhez político-partidária, sendo apenas contemplada com 38,22% dos montantes totais contemplados para o efeito”.

Há discriminação, falta de equidade e igualdade promovida pelo executivo municipal em inúmeras áreas de competências entre as freguesias do concelho.

O comunicado socialista termina explicando que consideram “o empréstimo de curto prazo para 2016 de 1 milhão de euros é necessário porque vai servir para colmatar problemas de tesouraria, tal como preconiza a Lei. No entanto, temos a sensação que o montante do empréstimo de curto prazo contraído para o ano corrente de 1,8 milhões de euros, não serviu apenas para fazer face aos crónicos problemas de tesouraria e que o documento financeiro de controlo do executivo deveria estar a funcionar des-

**“ 75% da população é completamente menosprezada por pura mesquinhez político-partidária”**

adadamente quando se iniciar esta requalificação em 2016. A única medida de redução de despesa que se encontra contemplada no PAEL, a “Instalação de Estação de Transferência”, está por fazer e deveria estar a funcionar des-

Com 19 parceiros de 10 países

## MUNICIPIO ASSINA ACORDO DE COLABORAÇÃO EM SIRACUSA

O presidente da Câmara Municipal de Espinho, Pinto Moreira e o vice-presidente, Vicente Pinto, deslocaram-se na semana passada à região de Siracusa, Itália, para assinatura de protocolo internacional com 19 parceiros, de 10 países diferentes situados junto ao Mediterrâneo, incluindo as autoridades locais, organizações e associações do setor das Pescas.

No âmbito do Projeto EU-FIN - European Union Fishing Network o protocolo assinado estabelece e define uma estratégia de cooperação entre Municípios envolvidos no que concerne à Pesca Artesanal-Arte Xávega, designadamente a sua defesa e sustentabilidade como oportunidade estratégica para o sector das pescas e do Turismo.

Pinto Moreira congratulou-se com a assinatura deste acordo de colaboração, cujo interesse primordial passa pela defesa deste tipo de pesca artesanal e

da sustentabilidade económica e social das companhias sediadas no concelho: “Não se pode desperdiçar este capital da cidade que é o mar. A aposta na promoção da cidade como destino turístico e em particular na defesa e promoção da nossa cultura (Arte da Xávega) reforçará a atratividade de Espinho. A melhoria das condições de trabalho com a construção dos apoios de pesca e da lota para a transação do peixe capturado no nosso mar vai, com toda a certeza, contribuir ainda mais para o desenvolvimento económico do setor das pescas e do turismo local”.

Além de Espinho ratificaram o acordo os municípios de Siracusa, Agia e Thessalías (Grécia), Zadar (Croácia), Apatin (Sérvia), Tetovo (Macedónia), Pegeia (Chipre), Bashkia Vau Dejes e Bashkia Shkoder (Albânia), Denia e Mazarron (Espanha) e Tuzi (Montenegro). **NO**



## ESPETÁCULO ÁRABE NO CASINO, NO SÁBADO, COM MUITA DANÇA E MÚSICA DE SABOR ORIENTAL

Decorre desde terça-feira e continua até sábado a **Semana de Cultura Árabe e de Solidariedade que a Nascente está a promover em articulação com diversas instituições espinhenses de cariz social. O objetivo é múltiplo, já que para além da angariação de fundos pretende-se também divulgar aspetos significativos da cultura árabe e facilitar o debate informado sobre a problemática dos refugiados.**

Depois de uma primeira sessão na Biblioteca José Marmelo e Silva, em ligação com a Universidade Sénior de Espinho e que contou com a presença de um representante da Plataforma de Apoio aos Refugiados, o programa continua hoje, quarta-feira, às 21:30, com a projeção do filme "Welcome/ Bem-vindo", na sede da Nascente.

Considerado como melhor filme europeu de 2010 e premiado em diversos festivais, este filme de Philippe Lioret agitou as consciências em França em torno das questões da imigração, pela forma direta e crua como narra a história de Bilal, um jovem iraniano que deixa o seu país para ir para Londres, nem que seja a nado. Um bom ponto de partida para algum debate depois da projeção.

Já na sexta-feira, a noite vai ser dedicada a uma mesa-redonda para debater experiências de intervenção hu-

manitária nas zonas de passagem de refugiados, com a presença de alguns convidados, entre eles Jorge Sá, enfermeiro com trabalho realizado na Sérvia, e Milica Bogdanov, que tem trabalhado nos acampamentos de Prešev, junto à fronteira com a Macedónia, e em Sid, na fronteira com a Croácia. A conversa tem início marcado para as 21:30, no Auditório Nascente (Rua 16, 1200) e será conduzida por Rosa Couto, da Cerciespinho, instituição ligada a esta iniciativa.

### EXPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA, DANÇAS E POESIA ENCERRAM PROGRAMA DA SEMANA

O programa da semana termina no sábado com duas atividades: à tarde, às 15:00, na Biblioteca Municipal, tem lugar a inauguração de uma exposição fotográfica sobre o Irão, de autoria de Mário Mouraz, que conversará sobre a sua experiência; à noite, às 21:30, a realiza-se um espetáculo no Auditório do Casino Espinho.

Trata-se de um espetáculo menos habitual, uma vez que estará essencialmente voltado para a cultura árabe, sobretudo as bem conhecidas danças, com a participação das companhias Zafirah, Arabesk e Tribo Ta-Meri. Mas também a música árabe marcará presença através dos grupos Azkar e Sons de Santa Maria, a que se juntam ainda a poesia, o conto e outros momentos



apelativos.

Os bilhetes estão à venda nas escolas secundárias, na Universidade Sénior, na Casa de chá 20Intensus, na sede da Nascente e através de diversas pessoas particulares. Os fundos angariados serão entregues à Plataforma de Apoio aos Refugiados, que trabalha em Portugal e tem parceiros

nas regiões de onde são originários os refugiados.

Outras instituições aderentes a esta iniciativa são o Centro Social de Paramos, o Lions Club de Espinho e a Delegação da Cruz Vermelha, registando-se ainda o apoio da Câmara Municipal de Espinho/Biblioteca Municipal e da Solverde. **MV**

## Mais Animartes no fim de semana

No próximo fim de semana, o Programa Animartes, da Nascente, vai estar particularmente ativo, com três modalidades a apresentarem propostas diferenciadas. No sábado, é o Rayki que inicia suas sessões mensais, com as duas variantes de workshop e círculo, vocacionadas para proporcionar o bem-estar físico e mental dos participantes. A formadora Rayziya Yorulmaz aguarda os participantes na sede da Nascente pelas 15 horas.

No domingo à tarde, às 15:30, realiza-se um workshop de Hip Hop, dirigido por Francisca Lima, e às 18:30, tem lugar mais uma aula experimental e grátis da nova turma de Danças de Salão iniciação, com os professores Ana Oliveira e Vasco Neves a convidar quantos queiram experimentar uma modalidade em crescimento. **MV**

## Deslocação às "Quintas de Leitura"

A próxima deslocação a um espetáculo organizada pela Nascente tem como objetivo a sessão de novembro das Quintas de Leitura, no Teatro do Campo Alegre, no dia 19. Esta sessão assinala os 14 anos das "Quintas" com a apresentação de poemas de alguns dos poetas emblemáticos do seu historial. Mas o espetáculo tem também momentos musicais, a cargo de Manuel Cruz e do grupo de percussão Retimbrar, a que se junta uma apresentação de novo circo. A saída de Espinho é às 21:15 e o regresso pelas zero horas. Bilhete e autocarro custam 5 € para sócios da Nascente e 6,50 € para não sócios. Inscrições pelos canais habituais, até 6 de novembro.

