

A paralisia cerebral não a impede de ser uma mulher independente - Liliana Ribeiro, autora do livro "O Meu Arco-Íris"

páginas 2 e 3

Esgotos a céu aberto em Silvalde

página 6

Rui Torres quer a gestão do Mercado Municipal e das feiras não semanais para a Junta de Espinho e (ainda) acredita na disponibilidade da Câmara

página 7

Tuna Musical de Anta a uma década do centenário

página 8

Veleiros da arte de Mário Rodrigues

página 9

## Salvem os ninhos dos pilritos-das-praias!

Veículos motorizados e pessoas (distraindas) são ameaça no areal de Silvalde

página 5



Homem suspeito de fotografar crianças que se encontravam a tomar duche nos chuveiros da praia da Baía

página 4

PUB.



*Temos o melhor para os seus olhos...*

*Marque a sua consulta de OPTOMETRIA e CONTACTOLOGIA*

*Cuide da sua visão com elegancia e glamour*

**Centro Óptico de Espinho**

Rua 20, n.º 584 - 4500-265 Espinho \* Tel. 22 731 99 99 / 98 Fax. 22 731 99 97  
Tlm. 91 618 26 32 \* email: code.espinho@gmail.com

\* Oferta de estadia na Madeira, Algarve ou Douro na compra de óculos progressivos

**Liliana Ribeiro** é uma jovem de 36 anos, residente e nascida em Espinho.

Apesar de ter uma paralisia cerebral nada a impede de ser uma mulher independente: trabalha na Câmara Municipal de Espinho e desloca-se na sua scooter elétrica. No dia 11 de dezembro de 2010 lançou o seu primeiro livro intitulado "O Meu Arco-Íris".

**Lúcio Alberto**

**- Como é que se esboçou "O Meu Arco-Íris"?**

"Poderei responder de uma forma um pouco dura ou complexa. A escrita ajudou-me a fazer as pazes com o meu passado e a aceitar, um pouco, as minhas limitações, manifestas na diferença de não me poder expressar tão bem como os outros ou de não ser tão rápida quanto eles. Assim, 'O Meu Arco-Íris' nasceu como instrumento terapêutico para que eu pudesse projetar na escrita todo um conjunto de emoções, tanto positivas como negativas, tanto felizes como menos alegres. Num dos comentários do meu livro feito pela minha irmã Cristina Ribeiro, ela cita o seguinte: '...este livro, para a Lili, não é para que ela se sinta notada, é para que a sua presença seja sentida, é a concretização de um sonho que um dia teve.' Perante esta frase, dá para ver que não escrevi este livro para ser notada ou famosa. Quero sim, colocar as minhas vivências perante a sociedade de modo a poder ajudá-la a compreender o meu dia-a-dia, assim como o de qualquer outra pessoa que também possa passar por dificuldades semelhantes."

**- E qual é a história da vida de Liliana Ribeiro?**

"Tudo começou com um parto complicado e quando fui retirada do corpo da minha mãe já 'vinha' como morta. A reanimação foi imediata e aí comecei a chorar, comecei a viver. Tudo decorreu normalmente até completar um ano de idade. Nesta altura, a minha mãe começou a achar que a posição das minhas mãos era estranha, não muito normal para crianças dessa idade. Mesmo numa consulta de pediatria, como eu abria as gavetas do médico com força, o doutor não achou nada de anormal. Até que chegou a fase de começar a caminhar e eu não o fiz. Aí os meus pais foram encaminhados para Neuropediatria no Hospital de Maria Pia onde me foi diagnosticada uma paralisia cerebral. A partir desse dia comecei a luta dos meus pais que nunca pararam de correr para assegurarem o meu bem-estar. Fui encaminhada para o Centro de Reabilitação de Paralisia Cerebral onde tive reabilitação e acompanhamento médico até completar 26 anos."

**- E as vivências da infância, da escola e da adolescência?**

"Fiz o meu percurso escolar como todas as crianças. Apenas, depois de uma avaliação médica acharam que deveria ficar mais um ano no pré-escolar e entrei com 7 anos para escola. Tive uma boa integração sem dificuldades de aprendizagem intelectual. O problema surgia quando vinham as artes plásticas, aí era um desastre autêntico. A dificuldade na motricidade fina começou a ser evidente e já no segundo ano comecei a utilizar uma máquina de escrever. No recreio sempre quis fazer tudo como as outras crianças. Por isso, era sempre uma preocupação para o grupo de auxiliares. Mas com a ajuda das auxiliares e dos meus colegas lá íamos ajustando as brincadeiras. A ida para o preparatório não foi assim tão linear como o ensino primário. Logo na primeira semana, o professor de Matemática pediu que a minha mãe fosse falar com ele no dia em que a aula fosse ao último tempo. Perguntou-lhe porque razão estava eu naquela escola, pois não compreendia, dados os problemas que apresentava. A minha mãe limitou-se a responder que os meus problemas eram de ordem física e não intelectuais, por isso estava ali naquela escola.... Ao ouvir a conversa, não pude esconder a minha própria indignação. E, na próxima aula o professor também me interrogou, a fim de tirar todas as dúvidas relativas à minha integração. Tive a preocupação de explicar que as únicas diferenças entre mim e os colegas eram a lentidão e descoordenação de movimentos, nada mais... Mas não o convenci... Percebi a sua preocupação por estar a lidar com uma aluna como eu. Estive disponível para ajudar, ao professor de Matemática e a todos, a compreenderem que eu seria uma menina como todas, tendo apenas dificuldades no falar e no caminhar... Foi apenas um dos exemplos das dificuldades dos professores dos anos 80 e 90. Acredito que hoje já não é assim. Até terminar o secundário tive momentos bons e menos bons. Encontrei excelentes professores que foram verdadeiros educadores e amigos que jamais esquecerei. Fui crescendo e vivendo na aceitação, compreensão e ajuda de uns e na indiferença dos outros.

Ao terminar o 12.º ano pensei mesmo numa licenciatura

Foto JOAQUIM RIBEIRO

# A paralisia cerebral não a impede de ser uma mulher independente

Liliana Ribeiro, autora do livro "O Meu Arco-Íris"

na área de informática, mas isso assustou-me um pouco. O facto de ter que ir de comboio para o Porto ou para Aveiro, ter que transportar guarda-chuva (quando necessário), livros e um portátil, não me pareceu nem fácil nem viável. Acabei por adiar."

**- ...Arrependida?**

"Sim. Mas acredito que a história do e-learning invada mais cursos e eu ainda consiga terminar o meu. Sim, digo terminar porque se não fui para a faculdade, fui tirar um curso de Tecnologias de Informação e Comunicação Multimédia, no Centro de Reabilitação Profissional de Gaia, em Arcozelo. No decorrer do curso senti que tinha capacidades para mais e que queria mais do que ali aprendi, e fui sempre falando com os meus pais sobre o assunto. Até que o 'recorte milagroso' apareceu das mãos da minha mãe. O recorte do Jornal de Notícias, em que anunciava os novos cursos da Universidade de Aveiro, sendo, um deles, o Curso de Especialização Tecnológica de Desenvolvimento de Produtos Multimédia, que se iria realizar no polo de Ovar. Pelo facto de ser em Ovar, de ser de Multimédia e com a vertente de nível quatro (hoje já é de nível cinco) a minha mãe mostrou-mo e incentivou-me, mais uma vez, a tentar novo rumo. Com a facilidade de ser na terra onde vivia a minha irmã, inscrevi-me no curso e a minha candidatura foi aceite. Tive que, novamente, dar uma reviravolta na minha vida mas consegui sem grandes dificuldades. Tendo conseguido conciliar os dois cursos, os dois estágios também chegaram quase na mesma altura. Tanto em Arcozelo, como em Ovar, o coordenador perguntou onde gostaríamos de estagiar. Como desde sempre tive o sonho de trabalhar na Câmara Municipal de Espinho, foi essa a resposta que dei aos coordenadores. Estava dado o primeiro passo, e depois da entrevista comecei a estagiar onde hoje estou a trabalhar, graças a Deus!"