# ANIMARTES

ATELIÉS, CURSOS E WORKSHOPS

## WORKSHOP E CÍRCULO DE RAYKI

### HEALING BODY & MIND

Um workshop para aprender como curar o corpo do sofrimento físico e emocional através de técnicas simples de autoajuda

Um círculo para tratar a mente através de life coaching, inspirado em Eckhart Tolle, Byron Katie e "Um Curso em Milagres"

Duas horas mensais, ao sábado

Formadora: Rayziya Yorulmaz

Início: 07 de novembro

Mais informações:  
Sede da Nascente, (Rua 62, n.º 251)  
Telefones: 227331357 e 918134655

## Maré de Cinema



### SICARIO - INFILTRADO

Primo direto do 'Traffic - Ninguém Sai Ileso' de Steven Soderbergh, 'Sicario' traça um cenário apavorante das sociedades atuais: não há solução a curto ou médio prazo para o tráfico de drogas; e mesmo qualquer saída a longo prazo deve ser encarado com perspectivas realistas e não com utopias de acabar de vez com o consumo de drogas ilegais no planeta. Emily Blunt é Kate Macy, uma agente do FBI que é destacada para fazer parte de uma equipa que lutará contra o narcotráfico na fronteira entre os EUA e o México. Contudo, a protagonista inquieta-se com os métodos do misterioso agente Matt (Josh Brolin) e, especialmente, com a presença do enigmático Alejandro (Benicio Del Toro, a fazer-se ao piso para a época de premiações). Forte e independente, Kate é a bússola moral da história, já que nunca se mostra confortável com o que vai testemunhando por mais que a visão dos seus colegas seja pragmática e eficaz - e o outro vértice deste fascinante triângulo reside em Del Toro que, com poucos diálogos e atuando somente com a expressão cerrada, expõe uma vida de rancor e uma ameaça constante. Fotografado pelo mestre Roger Deakins, 'Sicario' constrói um mundo frio e claustrofóbico, onde o perigo pode surgir de qualquer lado - e basta ver o brilhantismo da sequência da portagem (onde a tensão surge do facto de dezenas de carros estarem parados num engarrafamento) para perceber que uma edição precisa e com um conhecimento do espaço da cena faz mais maravilhas que mil cortes por segundo. Chocante ao trazer a realidade assustadora de várias cidades mexicanas, 'Sicario' é um filme sem ponta de esperança e que não permite que o espectador saia aliviado após a sua visualização.

**Antero Eduardo Monteiro**

## "PAUSA PARA LER" NA ESMGA

A Biblioteca Escolar da Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida (ESMGA), promoveu mais um encontro de artistas, escritores, alunos, ex-alunos, encarregados de educação, professores aposentados, elementos da autarquia e da comunidade local, para comemorar o Dia Internacional da Biblioteca Escolar, no passado dia 26 de outubro, com a iniciativa "Pausa para ler". Esta foi uma pausa simbólica em todo o agrupamento, que decorreu da parte da manhã, para celebrar a leitura. "Pretendeu-se com esta ação dar maior visibilidade à importância da Biblioteca na formação escolar e plena do indivíduo", referiu a organização.



Manuel Sancebas foi um dos convidados

Cada turma recebeu uma visita de um leitor convidado, que partilhou uma ou várias leituras na sala de aula. **NO**

Clement Shimizu

## Pioneiro da projecção em planetários no Multimeios

Por forma a estreitar a colaboração e no seguimento de um trabalho conjunto de vários anos, um dos pioneiros na projecção em planetários, o norte americano Clement Shimizu, encontra-se em Espinho a trabalhar com a equipa do Multimeios durante um curto período. Clement Shimizu tem desenvolvido o seu trabalho

no domínio da projecção em cúpulas, sobretudo fazendo uso de projecção com a utilização de lentes olho-de-peixe, desenvolvendo bibliotecas de software que permite a muitas aplicações informáticas poderem facilmente serem adaptadas para projectar em ambientes esféricos, como planetários. Hoje em dia o seu trabalho prende-se também com o desenvolvimento de software em colaboração com a NASA, estando algum desse software disponível para ser utilização livre. Trata-se do projecto "NASA Eye's" (Os olhos da NASA), que permite visualizar muito dos dados que a NASA obtém a partir de satélites e de

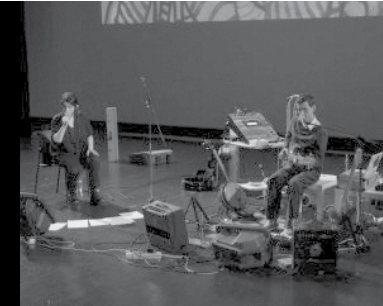
sondas interplanetárias. Entre outras componentes, esta aplicação compreende o "Eyes on the Earth" (Olhos na Terra), que permite voar pela Terra e observar fenómenos diversos, como os locais onde se estão a verificar erupções ou onde existem incêndios florestais. **NO**



Com Ana Deus e Nicolas Tricot

## "Bruta" no Multimeios

A cantora Ana Deus e o músico Nicolas Tricot juntaram-se para dar música à poesia de autores atormentados, loucos ou deprimidos, com o projeto Bruta, que estreou na passada sexta-feira, dia 30 de outubro, no auditório do Centro Multimeios de



Espinho. A voz de Osso Vaidoso e Três Tristes Tigres e o multi-instrumentista de Nuno Prata ou Naco interpretam "as diferentes luas" dos poetas, num ambiente

criado à medida de cada um, que incluiu a projeção de ilustrações de artistas marginais no grande ecrã do auditório. Manuel Laranjeira, António Gancho, Sylvania Plath, Stela do Patrocínio, António Maria Lisboa e António Joaquim Lança são os outros autores interpretados, num total de doze canções, reunidas no álbum a lançar a 27 do próximo mês no Musicbox, em Lisboa, no decurso da programação de Dias do Desassossego. **NO**

Pub.

## RESTAURANTE BALIZA

RESTAURANTE ★ CHURRASCARIA ★

Frango de Churrasco para fora - Serviço de Take Away

RUA 62 N.º 37 - RUA 8 N.º 471 • 4500 ESPINHO • TELF. 227340220 / 227340607





# CINANIMA 15

39º FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINEMA DE ANIMAÇÃO  
39th INTERNATIONAL ANIMATED FILM FESTIVAL  
ESPINHO – PORTUGAL

9 | 15 NOV. 2015

## 82 FILMES A CONCURSO NO CINANIMA

A FESTA DA ANIMAÇÃO ESTÁ DE VOLTA A ESPINHO. NA 39ª EDIÇÃO DO CINANIMA, o Festival pode contar, uma vez mais, com conhecidos nomes do mundo da animação, que tiveram a árdua tarefa de deliberar quais os filmes que passaram à fase competitiva.

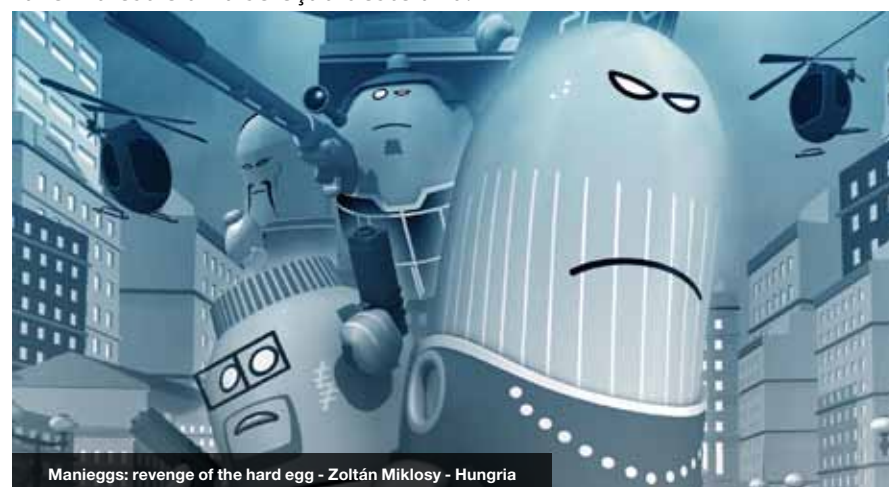
Integraram então o Júri de Seleção Manuel Matos Barbosa, Vítor Lopes, Osvaldo Medina e Catarina Sobral, que durante vários dias visionaram 1237 filmes, provenientes de 61 países.

Na Competição Internacional estarão a concurso 53 curtas-metragens (43 filmes são inéditos em Portugal e 14 são estreias absolutas) e 5 longas-metragens. A Competição Nacional será representada por 24 filmes, dos quais 10 são candidatos ao Prémio António Gaió e 14 ao Prémio Jovem Cineasta Português. 82 é o número total de filmes a concurso na 39ª Edição do CINANIMA, que terá lugar de 9 a 15 de novembro, em Espinho.

Estão programadas 87 sessões, sendo exibidos cerca de 280 filmes.

Nas curtas-metragens serão exibidos filmes de realizadores que já venceram ou foram finalistas do Óscar das Curtas-Metragens, bem como de festivais: Adam Elliot (Austrália), Paul Driessen (Holanda/Canadá), Cordell Barker (Canadá), Theodore Ushev (Rússia/Canadá), Sylvain Chomet (França/Reino Unido), Paul Bush (Reino Unido), Georges Schwizgebel (Suíça) JOB, JORIS & MARIEKE (Holanda).

Países como a Tanzânia, Tajaquistão, Moldávia, S. Tomé e Sri Lanka fazem a estreia na seleção deste ano.



Manieggs: revenge of the hard egg - Zoltán Miklosy - Hungria

CINANIMA 15



39º FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINEMA DE ANIMAÇÃO  
39th INTERNATIONAL ANIMATED FILM FESTIVAL  
www.cinanima.pt  
9 / 15 NOV. 2015  
ESPINHO PORTUGAL

ORGANIZAÇÃO: INICENTE COOPERATIVA DE AÇÃO CULTURAL, L.D. - JORNADA MUNICIPAL DE ESPINHO

## MASTERCLASSES: CINCO PALESTRANTES COM CURRÍCULO INVEJÁVEL

O ciclo de masterclasses arranca dia 12 de novembro, com a realizadora e ilustradora, Patrícia Figueiredo, que estará, pelas 10:00, na Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida e no dia seguinte, à mesma hora, na Escola Secundária Dr. Manuel Laranjeira. Nesta masterclass será mostrado o processo de produção da curta-metragem "Foi o Fio". No dia 12, João Ferreira e Miguel Braga apresentam NutriVentures, do Art Concept

ao filme. Os passos numa produção de uma série de 55 episódios de 24 minutos, pelas 18:00, na Sala Polivalente do Centro Multimeios.

No dia 13, o produtor holandês Ton Crone - membro do Júri Internacional Curtas-metragens - estará presente na Aula Magna da Faculdade de Belas Artes da UP, pelas 9:30, onde o palestrante terá oportunidade de falar sobre o seu trabalho, enquanto

produtor e sobre a forma como promove a animação holandesa, apostando em jovens talentos.

As masterclasses encerram a 14 de novembro, às 10:00, na sala Polivalente do Centro Multimeios, à conversa com Bruno Simões sobre o seu percurso profissional, focando a sua passagem pela Blue Sky Studios e o seu trabalho nos filmes Epic, Rio 2 e Peanuts. Todas as masterclasses são de entrada livre.

## "O REINO GELADO 2" ABRE O FESTIVAL

A 39ª EDIÇÃO DO CINANIMA ABRE COM A LONGA-METRAGEM RUSSA, DE ALEXEY TSITSILIN, O REINO GELADO 2, QUE SERÁ EXIBIDA NA SESSÃO OFICIAL DE ABERTURA, PELAS 21:00, NA SALA ANTÓNIO GAIÓ, DO CENTRO MULTIMEIOS. PODERÃO TER OPORTUNIDADE DE VER A HISTÓRIA QUE COMEÇA COM O PÓS DE UMA VITÓRIA SOBRE A RAINHA DA NEVE, O TROLL ORM TORNA-SE UM HERÓI PARA TODOS. AO EXAGERAR NAS SUAS FAÇANHAS E FEITOS, ORM CRIA UMA TEIA DE MENTIRAS, AFIRMANDO QUE ELE PRÓPRIO TINHA DERROTADO A RAINHA DA NEVE. ONDE É QUE ESTAS HISTÓRIAS O IRÃO LEVAR? O FILME É INDICADO PARA M/6 E A ENTRADA É DE 2,50€ (PÚBLICO GERAL) E DE 1,50€ (DESCONTO).



## PARCERIA COM UP E UTAD: SUCESSO GARANTIDO

NO ÂMBITO DO PRÉ-FESTIVAL ESTÁ A DECORRER ATÉ AO DIA 6 DE novembro um ciclo de cinema de animação na Universidade do Porto (Up) e na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). O sucesso junto da comunidade universitária em 2014 foi o motor essencial para a renovação da parceria com a UP e para que novos pólos se juntassem ao CINANIMA nesta iniciativa, como é o caso da UTAD. Os programas que o CINANIMA propôs são tecnicamente diferenciados e de diferentes países: Premiados 2014; os Finalistas do Cartoon D'Or; Programa do Festival Animamundi (Brasil) e filmes da National Film and Television School (Reino Unido).

## O PROGRAMA NÃO-COMPETITIVO

PARA ALÉM DO CONCURSO PROPRIAMENTE DITO, O CINANIMA contempla ainda um Programa Não-Competitivo de excelência, com sessões dedicadas a países: Holanda - Panorama actual; Irlanda - Panorama Actual e Catalunha - Panorama histórico. Um festival convidado, que exibirá o programa "Across the borders" (Polónia). Há ainda lugar para um Ciclo de BD, onde serão exibidos filmes de Corto Maltese, Astérix, entre outros; Sessões para a Família; Sessões para as Escolas do concelho de Espinho; o programa Finalistas do Cartoon D'Or 2015, Da Diáspora Portuguesa - filmes feitos por realizadores portugueses que se encontram em vários pontos do mundo; Fraturas - programa que aborda temas controversos da actualidade, e muitas outras surpresas que temos preparadas para si!

Astérix: Domínio dos Deuses - Louis Clichy e Alexandre Astier - França/ Bélgica



## ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA OS WORKSHOPS

NESTA EDIÇÃO, NÃO VAI QUERER PERDER A OPORTUNIDADE DE OUVIR e trabalhar sob a orientação de Catarina Sobral e de Bruno Simões - dois nomes promissores do cinema de animação.

### Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva 13 a 14 nov

Percepção e movimento  
Orientação: Catarina Sobral  
13 nov  
Layout para animação 3D  
Orientação: Bruno Simões

### Sala Polivalente Multimeios 09 NOV

21H00 – 24H00  
A RELAÇÃO ENTRE O TEATRO POPULAR E A ILUSTRAÇÃO  
Orientado por Eduarda Novo

10 NOV  
21H00 – 24H00  
EXPRESSÕES FACIAIS NA ANIMAÇÃO  
Orientado por José Pedro Teixeira e António Ferreira

11 NOV  
21H00 – 24H00  
A CONSTRUÇÃO DO STORYBOARD  
Orientado por Rui Gomes, António Ferreira

12 NOV  
21H00 – 24H00  
CRIAÇÃO DE MATERIAIS PARA AMBIENTES 3D  
Orientado por Paulo Korpys

13 NOV  
21H00 – 24H00  
PROJETO EM STOP-MOTION  
Orientado Joana Nogueira, Patrícia Rodrigues

## INFORMAÇÕES

As pessoas interessadas em ter acesso a informação regular com as novidades do CINANIMA 2015 podem aceder ao respetivo site ([www.cinanima.pt](http://www.cinanima.pt)) ou à página no Facebook ([www.facebook.com/cinanima](http://www.facebook.com/cinanima)). Podem ainda passar a receber a newsletter informativa subscrevendo-a no site do Festival.