**- A sociedade está hoje preparada... para as pessoas com mobilidade limitada? Dantes seria pior?**

"Está mais preparada, dantes era pior, mas muito há ainda que mudar, sobretudo as mentalidades de quem acha que os passeios, as ruas e todos os espaços lhes pertencem e podem usar de qualquer maneira, a seu belo prazer. Falo sobretudo nos estacionamento, na obstrução das rampas quando as há, entre outros."

**- Os espaços urbanos e os serviços públicos e de lazer e também os equipamentos socioculturais e desportivos já se adequam às necessidades das pessoas com mobilidade limitada?**

"Alguns sim, outros nem tanto. Eu não conheço os espaços todos, mas sei que, por exemplo, a Biblioteca, o Centro Multimeios, a Junta de Freguesia, a Câmara Municipal e o Fórum de Arte e Cultura de Espinho - Museu Municipal já

têm bons acessos para pessoas com mobilidade reduzida."

**- Espinho é uma cidade praticamente plana...**

"De facto, Espinho é uma cidade praticamente... plana; o que facilita em muito a deslocação das pessoas e ajuda a que tudo esteja mais próximo e de fácil acesso."

**- O mar é uma das vantagens de Espinho...**

"Claro que sim. É uma fonte de riqueza. Em primeiro lugar temos peixe fresco e pescado pelas nossas gentes, por outro lado temos as praias que nos consolam e que também são atração turística. É tão bom olhar para o mar todos os dias! Nós, por vezes é que não o damos valor devido, porque imaginaremos quantas pessoas que nos visitam em meses de férias e não vêm o mar como nós. Adoro sentir e ouvir o mar de Espinho - é único o nosso mar."

**- Na natureza e na vida... o que é encanta Liliana Ribeiro?**

"O próprio ciclo da vida. Nascermos e sabemos que num determinado dia teremos uma partida ou fim, mas sempre com um objetivo de fazermos o nosso melhor. É como estivéssemos na escola da vida. Para mim isto é a base, e as dificuldades da vida que possam surgir, são como obstáculos para provarmos a nós mesmo, se somos capazes ou não de os superar."

**- As pessoas e jovens com mobilidade limitada devem seguir o exemplo de Liliana Ribeiro... de "caminhar" na vida?**

"Quem sou eu para dar conselhos às pessoas?! O meu percurso de vida foi bom para mim. Penso que será bom exemplo para outras pessoas com problemas semelhantes, mas cada um tem que decidir por si."

**- As pessoas e jovens com deficiência devem seguir também o exemplo criativo e empreendedor de Liliana Ribeiro como se atesta na produção e edição do livro "O Meu Arco-Íris"?**

"Penso que a questão anterior responde a esta, embora ache que é sempre bom partilhar experiências, no caso da escrita. Mas também pode ajudar muito outro tipo de criatividade, dependendo das incapacidades do deficiente. A pintura, a escultura, o canto, a escrita, podem ser capacidades a desenvolver e que ajudam sem dúvida pelo menos a ocupar a mente e a não pensar demais nos problemas."

**- Mas produzir e editar um livro... não é assim tão fácil?**

"Não é fácil editar um livro. Por muito que se fale de apoios, eles são sempre muito escassos e nem sempre correspondem às expectativas que criamos. As editoras também não fazem a devida divulgação, os preços a pagar não são muito acessíveis, enfim, não é fácil, principalmente para autores novos."



“Já temos muitas acessibilidades na nossa cidade. Um dia decidi verificar a que pontos-chave conseguia ir sem sair da scooter e ainda são bastantes. Tenho pena que não se estendam ao resto da cidade. Por exemplo, eu sou obrigada a ir pela rua no trajeto casa - trabalho porque ainda não há rampas suficientes para o fazer. Mas acredito que pouco a pouco o rebaixamento dos passeios bem como a sua remodelação irá ser feita, a norte e a sul da cidade. Mas também, mesmo andando nos passeios muitas vezes terei que ir na mesma para a rua, devido aos carros mal estacionados. Revolta-me profundamente saber que na Rua 8, entre a 19 e a 23, assim como na Rua 23 eu nunca (!) consigo circular na ciclovía porque estão sempre carros estacionados. Gente, vou contra a mão para ver se alguém abre os olhos!!! É como ir ao Continente ou às grandes superfícies ou mesmo até dentro da cidade, as pessoas não sabem respeitar a prioridade para os carros com dísticos. Será que esse sinal, por ter uma cadeira de rodas, só perde a obrigatoriedade em Portugal?”

## “O fado em mim caminha”

Os fadistas (e não só) gostam da Liliana Ribeiro!  
“Eu não tenho ido muito ao fado, mas das vezes que fui e que, ainda que raramente, vou, vejo que os fadistas e as pessoas do fado têm um carinho por mim. Recordo-me que já há três anos atrás, numa casa de fados em Leça da Palmeira, uma fadista depois de ler o meu livro disse-me: ‘Lili, achas que és capaz de me fazer uma letra para o ‘fado amora?’... Não me disse rigorosamente mais nada. Dias depois apresentei-lhe este poema para ser cantado intitulado ‘O fado em mim caminha’.

*O meu cabelo brilhante e longo  
Canta o que tenho na pura alma  
Os caracóis são sobretudo  
A paixão que em ti acalma.*

*O meu negro corpo que vibra  
A tua mão que encosta sem tocar  
O meu sorriso suspira,  
O que o coração tem para amar.*

*O fado em mim caminha  
Eu sem voz não sobrevivia  
O meu olhar acaricia,  
O universo da alma vazia.”*

## “A vida não é simples” mas “as pessoas também a complicam”

Liliana Ribeiro prefere o verão, o outono, o inverno ou a primavera? “Não tenho preferência por nenhuma estação do ano, mas em todas elas encontro a minha maior inimiga – a chuva. É nos dias de chuva que fico muito revoltada porque fico dependente de alguém para ir trabalhar e fazer o meu dia-dia.”

E entre a música clássica e a canção ligeira, talvez... o fado ou o rock? “Falar de música... sempre o Jorge Palma. Para mim é um grande cantor que me toca profundamente. É companhia para horas felizes e menos boas. Revejo-me muito nas letras que ele canta. Agora o fado também é fado para mim apesar de me ter afastado muito do fado. Enquanto não terminar o meu curso de inglês irei pouco ao fado. Mas essencialmente gosto de ir ao fado com lápis e papel. Porquê?

Inspiro-me muito nessas noites e escrevo poesia. Já consegui escrever três poemas que hoje são letras de fado. Os fadistas dizem que, por vezes, não é tão linear adaptar os poemas às músicas dos fados devido à contagem das sílabas de cada verso.”

A vida é complicada... ou as pessoas é que a complicam? “A vida não é simples. E se fosse muito simples perdia o valor. Mas as pessoas também a complicam. O ser humano é complicado. E se a vida não tivesse o seu valor, não vínhamos aprender nada de novo e, logo, a vida não teria sentido.”

Sem computador... a vida... não seria tão facilitada?... “Sem sombra de dúvida, o computador, principalmente para mim, é o meu braço direito.”

Lúcio Alberto



Foto JOAQUIM RIBEIRO

Imagem de 8 de agosto, na Festa do Livro (da Alameda 8), na sessão de “Poesia em Folhas de Chá”, aquando da divulgação da minha obra ‘O meu arco-íris’, de Liliana Ribeiro. “Estávamos na reta final, no momento em que fazia os habituais agradecimentos e, neste caso, agradecia ao grupo de ‘Poesia em Folhas de Chá’. As palavras não chegaram ou não foram necessárias... Já diz o ditado, ‘palavras para quê?’... Foi neste caloroso abraço que transmiti a minha felicidade e alegria pela linda noite que passamos ali.”