Nuno Prata, ex-baixista dos Ornatos Violeta, apresenta o seu mais recente disco de originais em Espinho.

## “EMBORA A BANDA JÁ NÃO EXISTA, VEJO-ME MAIS COMO UM ‘ORNATO’ DO QUE COMO UM EX”

**O**utro baixista dos Ornatos Violeta, Nuno Prata foi um dos primeiros elementos da banda portuense a reencontrar-se com os palcos, logo após o término da mesma. Com três trabalhos lançados, Nuno Prata apresenta-se no Auditório de Espinho, dia 7 de novembro, para um concerto a trio com a presença de Nico Tricot e Nicolau.

Antes dos Ornatos terminarem chegou a escrever algumas letras para a Banda. Porém, nunca chegaram a ser utilizadas. Porquê?

Comecei a mostrar aos meus colegas da banda as coisas que ia fazendo na altura da digressão do “Monstro”. Depois, na altura em que começámos a esboçar o que seria o terceiro disco dos Ornatos, chegámos a pegar em algumas dessas coisas, mas a banda acabou.

Com o fim de Ornatos lançou-se a solo. O álbum “Todos os Dias Fossem Estes/Outros” foi complicado de lançar?

Por força das circunstâncias, acabei por assumir eu quase todos os papéis desse processo, desde compor as canções até embalar os discos, e, na altura, não tive capacidade de lidar com isso de um modo eficaz.

A receção do disco acabou por ficar aquém das expectativas e decidiu fazer uma pausa. Mais tarde voltou ao ativo, porquê?

Porque ainda tinha muitas canções que achei que valia a pena gravar e porque escrever canções continuava a ser aquilo que eu fazia melhor — melhor, pelo



menos, do que vender discos, filmes e jogos, e do que dar aulas de educação visual, dois empregos que tive durante essa pausa.

Quatro anos depois insiste com outro trabalho. Como está ser acolhido?

Mais ou menos como os outros, com a diferença de ser o terceiro.

Quais são os próximos planos?

Na música, não tenho. No resto, planeio ser um cidadão cada vez mais alerta e informado.

Ainda se referem a si como “ex-Ornatos”. Isso incomoda-o? Considera-o um entrave na sua maturação enquanto músico a solo?

Não. Embora a banda já não exista, vejo-me mais como um “Ornato” do que como um ex. E isso nunca serviu de alavanca mas também não foi nenhum entrave.



**Ainda tinha muitas canções que achei que valia a pena gravar”**

Os Ornatos voltaram com uns concertos para matar saudades aos fãs. Como foi voltar? Não vai haver repetições?

Foi e ainda é indescritível. Acho muito difícil haver repetições, já que, com os concertos, esgotaram-se as premissas que os justificaram.

Já esteve em Espinho? O que

### Agenda

**7 de novembro**  
21h30

Nuno Prata

7 euros  
Cartão Amigo AdE +: 4 €  
Cartão Amigo AdE: 5,5 € m/6  
Duração: 75 minutos

podem esperar os espinhenses do concerto?

Sim, várias vezes. Já toquei no Auditório de Espinho e costumo ir lá ver concertos. Tocarei em trio, acompanhado pelo Nico Tricot e pelo Nicolau, quase todas as canções do meu último disco, bem como várias canções dos meus outros dois discos. **NO**

Outubro é o mês da luta contra o cancro da mama

## Biblioteca Municipal “vestiu-se de rosa”

Desde a década de 90 que o mês de outubro é associado à luta contra o cancro da mama. Neste sentido, entre os dias 15 e 31, o Departamento de Educação para a Saúde da Liga Portuguesa Contra o Cancro promoveu uma “onda rosa” do norte ao sul do país. Trata-se de um conjunto de atividades a que as instituições podem aderir, com vista a alertar a população para a importância da deteção precoce do cancro da mama.

Este é o segundo ano em que a Biblioteca Municipal se associa a esta iniciativa. Em 2014, os espinhenses vestiram-se de cor-de-rosa e tiraram fotografias a segurar em livros da mesma cor. Este ano desenharam o símbolo do cancro da mama através de um laço humano. **JA**



Futebol Juvenil | Escolinha de Futebol Eliseu “Os Baixinhos”

## VITÓRIAS PESAM MAIS NO PRATO DA BALANÇA

**Juvenis A – Campeonato da 2.ª divisão da AF Aveiro - A**  
Fiães SC 0-2 Baixinhos

**ADF Anta/Baixinhos:** Guedes, Rafael Figueiredo, Dias, Gonçalo, Diogo Correia, Dinis, Rúben, Simão, Francisco, Chang e Rafael Rocha  
Jogaram ainda: J.Paulo Resende  
Treinador: Artur Quaresma  
Marcadores: Dias e Chang

Apesar do grande domínio antense durante a primeira parte, a verdade é que a inoperância foi a palavra de honra e o resultado chegou ao intervalo com o placard a zero.

No tempo complementar, os Baixinhos entraram de forma aguerrida e num curto espaço de tempo marcaram dois tentos. Até ao fim, o Fiães ainda tentou diminuir a vantagem mas a turma forasteira dominou o encontro e tapou todos os caminhos para a baliza.

**Juvenis B – Campeonato da 2.ª divisão da AF Aveiro - B**  
Valecambrense 0-5 Baixinhos

**ADF Anta/Baixinhos:** Diogo, Manuel, João Miguel, André e Lenadro, Varela, Rui Pedro, Daniel e Zinho, Sequeira e Micael  
Jogaram ainda: Reis, Loureiro e Da-

niel Lopes.  
Treinador: Pedro Costa.  
Marcadores: Sequeira (2), Zinho, Varela e Rui Pedro.

Sem deslumbrar mas sempre com as rédeas do jogo, os Baixinhos chegaram ao intervalo com uma confortável vantagem de três golos sem resposta. O tempo complementar voltou a ser dominado pela turma de Anta que ainda aumentou a vantagem para 0-5.

**Iniciados A – Campeonato da 1.ª divisão da AF Aveiro - A**  
Baixinhos 0-0 CG Paramos

**ADF Anta/Baixinhos:** Mário, Fábio, Gabi, Ruben G, Bruno, Alex, Gui, Pedrito, Rafa, Costinha e Chang.  
Jogaram ainda: Zé Pedro, Leandro e Ruben B.  
Treinador: Néilson Capela

Numa partida entre conterrâneos, o equilíbrio foi a nota dominante e nenhuma das formações teve arte ou engenho para marcar golos. No primeiro tempo, o domínio pertenceu à turma antense. Porém, a jogar contra o vento, os Baixinhos não conseguiram nunca atinar com a baliza.

Na segunda parte, os pupilos de Néilson Capela foram somando falhanços



Juvenis A venceram o Fiães por 0-2

atrás de falhanços. Contra a corrente do jogo, o Clube Geração de Paramos esteve muito perto de marcar mas o remate saiu a escassos centímetros da baliza antense.

**Iniciados A Eq.C – Campeonato da 2.ª divisão da AF Aveiro - B**  
Baixinhos 0 – 0 GD Milheiroense

**ADF Anta/Baixinhos:** Henrique, Teixeira, David, Bernardo, Zé Pedro, Pedro O., Neiva, Pedro Dias, Leandro, Maganinho e Barbadães  
Jogaram ainda: Daniel, Bulhosa, Gonçalo, Diogo Martins e Hugo  
Treinador: Luís Limas

Na primeira parte a turma de Anta revelou alguma qualidade na posse de bola, porém, evidenciou algumas dificuldades no último terço do campo. O Milheiroense mostrou-se uma equipa organizada defensivamente, apostando nos lances de transição. Na segunda parte, voltou a ser o conjunto antense a ter mais bola, contudo sem conseguir criar muitos lances de finalização. Resultado ajusta-se perante aquilo que se passou durante os 70 minutos de jogo.

**Infantis A – Equipa A – Série A Baixinhos 9-1 SC Paivense**

**ADF Anta/Baixinhos:** Fonseca, Bruno, Barros, Gonças, Vieira, Gonçalo e Guga. Jogaram Ainda: Gustavo, Leo, Diogo T., Didi e Coutinho.  
Treinador: Pedro Costa.  
Marcadores: Guga (3), Gonças (2),

Gonçalo, Gustavo, Barros e Leo.

Com uma primeira parte de gala, os antenses cedo se acercaram da baliza forasteira criando inúmeras oportunidades para inaugurar o marcador que só aconteceu à passagem dos 10 minutos. Daí, até ao descanso, a equipa da casa elevou o seu jogo e premiou os adeptos com jogadas e golos para todos os gostos. O resultado de 8-0 ao intervalo não deixava dúvidas em relação ao vencedor e o segundo tempo foi aproveitado para inúmeras alterações e experiências.

**Infantis A – Equipa B – Série A Baixinhos 7-1 Fiães SC**

**ADF Anta/Baixinhos:** Edu, Pedro Carvalho, Pedro Diogo, Luis, Miguel, Fiaes e Simao  
Jogaram ainda: Marco, Rafa, Gonçalo R., Rafael e Naumenko  
Treinador: Ruben Pereira  
Marcador: Simao (3), Fiaes, Naumenko, Pedro Carvalho e Rafael Gonçalo

A equipa entrou no jogo com dinâmica elevada e assumiu o jogo desde apito inicial obtendo dois golos mas desperdiçando outras tantas oportunidades. Mesmo no final da primeira parte, já com 3-0, houve um pequeno relaxar que originou único golo encontro do Fiães. A segunda parte foi mais uma vez de sentido único para baliza do Fiães continuando a dinâmica elevada com todos nossos jogadores com vontade enorme de chegar ao golo ou assistir seus colegas. **NO**

Pub.

**Casa Alves Ribeiro**  
*Compre aqui o seu café*

Fica bem servido e gasta menos dinheiro

Rua 19 n.º 294 - Espinho

ALBUQUERQUE PINHO  
FILOMENA MAIA GOMES  
**ADVOGADOS**

ESCRITÓRIOS  
Rua Júlio Dinis, 778 - 4.ª Dt.º  
Telef. 226098704 - 226098873  
Fax 226003436 - 4000 PORTO  
Rua 19 n.º 343 - Tel. 227342964  
**4500 ESPINHO**

**Fonseca**  
TECIDOS  
MODAS

RUA 19 N.º 275  
TEL. 227340413  
ESPINHO

**RUI ABRANTES**  
**ADVOGADO**

Rua 18 N.º 582 - 1.º Esq.º  
Sala 3 - Telef. 227343811  
ESPINHO



## SEM ESPINHAS

**SC Espinho 3**  
**SC Caldas 0**

Jogo na Arena Tigre (Nave Desportiva de Espinho)

Árbitros: Rui Carvalho (AV Porto) e António Moreira (AV Porto)

**SCE:** José Rojas (15), Filipe Pinto (11), Kibinho (9), Miguel Maia (1), Phelps (6), Alejandro Sanoja (5) e Hugo Ribeiro (L); Robertão (1), Jonathan Nunes (3), Tomás Guerra e Kevin Carabali.

Treinador: Filipe Vitó

**SC Caldas:** Ivo Rodrigues (6), Luca (14), Luís Moreira (8), José Vieira (12), André Henriques (6), José Jardim e Miguel Agapito (L); Afonso Reis.

Treinador: Júlio Reis

Sets: 25-21, 26-24 e 25-21

O SC Espinho somou mais três pontos, ao bater o SC Caldas por 3-0.

A jogar em casa, os tigres entraram sólidos e não se deixaram surpreender quando o adversário reagiu. Mas essa reação deve servir de aviso para que não haja espaço para relaxamentos no futuro...

Depois de algum equilíbrio nos

primeiros instantes, o SCE disparou para se colocar à frente do marcador. E uma entrada forte no segundo set parecia indicar que a equipa de Filipe Vitó caminhava para um triunfo tranquilo. Puro engano. O SC Caldas não atirou a toalha ao chão, recuperou e obrigou o Espinho a puxar dos galões para fazer o 2-0 nas vantagens, antes de selar a terceira vitória consecutiva.

O venezuelano José Rojas foi quem mais esteve inspirado neste encontro, assinando 15 pontos.

### “MELHOR O RESULTADO DO QUE A EXIBIÇÃO”

Filipe Vitó reconheceu que o SC Espinho não fez a melhor das exposições, mas sublinhou que “o objetivo foi cumprido. Foi melhor o resultado do que a exibição. Tivemos fases boas no jogo e outras menos boas, mas o objetivo foi cumprido”, disse o treinador dos tigres. “Houve um momento em que tivemos de disputar o resultado, mas depois corrigimos algumas coisas e ganhámos 3-0, que era o principal objetivo”, reiterou. **MV**

## MISSÃO CUMPRIDA

**SC Espinho 3**  
**Leixões SC 1**

Jogo na Arena Tigre (Nave Desportiva de Espinho)

Árbitros: Vaz de Castro (AV Viseu) e Nuno Cunha (AV Braga)

**SCE:** José Rojas (20), Filipe Pinto (17), Kibinho (10), Miguel Maia (2), Phelps (1), Alejandro Sanoja (4) e Hugo Ribeiro (L); Robertão (3), Pedro Maia, Tiago Silva e Kevin Carabali (7).

Treinador: Filipe Vitó

**Leixões SC:** Pedro Simões (6), Pedro Paraty (14), Valter Luz (9), Hélder Spencer (13), Ricardo Ventura (1), Gabriel Cardoso (4) e Francisco Ferreira (L); Vasco Campos e José Casas (3).

Treinador: Bruno Carvalho

Sets: 25-18, 26-28, 25-17 e 25-19

Depois da vitória da véspera sobre o SC Caldas (3-0), a equipa de Filipe Vitó voltou a ser a mais forte no segundo jogo desta jornada dupla e voltou a somar uma vitória preciosa.

O Sporting Clube de Espinho entrou melhor na partida com o Leixões SC, mas no segundo set cometeu alguns erros iniciais que

permitiram que o conjunto de Matosinhos acreditasse que podiam almejar outro resultado diferente da derrota. Contudo, os tigres reencontraram-se e carimbaram o quarto triunfo consecutivo no campeonato.

o atleta espinhense Jose Rojas voltou a ser o mais acertado nesta partida, com 20 pontos conquistados.

No próximo sábado, dia 7, o SC Espinho joga o sempre apetecido derbi com a AA Espinho.