## A poesia na vida de Liliana Ribeiro

A “resposta” para a poesia na vida de Liliana Ribeiro “está tão explícita no meu livro que me dá vontade de dar um ‘rebuçado’ ao leitor.”

E transcrevendo do seu livro, Liliana Ribeiro destaca o seguinte:

“A nossa professora de Português era um pouco exigente com todos os alunos, dizia que quem quisesse podia fazer trabalhos de escrita livre. Eu li um livro de Kahlil Gibran, com o título ‘O Profeta’ e fiz uma ficha de leitura sobre esse livro. No dia em que a fiz não tinha a máquina de escrever e pedi à minha irmã que escrevesse o que eu ditava. Quando recebi a ficha de leitura, depois de corrigida, esta vinha sem avaliação porque a professora não acreditou que eu tivesse lido o livro e feito a ficha. Depois também pedi textos ou poemas para a festa da Páscoa.

E eu quis levar trabalho...

E... uma sexta-feira à noite, quando a minha irmã chegou a casa, viu que havia em cima da cama dela um poema feito por mim (e eu ainda estava acordada à espera que ela chegasse!). Então leu o meu poema intitulado ‘O Sono’.

*É no sono que eu me encontro.  
É no sono que eu descanso o meu corpo.  
É no sono que eu esqueço tudo.  
É no sono que eu me sinto leve, leve como o vento.  
É no sono que eu viajo até um mundo que não existe.  
É no sono que eu tenho os meus lindos sonhos.  
É no sono que a minha mente descansa.  
O que seria de mim sem o meu sono?*

*É no sono que eu pinto o mundo.  
É no sono que eu encontro a paz.  
É no sono que eu agarro o vento e a água.  
É no sono que eu sou eternamente uma criança.  
É no sono que eu nado até ao fundo do mar.*

*É no sono que eu me sinto uma flor.  
É no sono que eu voo como uma gaivota.  
O que seria de mim sem o meu sono?*

– Fostes tu que escreveste? – Perguntou a minha irmã Gabriela

– Sim, mana. A professora de Português pediu para fazermos textos ou trabalhos e eu fiz este poema. Achas que está bonito?

– Sim, está bem bonito.

Entreguei à professora dizendo que era um trabalho para a festa, tendo consciência que não seria eu a ler mas sim um colega meu. Mas isso não aconteceu. Acabou por ficar esquecido e não foi lido na dita festa da Páscoa.

Esta professora, numa aula de apoio individual, disse-me que eu nunca ia conseguir fazer o Português de décimo ano.

Naquela época já tinha percebido que a professora de Português não acreditava em mim... as provas eram evidentes havia já algum tempo. Com aquela ficha de leitura do livro ‘O Profeta’ ela já me tinha marcado. Esforcei-me para fazer os trabalhos livres que a professora tanto solicitava, mas os meus de nada serviam, pois nunca eram aceites para avaliação (por essa professora).”

E, agora, Liliana Ribeiro recorda...

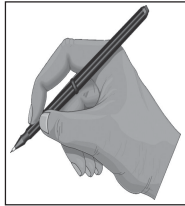
“E foi aqui que em mim nasceu a poesia e em mim ainda vive. Mas é algo que nos requer a 100% porque poesia sem alma não é poesia. Gosto de escrever poesia quando estou bem e feliz, pois sei que assim a minha escrita transmite esses estados de alma. A poesia não tem que ser forçosamente bonita mas tem que ter uma mensagem bonita.

Gosto muito de participar nas tertúlias de ‘Poesia em Folhas de Chá’, um grupo formado por pessoas que se juntam uma ou duas vezes por mês para lerem a sua própria poesia e a de outros, em ambiente de confraternização, com entrada livre. Neste verão, aproveitando a Festa do Livro na Alameda 8, fizeram três sessões de ‘Poesia em Folhas de Chá’, fazendo-se em cada sessão a divulgação de um dos escritores espinhenses; Ester de Sousa e Sá na primeira sessão, o meu livro “O Meu Arco-Íris” na segunda e, por fim, os livros de Maria La-Salette Sá e de Fernanda Cabral.”

Liliana Ribeiro gosta de ler e de natação. E ténis de mesa (adaptado)?!  
“É um projeto que gostava de desenvolver. Começaram a surgir outras coisas que ocupam demasiado o meu tempo, e deixei o ténis de mesa de lado. E adoro este desporto, por isso tirei o curso de treinador. Mas para este projeto precisavam de ser criados bons alicerces. Depois seria preciso um grupo de pessoas que derisse à modalidade e começasse a criar ritmo de treino para nos aventurarmos a competir com outros clubes. O CATME (Clube de Amigos de Ténis de Mesa de Espinho), o clube que eu pertença, já organizou dois campeonatos nacionais de ténis de mesa para pessoas com necessidades especiais em 2010 e 2011. Na próxima época, com início em setembro, o CATME integrará o Desporto para Todos da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa e poderá ser uma oportunidade para voltar a arrancar em força a modalidade.”

## Não é ficção...

Uma cliente de um hipermercado de S. Félix da Marinha foi abordada por um jovem pedinte (já) no próprio espaço de exposição dos produtos à venda. Perante a insistência do pedido de dinheiro, a cliente (que na circunstância apenas dispunha de



OPINIÃO  
COISAS DA VIDA

Lúcio Alberto

cartão de multibanco) sugeriu ao pedinte que adquirisse algo

alimentar que pagaria na caixa de serviço juntamente com os seus artigos. O pedinte assim fez... e optou por marisco! E do mais caro!

"Nem eu levo isso para casa!..." - reagiu atónita a cliente que esboçara o exemplo de samaritana.

Ela ficou perplexa e ele sem nada...

Não é ficção! É real! Mas encaixa na opinião (de cada um)...

## Médico queixa-se de agressão de utente no Hospital da Feira

Na segunda-feira, pelas 8h50, a Esquadra de Santa Maria da Feira (Divisão Policial de Espinho) identificou um empregado de escritório, de 42 anos e residente numa freguesia do concelho de Ovar, por alegada prática de crime contra a honra e integridade física.

O identificado, que se

encontrava no Hospital de Santa Maria da Feira, na qualidade de utente, acompanhado pelo seu irmão, terá agredido o médico de serviço, arremessando uma cadeira na sua direção e tendo-lhe provocado uma contusão, pelo que este desejou procedimento criminal contra aquele utente.

O indivíduo, no seu estado agressivo, terá ainda maltratado o porteiro de serviço, bem como alguns utentes e auxiliares de ação médica, os quais não desejaram procedimento criminal contra o suspeito.

À chegada da Polícia, "o indivíduo apresentava-se ainda com um comportamento bastante alterado, tendo cuspidido, injuriado e tentado agredir os elementos policiais." Após tratamento médico, foi encaminhado para o Hospital Psiquiátrico Dr. Magalhães Lemos, situado no Porto.

## Homem suspeito de fotografar crianças que se encontravam a tomar duche nos chuveiros da praia da Baía

Na segunda-feira, pelas 16h20, a Esquadra de Investigação Criminal da Divisão

Policial de Espinho) identificou um aposentado, de 53 anos e residente numa fre-

guesia do concelho de Vila Nova de Gaia, por suspeita da prática de crime contra a liberdade e a autodeterminação sexual.

Alegadamente, o homem estaria a fotografar crianças que se encontravam a tomar duche nos chuveiros frente à praia da Baía.

A Polícia veio a interceder o indivíduo junto a um parque infantil situado nas traseiras do Centro Multimeios, na posse de uma máquina fotográfica, a qual foi apreendida como medida cautelar, a fim de ser remetida ao Tribunal de Espinho, para apreensão e ulterior resolução.