### “DUAS VITÓRIAS, SEIS PONTOS”

Filipe Vitó realçou que o mais importante foi o SC Espinho ter conseguido “duas vitórias, seis pontos”. Este jogo com o Leixões SC foi um pouco atípico. Entramos bem, depois começamos a cair um pouco, a cometer alguns erros e deixamos a equipa adversária crescer. Ainda equilibrámos, mas acabamos por perder o segundo set. Depois compussemos as coisas e conseguimos vencer. Cumprimos o objetivo”, sublinhou. “Agora vamos começar a pensar no jogo com a AA Espinho”. **MV**

## Vitória no derbi

No passado sábado, a equipa Infantis da AAE defrontou a equipa do Sporting de Espinho em mais uma jornada da série A do Campeonato Regional. O jogo iniciou-se com os Mochos a assumirem o seu favoritismo e sem qualquer oposição venceram o 1º set por 15-25. Já no 2º set e com várias alterações, os Academistas entraram desconcentrados e os tigres, motivados, chegaram com facilidade aos 23-18, fruto de inúmeros erros de receção e ataque que a equipa dos mochos cometeu. Neste 2º set, mesmo tendo perdido, até ao seu final houve ainda alguma emoção com os mochos a recuperarem o parcial mas a não conseguirem a vitória no set (26-24).

Após correções do técnico academista, os mochos regressaram ao jogo com os níveis de concentração necessários o que permitiu alcançar assim novamente um bom nível de jogo. Fortes no ataque, consistentes no serviço e na receção não tiveram dificuldades em vencer os dois sets seguintes por 16-25 e 15-25 vencendo assim o jogo por 1-3.

No sábado passado, a equipa de Juniores da AAE deslocou-se até ao Pavilhão Municipal Atlântico Madalena, para enfrentar a turma local. Foi jogo bem disputado, com muita intensidade, em que a equipa da Associação Académica de Espinho conseguiu levar a melhor sobre o clube da casa. O jogo foi beneficiado aos visitantes por 3-0 com os parciais de: 25-19, 25-21 e 25-20.

Durante os 3 set's os Mochos conseguiram manter a regularidade do seu jogo, mesmo quando no decorrer do 2º set, aquando da lesão do distribuidor da Académica Bruno Rodrigues e estando o parcial de 10-11. A equipa não baixou os braços e entrou no segundo distribuidor, Luís Silva, que conseguiu manter a regularidade do passe sem que a equipa se tenha sentido afetada. Os Juvenis academistas neste fim de semana deslocaram-se até São Mamede e disputaram um encontro com pouca intensidade. O jogo foi favorável aos visitantes por 3-0 com os parciais 25-18, 25-16, 25-12 Durante os 3 set's a Associação Académica de Espinho ficou muito à quem do que era esperado.

A equipa de Iniciados também deslocou no sábado para confrontar SC Espinho saindo com uma vitória de 3-0 com os parciais de 25-8; 25-15; 25-14. Jogo com domínio completo da AAE, que controlou sempre o jogo e permitindo ao treinador rodar todos os jogadores convocados. **MV**



## Derrota dupla

**GC Vilacondense 3 - AAE 1**  
**Castelo Maia 3 - AAE 0**

A equipa sénior masculinos da 1ª divisão de voleibol da Associação Académica de Espinho, com fim de semana de jornada dupla, em jogo da 5ª Jornada do Campeonato Nacional, a equipa deslocou-se no sábado até Vila do Conde para confrontar o GC Vilacondense, tendo perdido por 1-3 com os seguintes parciais (26-28; 25-19; 25-16; 26-24).

No domingo, a equipa viajou até ao Castelo da Maia para defrontar a forte equipa local, tendo sido novamente derrotada, desta feita por 0-3 com os seguintes parciais (15-25; 17-25; 19-25). Neste fim-de-semana de jornada dupla a sorte não esteve do lado dos academistas, a equipa sénior masculina da AAE não conseguiu trazer uma vitória para o clube, somando assim, mais duas derrotas ao campeonato. **MV**

## SOFRER PARA MAIS TARDE SORRIR

**LAMAS 1 – SP. ESPINHO 2**

Jogo no Estádio Comendador Américo Amorim

**Árbitro:** André Castro (AFA)

**Sp. Espinho:** Rui Pedro; Sanguedo, Fábio Gonçalves, Bruno Gomes e Ministro; Rui Silva, Rui Lopes e Pipa; Carlos Manuel, Vanzeller e Lima.

Treinador: António Cerqueira.

Entraram: Resende, Júlio Coronel e Murillo.

Disciplina: cartão amarelo a Rui Pedro, Bruno Gomes, Vanzeller e Carlos Manuel.

**U. Lamas:** Saúl; Marcelo; Joel, João Marques e Américo Rocha; Luís, Américo e Pena; Edu, Maia e Quim Pedro.

Treinador: António Remelgado.

Entraram: Xavi, Ricardo Gomes e Tintin.

Disciplina: cartão amarelo a Marcelo, Joel, Américo Rocha e Américo.

**Golos:** 0-1 Vanzeller (31'), 0-2 Carlos Manuel g.p. (33') e 1-2 Luís g.p. (54').



O Sp. Espinho conquistou uma preciosa vitória no terreno do U. Lamas graças a uma primeira parte bastante personalizada. Os tigres aproveitaram bem a “sede” com que o adversário foi ao pote e carimbaram estes três pontos através de transições rápidas de contra-ataque que renderam dois golos mas que poderiam ter rendido, pelo menos, mais um.

Na segunda parte tudo se

transformou. A equipa comandada por António Remelgado pressionou alto e a verdade é que o U. Lamas controlou a partida. Feito o 1-2, o Sp. Espinho deveria ter beneficiado de mais uma grande penalidade mas André Castro não viu a mão do defesa rubro-negro a impedir que a bola entrasse na baliza de Saúl. No entanto, os tigres souberam sofrer e controlar a ansiedade do

POS.	EQUIPA	J	P
1.	Ol. Bairro	8	21
2.	Águeda	8	21
3.	Fiães	8	19
4.	<b>Sp. Espinho</b>	<b>8</b>	<b>19</b>
5.	U. Lamas	8	14
6.	Paivense	8	13
7.	Avanca	8	12
8.	Cucujães	8	11
9.	Carregosense	8	10
10.	Calvão	8	9
11.	Famalicão	8	8
12.	Esmoriz	8	7
13.	Valonguense	8	7
14.	P. Brandão	8	7
15.	Alba	8	7
16.	Milheiroense	8	6
17.	SJ Vêr	8	6
18.	S. Roque	8	6

U. Lamas e acabaram por vencer de forma categórica e justa.

Na próxima jorna, o Sp. Espinho recebe o Esmoriz no Estádio Comendador Manuel Oliveira Violas. **PD**

## Líder mas com companhia

**Óquei de Barcelos “B” 4 - AAE 2**

A equipa de hóquei patins sénior da Associação Académica de Espinho deslocou-se no passado sábado até Barcelos para defrontar a equipa do Óquei de Barcelo “B”, onde perdeu os primeiros pontos da temporada por culpa de uma exibição muito abaixo daquilo que já demonstrou esta temporada. AAE entrou na partida inaugurando o marcador logo nos primeiros dois minutos de jogo. Vantagem que se conservou até ao intervalo, que podia-se ter ampliado nas diversas ocasiões de contra ataque que criou.

Após o intervalo o Óquei de Barcelos B conseguiu chegar à igualdade numa recarga a um remate de meia distância. Os academistas ainda conseguiram ganhar vantagem quando faltavam 10 minutos para o final da partida, mas no mesmo minuto permitiram o empate e o golo da reviravolta. A perder a AAE correu atrás do prejuízo, e tentou o golo de todas as formas, que até conseguiu, mas a dupla de arbitragem inexplicavelmente invalidou.

O Óquei de Barcelos acabaria por sentenciar a partida a dois minutos do fim de livre direto.