Foto VÍTOR LANCHÁ

## Bilheteira de porta aberta...

A porta da bilheteira (do lado nascente) do estádio de futebol do Sporting Clube de Espinho encontra-se arrombada e, circunstancialmente, serve de abrigo/dormitório clandestino.

# BENGALA

com motivos asiáticos e punho de prata perdeu-se junto ao Hotel Solverde e à BP

*Gratifica-se a quem a encontrou*

Contato: **937 625 019**

## Clínica Médico-Dentária

*Rosa Neves, Lda.*

Rua 29, n.º 696 (entre as ruas 26 e 24)

Marcações pelos telef.: **22 734 01 16 e 91 496 13 67**

**MÉDICOS  
DENTISTAS**  
**JORGE FERREIRA  
BRUNO MORRIS**

SAMS QUADROS  
SAMS \* CGD  
ADVANCE CARE \* MÉDIS

Edifício S. Pedro  
Sala W  
Rua 23, n.º 174  
Telef. 22 734 86 93

## Clínica Dentária de Reabilitação Orofacial



Ortodontia invisível INVISALIGN® e DAMON SYSTEM®  
Branqueamento ZOOM ADVANCED POWER®



DR. JORGE PACHECO

\*Master em Implantologia

DR. GUSTAVO PACHECO

\*Especializado em Ortodontia pela New York University e pós-graduação pela FMDUP

DR. TOMÁS PACHECO

Aberto aos sábados - Cheque-Dentista - EDP - CGD - SAMS - SAMS Quadros

Saúde Prime - Victoria Seguros - Future Healthcare - Salvador Caetano

Rua 8, n.º381 **ESPINHO** 227342718 / 929074937

espinho@clinicaspacheco.com clinicaspacheco

- > Implantologia
- > Ortodontia
- > Cirurgia Maxilofacial
- > Odontopediatria



## CLÍNICA MÉDICO

LEOPOLDINA SANTOS TAVARES

CRISTINA SANTOS TAVARES

MÉDICAS DENTISTAS

TERAPIA DA FALA - *Andreia Tavares*

**Acordos: SAMS QUADROS - CGD - MULTICARE**

Rua 23, n.º 773 - 1.º Esq. - 4500-277 ESPINHO • Telef. 227324121 • Tlm. 967742865



## DVD para sempre

*As cassetes de vídeo estragam-se*

*Salve-as para sempre em DVD*

*Agora os seus vídeos editados em DVD*

*Carlos Salvador*

Reportagens,  
Fotografia e Vídeo

Rua 19, n.º 198 - 2.º andar • 4500 ESPINHO • Tlm. 918 648 672

Semanário Registado na Direcção-Geral de Comunicação Social sob o n.º 100594

**DEFESA DE ESPINHO**

Fundado em 27/Março/1932  
PROPRIEDADE - EMPES - Empresa de Publicidade de Espinho, Lda.  
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Espinho sob o n.º 59, folhas 30 do livro C-1  
Capital Social: 5.200,00 Euros  
Contribuinte: 500 095 540

Administração  
Fernando Cunha (gerente)  
Joaquim Vasconcelos (gerente)

Detentores com mais de 10% do capital  
Solverde - Soc. de Investimentos Turísticos da Costa Verde, Lda.

Direção  
Lúcio Alberto  
Email - lucio.alberto@mail.telepac.pt

Redação  
Manuel Proença - mjproenca@sapo.pt

Colaboradores  
Carlos Salvador; Filipe Couto; Hugo Viegas; Joana Amorim e Vítor Lancha.

Colunistas  
António Duarte Estêvão; António Regedor; Ferreira de Campos; Francisco Goulão; Joaquim Ribeiro; José Sarmento; Manuel Sancebas; Maria Fernanda Barroca; Messias Pinto; Padre Rodrigo Lynce de Faria; Regina Bastos e Serafim Marques.

Departamento de Produção  
António Guerra

Secretaria de Administração e Redação  
Cristina Fonseca e Fernanda Oliveira

Serviços Administrativos e Publicidade  
Av.º 8, 456 - 1.º andar - Sala R  
Ap. 39 - 4501-853 ESPINHO Codex  
Telef. 22 734 15 25 • Tlm. 936 540 320  
Fax 22 731 99 11 • Email-empes@sapo.pt

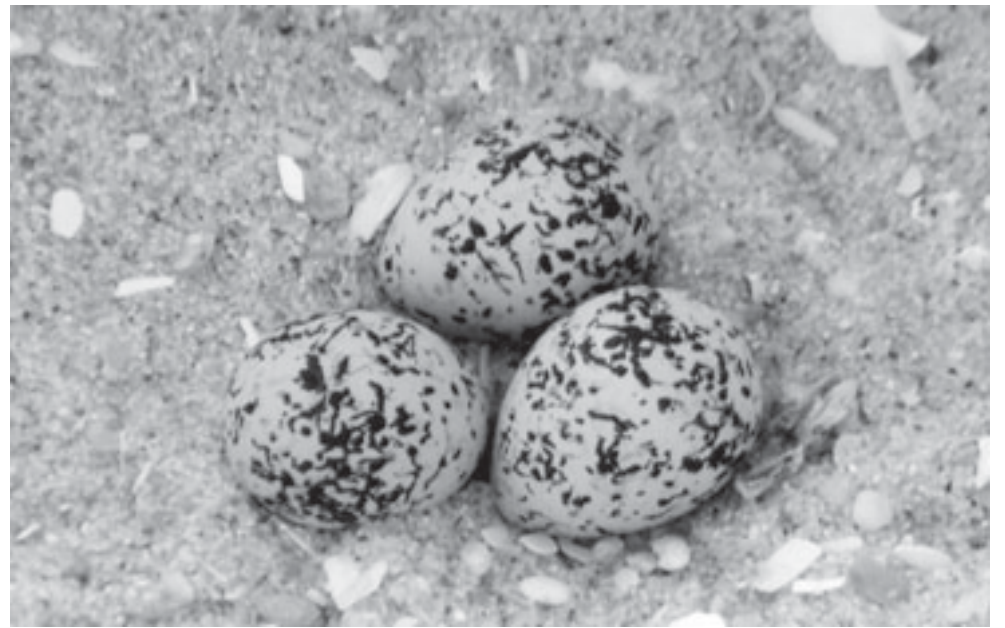
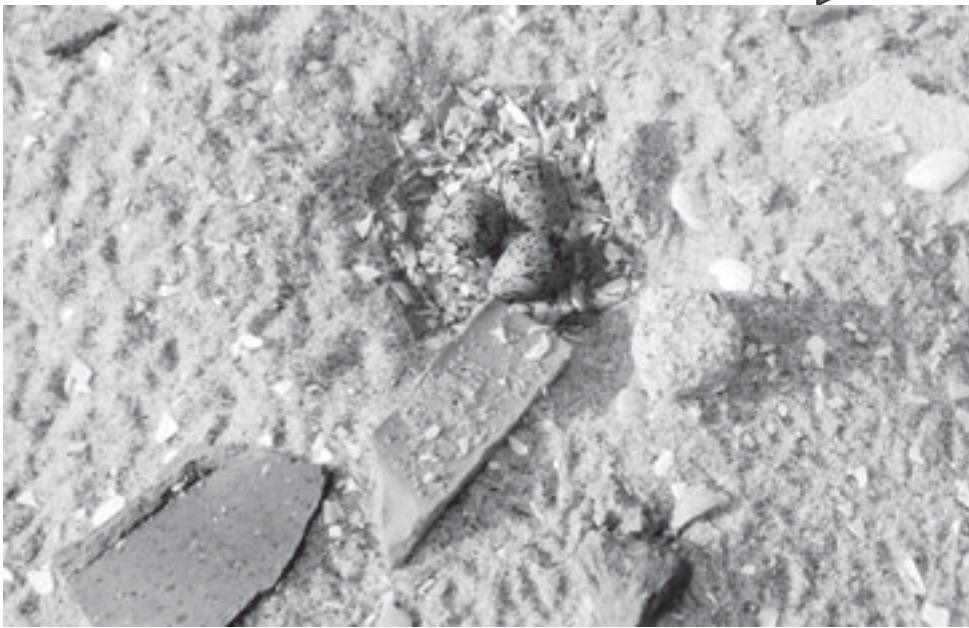
Departamento de Redação  
Av.º 8, 456 - 1.º andar - Sala H  
Ap. 39 - 4501-853 ESPINHO Codex  
Tlf. 227 319 912 • Tlm. 934 032 770  
Fax 227 319 911  
Email-defesadeespinho@mail.telepac.pt