A AAE continua a liderar a tabela classificativa, no entanto acompanhada do CH Carvalhos. No próximo fim-de-semana a AAE recebe o também candidato à subida de divisão, o Clube Infante de Sagres. **MV**



## Academia José Moreira sempre a vencer

Fim de semana 100% vitorioso para as equipas da Academia José Moreira, vencendo os 7 jogos em disputa, cedendo apenas um set no somatório dos jogos. No sábado, a primeira equipa a entrar em ação foram os Juvenis masculinos, que receberam no pavilhão Luso Venezuelano o Esmoriz B, vencendo por 3-0 (25-12; 25-18 e 25-14). De seguida foi a vez das Juniores femininas deslocarem-se à Maia para defrontarem o Gueifães, vencendo por 0-3 (16-25; 23-25 e 17-25).

Ainda no sábado, as Cadetes femininas, receberam em casa, o C. D. Povoá, vencendo sem dificuldades por 3-0 (25-14; 25-19 e 25-09).

No domingo, as Juvenis femininas, receberam o C. D. Póvoa, vencendo por 3-1 (25-14; 22-25; 25-17 e 25-06).

Ainda da parte da tarde, os Juniores masculinos, deslocaram-se a Viana do Castelo, para defrontarem a equipa local, e num jogo em que se esperava alguma oposição, os atletas da Academia venceram de forma concludente por 0-3 (14-25; 11-25 e 20-25).

À mesma hora, as Iniciadas femininas, deslocaram-se a Bustos, para defrontar o Frei Gil e no seguimento dos bons resultados e exposições ultimamente conseguidos, as meninas triunfaram uma vez mais por 0-3 (11-25; 11-25 e 19-25).

Para terminar, foi a vez das Seniores femininas fazerem a sua estreia em competição. Deslocaram-se a Matosinhos para defrontarem o Leixões B e num jogo sem história e com fraca oposição, venceram claramente por 0-3 (07-25 11-25 e 18-25). **MV**





Trampolins

## Diogo Cabral em 10º lugar na Loulé Cup 2015

Decorreu nos dias 29, 30 e 31 de outubro a 10ª edição Loulé Cup e 6ª Taça do Mundo de Ginástica de Trampolins e Tumbling em Loulé. A Prova, organizada pela Federação Portuguesa de Ginástica (FPG), decorreu no Pavilhão Municipal de Loulé e contou com a participação de 194 ginastas.

A Associação Académica de Espinho, esteve representada pelo Ginasta Diogo Cabral, que apesar não estar nas melhores condições físicas, realizou uma prova de excelente nível, mostrando que está no bom caminho para os Mundiais que se realizarão em finais de novembro, na Dinamarca.

De salientar o excelente nível do Torneio, que contou com a quase totalidade de ginastas internacionais que disputarão o próximo campeonato do Mundo.

O Diogo Cabral realizará, ainda antes dos mundiais, a prova de apuramento para o Campeonato da Europa de 2016, onde acalenta grandes esperanças de ser um dos selecionados. **MV**



Surf

## Luísa Meneses no Nacional Esperanças

No fim de semana passdo, a espinhense Luísa Meneses participou no seu primeiro campeonato nacional de Esperanças femininas, na praia de S. Pedro do Estoril. Na final do surf Esperanças com a presença das melhores atletas do país, estiveram condições muito exigentes para todas as atletas. Foi o coroar do seu desempenho regular ao longo da época e que serviu para ganhar experiência e ajudar na sua evolução no surf. **MV**

Foto-legenda

**RECANTUS**  
3º Aniversário

**RECANTUS**  
CAFE | BAR

Rua 14, nº 731, Espinho  
Tel: 224948878

**CAFÉ CHARME**  
3º Aniversário

Rua 20 nº 266  
Espinho  
227 312 573

# Agenda

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>4 de novembro</b><br/>21h30<br/>Diafa "Sessão de Cinema com debate" - Sede da Nascente</p> <p><b>6 de novembro</b><br/>21h00<br/>Apresentação do livro "100 Anos d'Alma Vareira" - Centro Multimeios<br/>21h15<br/>Conferência - projeto 'Palavras no Tempo' - Biblioteca Municipal<br/>21h30<br/>Diafa "Colóquio" - Auditório da Nascente<br/>21h30<br/>Lara Li - Casino Espinho<br/>21h30<br/>Gisela João - Auditório de Espinho</p> <p><b>7 de novembro</b><br/>15h00<br/>Diafa "Exposição Fotográfica [Irão: Revelação] e Palestra" - Biblioteca Municipal<br/>15h30<br/>Conto um Canto para Ti - Biblioteca Municipal<br/>18h00<br/>Apresentação do livro "Aos olhos da Rita" - Centro Multimeios<br/>21h30<br/>Diafa "Espetáculo Árabe de Solidariedade" - Casino Espinho<br/>21h30<br/>Concerto de Nuno Prata - Auditório de Música de Espinho<br/>21h30<br/>Gisela João - Casino Espinho</p> <p><b>7 a 9 de janeiro</b><br/>Todo o dia<br/>Exposição Pintura Paula Bacelar - FACE</p> <p><b>9 a 15 de novembro</b><br/>Todo o dia<br/>CINANIMA - Centro Multimeios, Casino Espinho e Biblioteca Municipal</p> | <p><b>13 de novembro</b><br/>10h30<br/>Evocação dos 120 anos da atribuição do alvará régio à Fábrica Brandão Gomes - Museu Municipal<br/>21h30<br/>Vozes da Rádio - Casino Espinho</p> <p><b>19 de novembro</b><br/>21h30<br/>Onda Poética - Biblioteca Municipal</p> <p><b>20 de novembro</b><br/>21h30<br/>Tributo Acústico Anos 80-90 - Casino Espinho</p> <p><b>21 de novembro</b><br/>Todo o dia<br/>Open Internacional de Artes Marciais de Espinho - Nave Desportiva<br/>15h00<br/>Apresentação do livro "Cassador de Muros" - Biblioteca Municipal<br/>21h30<br/>Espetáculo Solidário "Patinhas sem Lar" - Auditório da Junta de Freguesia de Espinho<br/>21h30<br/>Tributo Acústico Anos 80-90 - Casino Espinho<br/>21h30<br/>Orquestra Clássica de Espinho - Auditório de Espinho</p> <p><b>27 de novembro</b><br/>21h30<br/>Nove's Fora (Companhia Erva Daninha) - Auditório de Espinho<br/>21h30<br/>Rão Kyao - Casino de Espinho</p> <p><b>28 de novembro</b><br/>21h30<br/>Rão Kyao - Casino de Espinho</p> | <p><b>Até 2 de janeiro</b><br/>10h00 às 19h00<br/>Exposição de Pintura "sulla terra feconda di parole" - FACE</p> |
|---|---|---|

## Farmácias

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>Quarta-feira, 4 de novembro</b><br/>Farmácia Higiene (Espinho)<br/>Rua 19, n. 393 Tel: 227 340 320</p> <p><b>Quinta-feira, 5 de novembro</b><br/>Grande Farmácia (Espinho)<br/>Rua 8, n. 1095 Tel: 227 340 032</p> <p><b>Sexta-feira, 6 de novembro</b><br/>Farmácia Conceição (Silvalde)<br/>Est. São Tiago, n. 701 Tel: 227 311 482</p> <p><b>Sábado, 7 de novembro</b><br/>Farmácia Mais (Anta)<br/>Rua 19 1412, Anta Tel: 227 341 409</p> | <p><b>Domingo, 8 de novembro</b><br/>Farmácia Machado (Paramos)<br/>Av. Central, n. 1534 Tel: 227 346 388</p> <p><b>Segunda-feira, 9 de novembro</b><br/>Farmácia de Anta<br/>Rua Tuna de Anta, Tel: 227 319 444</p> <p><b>Terça-feira, 10 de novembro</b><br/>Farmácia Teixeira (Espinho)<br/>Av8, n. 436 Tel: 227 340 352</p> <p><b>Quarta-feira, 11 de novembro</b><br/>Farmácia Santos (Espinho)<br/>Rua 19, n. 265 Tel: 227 340 331</p> |
|---|--|