Impressão  
NÁVEPRINTER - Indústria Gráfica do Norte, SA - E.N. 14 (km 7,05)  
Apartado 121 - 4471 MAIA Codex

Tiragem média  
3.700 exemplares  
Depósito Legal n.º 1604/83

Internet:  
www.defesadeespinho.pt

Os textos (e ilustrações) de Opinião publicados nesta edição são da inteira responsabilidade dos seus autores, não vinculando, direta ou indiretamente, o cariz editorial e informativo deste jornal.



# Salvem os ninhos dos pilritos-das-praias!



**Veículos motorizados e pessoas (distráidas) são ameaça no areal de Silvalde**

No areal de Silvalde há ninhos de pilritos-das-praias (ou popularmente designados por burralinhos) em perigo devido a veículos motorizados, desde tratores de apoio à pesca (arte xávega), moto-quatro de banhistas e/ou lazer e máquinas de limpeza da própria praia. A zona (entre a praia do Pau-da-Manobra e o ponto sul do bairro piscatório) também é utilizada como a passagem de moto-quatro e por pessoas que por lá passam por lazer sem conhecimento deste facto.

Junto às dunas, ou até próximo do mar, os pássaros progenitores "ativam" a vigilância (e até efetuam movimentos dissuasores ante os transeuntes) dos seus ninhos feitos no atravessamento do areal e acomodados com o recurso a conchas e outros exemplos da natureza e materiais diversos e espalhados, aqui e ali, pelo abandono ou esquecimento das pessoas, ou "despejado" pelas ondas...

As imagens testemunham a destruição de uma zona que deveria ser protegida, mas há quem acredite que "este tipo de acontecimento é devido ao facto de não haver informação e conhecimento sobre o espaço." Alguém que, mais atento, constata que "as pessoas acabam por estragar o meio ambiente daquela zona e com isso destruir muitos dos ninhos ali existentes."

Trata-se de uma situação que



não se afigura tão simples de resolver, face à "falta de informação e de proteção sobre o que existe naquele local."

Mas é exemplo, entre muitos,

que pode ser equacionado e tratado, por quem de direito, em prol da natureza.

Lúcio Alberto

A límicola de pequenas dimensões pode facilmente ser observada na maioria das praias, alimentando-se junto a rebentação.

Pilrito de média dimensão quase totalmente branco na plumagem de inverno, é frequente vê-lo junto à rebentação do mar na areia das praias, ou em rochas onde existam poças de água. O pilrito-das-praias apresenta uma tonalidade geral pálida só interrompida pelo bico e patas pretas, e pelas penas centrais da cauda, sendo ligeiramente mais pálido nas partes inferiores do corpo que nas superiores. Apresenta uma pequena mancha preta na alula, visível quando a asa está fechada. Durante a passagem primaveril são por vezes visíveis alguns indivíduos em muda para a plumagem nupcial, exibindo um tom alaranjado. Trata-se de uma límicola das dimensões do pilrito-comum, no entanto de bico e cabeça mais compactas o que lhe confere um ar atarracado.

É uma límicola comum e localmente abundante, quase exclusivamente de zonas costeiras, podendo também ser encontradas algo mais para o interior nos grandes estuários ou em salinas. Embora possa ocorrer durante todo, o melhor calendário de observação prende-se com as épocas de passagem e hibernada, sobretudo entre setembro e março.

Imagem antiga  
da Fonte do Mocho



## O desafio dos banhos gelados, ou banhos públicos, de António Gonçalves

Foi publicado nas redes sociais um vídeo em que se despeja um balde de água gelada sobre a cabeça, chamando a atenção para uma causa e quem leva o banho pede um contributo para quem precisa.

Já quase todos viram na televisão ou nos vídeos das redes sociais várias pessoas, umas mais e outras menos famosas, participarem no *Ice Bucket Challenge*, o desafio dos banhos gelados, ou banhos públicos.

O espinhense António Gonçalves, que recentemente, deu a conhecer publicamente a sua veia poética, reconhece que para se participar no desafio dos banhos gelados, ou banhos públicos, é preciso mediatismo, mas nem por isso deixa de lançar o desafio “ao Presidente da República” porque “os portugueses estão a passar por muitas dificuldades” e “os políticos mereciam, ou precisam, de um banho muito gelado!” ...



Enterraram a linha férrea  
Gostava mais como era  
Não gosto da alameda  
O picadeiro quem nos dera

Da linha tal como foi  
Era um regalo para as vistas  
De quem nos visitava e não só  
Trazia à terra mais turistas

Da feira como ela era  
Trazia a Espinho muita gente  
Hoje é muito mais pequenina  
Ao povo menos servente

Muitas fábricas fecharam  
E o comércio estagnou  
O que fizeram à nossa terra  
Tudo em si piorou

Outras cidades aqui no norte  
Mais se desenvolveram  
Espinho parou no tempo  
Muitas coisas más nos fizeram

### Lugar do Mocho

O meu pensamento de hoje  
Vai para a minha infância  
Bons momentos aqui passei  
Recordo tudo quando era criança

Uma fonte de água pura e cristalina  
Em frente o tanque das lavadeiras  
Ao qual dava aso à ganapada  
Embalar nas suas brincadeiras

Ainda em frente as mulheres  
Também iam para o rio lavar  
Cantavam as suas mágoas  
Que só paravam no mar

Uma ponte feita de pedra  
Dava passagem a carros de bois  
Iam para a feira pela manhã  
Regressavam à noite depois

Haviam dois moinhos, que lindos  
Um já se encontrava em ruínas  
Serviam para toda a criançada  
Brincar, como se sentiam traquinas.

### Adorava Espinho antigo

Muita coisa mudou em Espinho  
Quase sempre para pior  
A praia continua uma beleza  
Cada vez está melhor

# Esgotos a céu aberto em Silvalde



Tampa de saneamento básico verte águas  
que libertam odor intenso  
especialmente nos dias mais quentes



“Nos termos legais e regimentais aplicáveis” e através da vogal da Assembleia Municipal, Manuela Vilares, o Bloco de Esquerda requereu ao presidente da Assembleia Municipal, Guy Viseu, que diligencie junto da Câmara de Espinho repostas a questões relacionadas com os esgotos a céu aberto em Silvalde.

“O Bloco de Esquerda foi alertado por vários cidadãos para a existência de um atentado ambiental na freguesia de Silvalde.”

Os esgotos correm a céu aberto junto à paragem de comboio (apeadeiro), que vai dar início à ciclovia que acompanha a estrada de acesso à praia de Silvalde e regressa pelo outro lado da mesma estrada entre a rua do campo de golfe em direção à praia. Na referida artéria existe uma tampa de saneamento básico que verte águas que libertam odor intenso especialmente nos dias mais quentes.

“O arrastar desta situação”, observa Manuela Vilares, “coloca niti-

damente em causa a saúde pública.”

Para além do mau cheiro e aparência desagradável, “também podem surgir acidentes com a queda de pessoas adultas, crianças ou animais.”

O requerimento bloquista questiona se o executivo camarário tem conhecimento da situação e se está prevista alguma intervenção por parte da autarquia no local. “Se sim, qual o tempo previsto para a resolução desta situação gravosa? Tem o executivo inspecionado a rede de águas pluviais e saneamento do concelho de forma a evitar situações idênticas à referida?”





Fotos VÍTOR LANCHA



# Tuna Musical de Anta a uma década do centenário

Sessão solene com espetáculo que honra o historial



Na noite de sábado houve cultura, distinções e discursos. A Tuna Musical de Anta assinalou o seu nonagésimo aniversário com uma sessão solene abrilhantada pela atuação dos músicos sob a batuta do maestro Humberto Granja, culminando o espetáculo conjuntamente com o núcleo coral. Os associados com 25 e 59 anos de filiação foram contemplados como é da praxe e os novos executantes receberam diplomas. As entidades e coletividades também foram alvo de reconhecimento especial. No domingo houve missa, romagem ao cemitério e almoço aniversariante.

Os novos executantes Albino José Carneiro Dias, Pedro Sousa Belinha, Ana Rita Romão Silva e Sofia Raquel Silva Duarte da Tuna Musical de Anta receberam diplomas sob os aplausos da assistência que lotava o salão de festas da coletividade cultural aniversariante.

Manuel João dos Santos Oliveira, Carlos Duarte da Conceição e Joaquim Ferreira corporizaram os associados com cinquenta anos

de inscrição permanente.

Manuel Soares da Silva, Victor José Rodrigues e Silva, Manuel Pereira Soares, Rui Loureiro da Silva, Carlos Alberto Gomes Garcia e Normando de Gouveia Cravo constituíram o grupo de associados com 25 anos ininterruptos de ligação à Tuna Musical de Anta.

As tunas de Grijó e de Mozelos, assim como o grupo musical de S. Paio de Oleiros também integraram



o rol das distinções alusivas aos noventa anos da Tuna Musical de Anta, o mesmo sucedendo com as associações de bombeiros voluntários de Espinho e dos Espinhenses.

No momento reservado aos discursos, o presidente da Junta de Anta/Guetim

expressou satisfação pela efeméride, considerando a Tuna Musical de Anta como uma referência da vila antense e do concelho espinhense.

Nuno Almeida recordou, então, que noutros tempos, desde a fundação da Tuna Musical de Anta até uma vas-

tense não descurou o ensejo para lamentar a falta de apoio municipal aos interesses da vila e dos respetivos fregueses.

Por seu turno, o vice-presidente da Câmara Municipal de Espinho, que também fez questão de manifestar regozijo pela festividade de longas e profícuas nove décadas da Tuna Musical de Anta, não enjeitou a oportunidade para rebater divergências de entendimento e postura autárquica.

Vicente Pinto, também antense, esboçou uma plataforma de cooperação concelhia visando o desenvolvimento das coletividades e instituições.

O repto ficou lançado... mas o momento era de festa valorizada com uma memorável atuação dos executantes musicais e corais da Tuna Musical de Anta, para gáudio do presidente da Direção, Manuel Pinto, cujo discurso foi simples e apenas endereçado... à aniversariante!

ta parte do historial da coletividade sociocultural, era habitual a inscrição de associados com tenra idade, até quase logo após o nascimento, porque era um orgulho para os pais e um conceito identitário das raízes geográficas e familiares.

Atualmente, o autarca an-

Lúcio Alberto



Mário Rodrigues expõe até ao findar de agosto no Museu Municipal, perto de sua casa e numa das novas zonas nobres da freguesia onde cresceu e se desenvolveu como cidadão no seio do povo vareiro. Símbolos do passado, eis como genericamente se define a mostra de miniaturas de veleiros do século XVII e pinturas em quadros que também embelezam a galeria do dito Fórum de Arte e Cultura de Espinho.

Lúcio Alberto

“Já me dedico a esta atividade há trinta anos, renovando os materiais, procurando materiais mais duráveis e aperfeiçoando a qualidade na execução das peças”, conta o artesão silvaldense. “Com a experiência e conhecimento que fui adquirindo, apercebi-me que era fundamental arranjar materiais para durar uma eternidade e com isso também conseguir produzir peças cada vez mais requintadas.”

Mas como é que se despoletou a faceta artística de Mário Rodrigues? “É uma história engraçada. Tudo isto aconteceu por causa das greves. Eu trabalhava na construção civil e a empresa entrou em incumprimento com os trabalhadores. Alguns colegas começaram a fazer aviões, barcos e outras coisas com as matérias do nosso ofício da construção civil e eu virei-me... para os barcos! E fiquei logo apaixonado por estas peças singulares! Talvez também porque o mar sempre me fascinou, assim como os filmes de piratas e os livros de expedições...”

Entretanto, os amigos motivaram-no e as criações de peças e as coleções sucederam-se. “Acho que hoje já estou no auge... Quase!”

Mário Rodrigues desempenha atualmente a função de corticeiro. “Já há quase trinta anos. Comecei por polidor e trabalho com tintas no ramo corticeiro. O tempo que sobra é pouco mas aproveito-o ao máximo na minha atividade de artesão. Todos temos fases em que estamos cansados, mas há sempre mais algo a fazer. Por isso, muitas vezes, estou a trabalhar em casa nas minhas peças de artesanato ou a pintar até às duas ou três da manhã! A gente vai estando mais madura e apercebe-se que esta vida não dura como a gente e vai-se fazendo algumas pausas...”



Fotos VÍTOR LANCHÁ

## “Ainda estou há procura do meu minuto... de fama...”



### Veleiros (e pinturas) de Mário Rodrigues



**“Fiz o meu próprio busto com o material com que faço os veleiros. Na altura era a minha fotografia e está na minha casa. Esteve patente numa exposição na Junta de Espinho e foi um teste a mim mesmo. Posso fazer muita coisa...”**

**“Acho que fazia um busto bastante crítico de algumas figuras, porque isto caiu num esquecimento geral, num fosso, num beco sem saída... Só há xis... para comer e não há mais nada... As pessoas estão assustadas. Ninguém sabe o dia de amanhã. Ligamos a televisão e ficamos com a ideia que nada é garantido, nem se temos um prato de sopa para comer amanhã...”**

**“Já fui jogador de futebol popular. Aliás, dei cabo das minhas costas precisamente a jogar à bola. Joguei no Cantinho da Ramboia e nos Lobos do Mar, um dos primeiros clubes da zona da Marinha, muito antes dos Leões Bairristas. Eu não tinha lugar fixo... Até para a baliza se fosse preciso!”**

O facto é que Mário Rodrigues preenche os seus tempos livres “com isto” e “também virei-me para a pintura talvez porque trabalho profissionalmente com tintas de serigrafia.”

Mário Rodrigues já esteve num protótipo de uma nau em Viana do Castelo. “As embarcações de outros tempos nada têm a ver com as de agora!”

E quanto ao mar (a uns passos do seu habitat na zona silvaldense da Marinha)...

“O maior susto que apanhei na vida foi no mar! Na altura levava pessoas num bote parecido com o golfinho. O meu cunhado começou aos berros - ‘Ai aqui-d’el-rei, que

me acudam!’ - e eu logo toca a remar para terra porque as quilhas daquele peixe ainda furavam o barco...”

No entanto, é o mar que dá azo à inspiração do artista silvaldense.

“Reconheço que o mar teve influência, mas esta arte fascina-me. Parece que a gente não se cansa de olhar para as peças... Talvez porque sejam pequenas imagens...”

Construtor de peças e pintor... já não serão dons a mais?! “Todos nós somos artistas, mas às vezes temos receio de fazer e de mostrar, para o mal ou para o bem... Mas não me ponho em cima de ninguém, nem sou um grande artista. Sou modesto, como sempre fui ao longo da vida.”