Maré Submersa



## LEMRADO

Quando o Maré Viva avançou em primeira mão que a Sala Tempus do Centro Multimeios de Espinho tinha sido renomeada por "Sala António Gaio", congratulei, nesta mesma coluna, a autarquia pelo gesto simpático para com o antigo presidente do CINANIMA. Porém, o tempo foi passando e a nova designação foi sendo utilizada, mas sempre sem um cariz oficial pois nem há uma mera placa identificativa. Agora, com o desaparecimento de António Gaio, atrevo-me a dizer que a placa já virá tarde (se vier) pois não encontro uma razão para as homenagens não serem feitas em vida. Esse gesto de homenagem ficou assim incompleto, orfão de uma mera placa acrílica, um vinil ou um autocolante. Um lembrete simples, ao estilo do saudoso Mestre Gaio. E se não foi feita em vida, pelo menos que seja realizada durante a 39ª edição do seu querido e estimado Festival Internacional de Cinema de Animação. **Nuno Oliveira, diretor**

## FICHA TÉCNICA

**Diretor** Nuno Oliveira  
**Redação** Joana Amorim  
**Fotografia** Filipe Couto  
**Colaboração** Antero Eduardo Monteiro, Carla Relvas e Paulo Duarte.  
**Paginação** Nuno Oliveira  
**Publicidade** Eduardo Dias e Margarida Pinho.  
**Redação e Composição**  
 Rua 62 n.º 251- 4500-366 Espinho  
**Telefone** 227331355  
**E-mail** jornal@mare-viva.pt  
**Secretaria e Administração**  
 Rua 62 n.º 251- 4500-366 Espinho  
**Telefone** 227331357  
**Propriedade/Editor**  
 Nascente - Cooperativa de Acção Cultural.  
 CRL - Rua 62 n.º 251- 4500-366 Espinho  
**Impressão:** Tipografia Meneses  
 NIF 500 615 268  
**Tiragem** 1500 exemplares  
**Número de Registo do Título** 104499, de 28/06/76  
**Depósito Legal** 2048/83

Artigo de Opinião



Filomena Maia Gomes  
Advogada

## AOS REFUGIADOS

"Nada trazem consigo. As imagens que encontram, vão-se delas despedindo.  
 Nada trazem consigo, pois partiram  
 Sós e nus, desde sempre, e os seus caminhos  
 Leram só ao espaço como o vento."  
 sophia de mello breyner andresen, in Uma Vida de Poeta . pag 211

São desenganados da sorte,  
 Filhos que a Mãe Terra deixou que partissem,  
 Que saem de mãos vazias,  
 Despídos de tudo,  
 Até com a VONTADE aniquilada.  
 Mesmo não tendo nada, perdem tudo pelo caminho,

Perdem companheiros,  
 Vão deixando Amigos,  
 Ficam amputados de tudo,  
 Perdem membros, não só de família,  
 Palmilham léguas e léguas  
 Trazem ilusões às costas, e Bagagem,  
 cujo peso não suportam...  
 tanta é a saudade,  
 a revolta,  
 o desespero e  
 o desassossego que carregam

As recordações vão-se esmagando com a dor da perda.  
 Os ossos dos caminheiros são abandonados, como os deles serão  
 Até os filhos perdem ...na praia...

Será que perderam a Fé?

Não podem é perder a Esperança!  
 Essa não!  
 Nem a Luz!  
 Nem a Chama!!!  
 Uma rara noção de solidariedade humana...  
 Que não entendem,  
 Nem enxergam,  
 Mas sentem como o alento último de quem ainda acredita ter uma réstia de energia,  
 A que ainda assim chamam ALMA  
 Que os ajuda a respirar, e querer e a CRER!!!  
 E A PROSSEGUIR!!!  
**FMG**

Artigo de Opinião



Fernando Meneses

## CÁ NA MINHA OPINIÃO...

Se há assunto que nenhum português minimamente informado desconhece, é a questão dos refugiados.  
 Ainda mais que sobre os problemas da governação do País, todos os meios de comunicação social nos inundam com informações sobre as tragédias porque passam milhões de pessoas, famílias inteiras, só porque querem fugir da guerra e da fome, sempre vítimas de desumanos interesses de traficantes, dos seus governantes ou de outros países mais poderosos.  
**Cá na minha opinião**, vista a questão seja de que ângulo for, julgo que ninguém fica indiferente perante as chocantes imagens que diariamente a televisão nos mostra.  
 Entretanto, ao mesmo tempo que constatamos a falta de cumprimento de todas as promessas da União Europeia, verificamos a construção de mais "muros" entre países e que, nalguns casos, até o tratado de Schengen é mandado às malvas....  
 No último **Maré Viva** gostei da abordagem ao tema feita pelo pro-

fessor Octávio Lima. O seu artigo de opinião "De Moisés a Dionísio" merece ser lido da primeira à última palavra... Também pela leitura desse artigo pude confirmar o que já tinha conhecimento e gostei de saber, que a Câmara Municipal de Espinho foi das primeiras a mostrar disponibilidade para receber refugiados. **Cá na minha opinião**, parabéns pela atitude!  
 Ainda no último **Maré Viva** há uma notícia que me faz sentir orgulho por "pertencer" à Nascente.  
 Quando tanto se **fala** nas questões atrás abordadas, a Nascente **atua!**  
 De 3 a 7 do corrente decorre em Espinho a "**Semana de Cultura Árabe e de Solidariedade**"!  
 Será uma excelente oportunidade para ficarmos a conhecer melhor a realidade dos povos com maiores problemas migratórios.  
 Costumo dizer muitas vezes que o que é fácil qualquer um é capaz de fazer, difícil é realizar coisas que fujam à vulgaridade.  
 A Nascente fazendo juz à sua característica de cooperativa cultural, pro-

curou a colaboração de outras associações e instituições para realizar um evento variado e aliciente, que termina com um espetáculo original e solidário no auditório do Casino Solverde, no dia 7 pelas 21,30 horas. Com exceção deste espetáculo, cuja entrada custa apenas cinco euros, todo o restante programa é de entrada livre.

Não perca a oportunidade de se enriquecer culturalmente e contribuir para uma boa causa!**FM**

3 NOV. 14H: BIBLIOTECA MUNICIPAL. CONFERÊNCIA 4 NOV. 21H30: SEDE DA NASCENTE - Sessão de Cinema com Debate. 1 NOV. 21H30: AUDITÓRIO NASCENTE - COLÓQUIO 7 NOV. 15H00: BIBLIOTECA MUNICIPAL. EXPOSIÇÃO FOTOGRAFICA E PALESTRA 7 NOV. 21H30: AUDITÓRIO CASINO ESPINHO. ESPETÁCULO ÁRABE DE SOLIDARIEDADE (DELIBERTES À VINGA)



# Bifana de Porco

# 2,29

€/kg.

# Perca à Posta Fresca

# 5,89

€/kg.

# Fiambre Bom Proveito Izidoro

# 3,49

€/kg.

**05 a 11**  
(QUINTA) (QUARTA)  
**NOVEMBRO 2015**

**Intermarché**  
ESMORIZ

JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO



Em Espinho a tradição tem um nome



*Tudo em artes gráficas*

Pré-impressão - chapas CTP (VLF)

Pequeno e grande formato



Rua dos Cruzeiros, 198  
4410-052 Serzedo  
Vila Nova de Gaia  
Telf.: 227 453 486  
Tlm.: 912 343 3463  
email: silvasgraf@gmail.com