Mas tem dom!

“O dom não se aprende... nas escolas... Nasce-se com ele, seja a cantar ou a fazer artesanato. A escola serve para conhecimento e aprendizagem de novas técnicas.”

E de que é que gosta Mário Rodrigues?

“Gosto de ver exposições e museus. Gosto principalmente de pintura abstrata.”

E no que concerne a si próprio...

“Estou surpreendido com a minha capacidade. Um artista sabe quando começa e quando acaba e eu faço as coisas com calma para serem bem feitas. E por vezes fico admirado com o que faço.”

As peças de Mário Rodrigues parecem industrializadas, “mas são artesanais, feitas manualmente” com recurso a bijutarias, paus de gelados, palitos, buchas de madeira, sombreiras, vidrinhos, acessórios de calçado e imaginação. “Tenho a perceção de que vou fazer dez ou vinte peças, mas faço-as todas diferentes. As peças são decorativas mas representativas de determinada época. E sempre com o objetivo decorativo e representativo e têm correspondido às expectativas. É material reciclado, até com paus de espetadas e colares de senhoras e tudo pintado com as cores tradicionais da época, para além de utilizar tapa-poro para fortalecer a peça.”

O que está patente no Museu Municipal, até domingo, é o resultado de “oito a dez anos de trabalho nesta coleção.”

E para que conste...

“Tenho material guardado em suficiente quantidade e qualidade para um dia fazer uma grande exposição”, porque “o meu objetivo é mostrar o que faço e ver a reação das pessoas.”

“Esta atividade não mudou a minha personalidade, porque sou uma pessoa humilde”, mas Mário Rodrigues constata que “se fosse conhecido em Portugal... talvez assim fosse reconhecido em Espinho...”

Por isso, “ainda estou há procura do meu minuto... de fama...”

# CASINO ESPINHO



**IMAGINA** 5 6 SETEMBRO

**== BONSOIR ==**  
**PARIS**

O CHARME E A EMOÇÃO DA CANÇÃO FRANCESA

12 | 13 SETEMBRO

RUI MOURA (PIANO) MILA FERREIRA MARCOS LÁZARO (VIOLINO) CARLOS LOPES (ACCORDÉON)

## JANTAR E ESPECTÁCULO



Fotos CARLOS SALVADOR



## “As Canções d’A Naifa” na Alameda - Maria João e Mário Laginha no cartaz de sábado



No âmbito dos concertos de verão na Alameda, a noite de sábado em Espinho foi animada com o som característico de fusão do fado e da pop-rock d’A Naifa, neste ano em que comemoram o seu décimo aniversário como banda.

Após o sucesso alcançado pelo quarto trabalho de originais, “não se deitam comigo corações obedientes” - distinguido pela Sociedade Portuguesa de Autores com o Prémio Autores para Melhor Disco de 2012 - A Naifa regressou aos álbuns, no final de 2013.

Como que encerrando um ciclo, “As Canções d’A Naifa” é um disco diferente dos quatro anteriores, estas canções são originais de outros artistas que A Naifa sentiu como suas e

que foi tocando ao vivo durante os seus quase dez anos de existência.

Oportunidade para ouvir-se “Sentidos Pêsames” (GNR), “Subida aos Céus” (Três Tristes Tigres), “Bolerio do Coronel Sensível que fez Amor em Monsanto” (Vitorino), “Alfama” (Mler If Dada), “A Tourada” (Fernando Tordo), “Libertação” (Amália Rodrigues), “Imenso” (Paulo Bragança), “Desfolhada Portuguesa” (Simone de Oliveira) e “Inquietação” (José Mário

Branco).

Este novo disco fez regressar A Naifa aos espetáculos em Portugal, para uma digressão que assinala o décimo aniversário da banda e que tem levado “As Canções d’A Naifa” aos principais palcos do país.

No espetáculo de sábado, para além destas nove canções que fazem parte da história d’A Naifa, nove canções que ganharam nova vida durante as várias digressões que a banda realizou na década passa-

da, ouviram-se músicas dos quatro discos de originais já produzidos pela banda, algumas delas num formato surpreendente.

Segue-se o concerto de

Maria João e Mário Laginha no sábado de 30 de agosto.

O programa fecha com Blind Zero na noite de 6 de setembro.



## Associação de Socorros Mútuos de São Francisco de Assis de Anta regista 109 anos

Na quarta-feira de 10 de setembro, a Associação de Socorros Mútuos de São Francisco de Assis de Anta come-

mora o 109.º aniversário.

Após a receção aos convidados a partir das 15 horas, o programa consta da habitual

sessão solene e homenagem aos associados mais antigos, finalizando com um “Porto de Honra”.

## MTV Dance Kids abre inscrições

As inscrições (e renovações) no grupo MTV Dance Kids do Sporting de Espinho estão marcadas para 2 de setembro, pelas 18h30, na Junta de Freguesia de Espinho.

“Faz a tua inscrição, vem dançar e participar em vários espetáculos”, eis o convite de Patrícia Calado Ribeiro, a mentora do projeto.

## Exposição e concurso de modelismo

O Núcleo de Modelismo de Espinho irá realizar mais um evento anual de exposição e concurso internacional, na Junta de Freguesia de Espinho.

A exposição será de 30 de agosto a 7 de setembro e o concurso de 6 a 7 de setembro.

## Marionetas em esponja

Marionetas em esponja - monstros marinhos no Fórum de Arte e Cultura de Espinho, a 3 de setembro, das 14h30 às 17h30, com marcações (mandragora@marionetasmandragora.com) e entrada a três euros (adulto mais criança).

Rua 19, 245  
Rua 23, 55  
Rua 39, 259  
Rua 18, 1029  
Rua 26, 964  
Rua 18, 764  
Rua 6, 1015  
Souto, Anta

# Defesa de Espinho no top dos títulos mais pedidos (eletronicamente) na Biblioteca Pública Municipal do Porto

O jornal *Defesa de Espinho* foi o 11.º dos títulos mais pedidos, eletronicamente, na Biblioteca Pública Municipal do Porto, em abril de 2014:

Eis o top dos mais requisitados do aludido mês:

- 1.º Jornal de Notícias - 231 pedidos eletrónicos (2º mês consecutivo);
- 2.º O Comércio do Porto - 84;
- 3.º A Bola - 81;
- 4.º 1º de Janeiro - 76;
- 5.º O Comércio - 53.

- 6.º O Jogo - 43;
- 7.º Carvalhos de Basto (livro de Genealogia) - 40;
- 8.º O Tripeiro - 32;
- 9.º O Século - 31;
- 10.º Almanaque Ilustrado de Fafe - 29;
- 11.º *Defesa de Espinho* - 26;
- 12.º Sporting - 25;
- 13.º Diário de Notícias - 24;
- 14.º Eva - 21;
- 15.º O Norte Desportivo - 20;

Seguiram-se Mundo Desportivo e Record - 18; Panorama - 17; O Comércio da Póvoa de Varzim, Desportivo de Guimarães e Boletim Oficial da Província da Guiné, 16.

Segundo os serviços da Biblioteca Pública Municipal do Porto, "neste top foram contabilizadas as consultas de jornais diários ou revistas mensais na sala de livre acesso, uma vez que as mesmas não implicam pedidos."



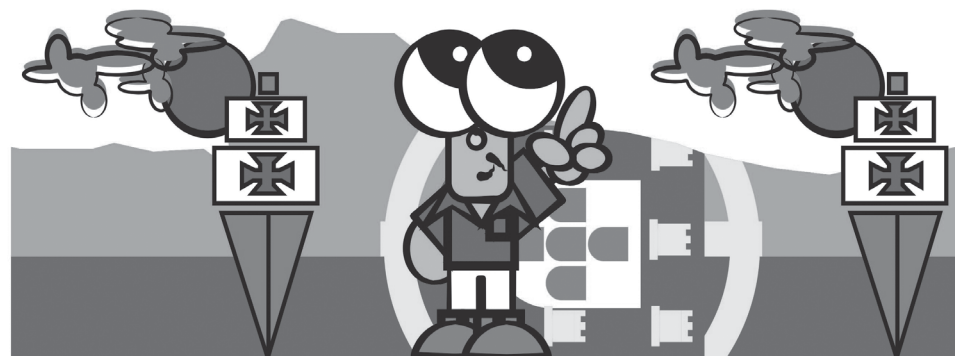
## Show cooking com chef José Maria

José Maria foi o chef responsável de um show cooking realizado na feira semanal, sob o testemunho do vice-presidente da Câmara Municipal, Vicente Pinto, e do vereador Quirino de Jesus.



PÁGINA ON-LINE: <http://opimpolho.no.sapo.pt> • BLOG: <http://sarmiento-news.blogspot.com>

**PIMPOLHO** □ DESENHO E TEXTO DE © José Sarmiento • 956  
Portugal navega... ... flutua... ... ou afunda-se???!...!



## A gestão do tempo

Muitas vezes dizemos que não temos tempo para realizar determinada tarefa. Contudo, em muitos casos o que falta não é tempo, mas sim capacidade para o gerir.

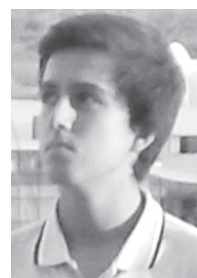
A gestão do tempo é o acto que visa planificar a quantidade de tempo dispendida em atividades específicas a fim de rentabilizar da melhor forma o tempo que temos para a realização de determinada tarefa com vista à maximização da nossa produtividade. Assim, a boa capacidade de gestão do tempo é crucial quer a nível profissional ou pessoal para conseguirmos ser bons profissionais e mantermos boas relações familiares e amigáveis.

Uma boa planificação é essencial para uma boa gestão do nosso valioso tempo. Embora a expressão "tempo é dinheiro" tenha sido popularizada e banalizada, esta corresponde à realidade e muitas vezes desvalorizamos a importância do tempo, o que nos pode levar a não procurar rentabilizá-lo da melhor forma. Assim, nem sempre conseguimos realizar

tudo no tempo em que devíamos. Com as atividades a realizar na nossa mente, devemos definir um prazo para a realização de cada uma e definir quais são as mais prioritárias. É essencial estabelecer prazos exequíveis para conseguirmos ter consciência do tempo necessário até à conclusão de determinada tarefa.

Ainda que seja sempre essencial, esta planificação torna-se ainda mais importante quando trabalhamos sobre pressão ou com prazos curtos. Supondo que uma atividade me ocupa catorze horas e tenho catorze dias para a realizar, posso gastar apenas uma hora por dia na sua realização a menos que ocorra algum imprevisto. No caso de ter um prazo de apenas sete dias para a realização desta tarefa, tenho de rentabilizar melhor o tempo. Posto isto, tenho de conseguir ter disponível mais uma hora por dia e para isso, tenho duas opções: adiar (se possível) outra ou outras atividades ou realizar atividades em simultâneo.

Assim, e não defendendo que temos sempre tempo para tudo aquilo que nos pedem, a falta de tempo é uma expressão que usamos muitas vezes para camuflar a falta de capacidade de gestão deste. E embora nem sempre tenhamos tempo para aquilo que nos é proposto, de-



OPINIÃO

PONTOS DE VISTA

André Faria Silva

vemos ter sempre tempo para aquilo a que nos propomos planeando tudo de forma a cumprirmos os objetivos, de preferência antes do prazo pois o surgimento de imprevistos alheios à nossa vontade e ao nosso controlo pode acontecer e isso não deve nem pode servir de justificação quando lidamos com assuntos importantes e inadiáveis.

Posto isto, concluo que a escassez de tempo serve em muitas ocasiões para nos mostrar que somos mais produtivos do que pensamos e embora a falta de tempo exista, pode em muitos casos ser torneada com uma boa organização do pouco tempo de que dispomos.

## A cultura da morte

Vivemos numa sociedade cada vez mais voltada para a destruição da vida, do que pela sua manutenção.

Senão vejamos: se um casal por "erro de cálculo" vê que espera um filho, a solução está aí à mão - é o aborto.

O aborto provocado é subsidiado e dá direito a licença na trabalhadora. A menos que ela não queira.

Um casal tinha uma empregada que engravidou e comunicou à senhora que ia abortar. Esse casal tinha uma filha com pouco mais de um mês e recorreu a este argumento para a dissuadir. Não aborte, afinal você vai ajudar a criar a nossa filha e cria também o seu bebé. Não resultou.

No dia marcado disse que ia ao hospital, mas voltava para casa. Quando chegou a senhora disse-lhe: vá para o seu quarto, descanse que eu faço o que for preciso. Também não resultou - para ela o aborto foi como beber um copo de água.

Porquê? Porque estava imbuída da mentalidade da «cultura da morte» e destruir um ser

humano era irrelevante.

Mas a nossa sociedade que não deixa nascer uma criança que é incómoda, está preparada para eliminar o idoso ou o doente quando é um peso, pois as leis permitem «matá-lo» praticando a eutanásia.

Um idoso que vivia com um filho e a nora, era muito mal tratado por eles, a ponto de temer que se antecipassem a Deus - Senhor da vida e da morte - e praticassem com ele a eutanásia.

Desabafando com um amigo, este aconselhou-o a meter-se no quarto, fechado por dentro e todas as noites deixasse cair várias moedas sobre a cama de modo que o tilintar se ouvisse, bem como a frase: "você (moedas) vão para quem me tratar bem, até eu morrer de morte natural bem documentada".

A cena começou logo nesse dia e os efeitos fizeram-se sentir logo no dia seguinte: Papá, vou sair, diz o filho, quer vir comigo em casa? Logo vem a nora e com um mimiinho pergunta-lhe o que gostaria de comer ao almoço, pois vou às compras e trago o que preferir.

E todos os dias à noite a cena repetia-se. O idoso acabou por adoecer, mas não foi para o hos-



OPINIÃO

PONTOS DE VISTA

Maria Fernanda Barroca

pital, mas era tratado em casa com pessoal especializado. Adiram as férias já marcadas, para não mandar o idoso para um asilo, mas para lhe prestar os cuidados que ele precisava.

Mas a morte sobreveio e acabadas as cerimónias fúnebres, com o filho e a nora "inconsoláveis" com a morte do seu "ente querido", estes foram procurar a fortuna a que se julgavam com direito.

Encontraram um envelope com uma carta:

"Dinheiro? Só tinha as poucas moedas que tilintavam todas as noites. Se quiserem ter uma vida boa, trabalhem no duro, para não chegarem a depender de ninguém que vos maltrate, como vós me maltraste!"



O vencedor do sorteio das rifas



O grupo Kapital integrou o programa musical da Festa do Emigrante e do Vareiro

## Festa do Emigrante e do Vareiro resulta da criação da Associação de Paramos em Movimento

A Praia de Paramos esteve em festa durante cinco dias, com a realização da Festa do Emigrante (13, 14 e 15 de agosto) e do Vareiro (21 e 22 do fim de semana passado).

Para a realização desta iniciativa nasceu a Associação Paramos em Movimento, "constituída por um grupo de paramenses apaixonados pela freguesia." Esta nova associação pretende dar continuidade à festa no próximo ano e, provavelmente, arrancar com novos eventos que ajudem a dinamizar esta freguesia.

"A Festa do Emigrante/Vareiro foi preparada em apenas dois meses. Para tal o grupo andou na anga-

riação de patrocínios, de porta em porta, vendeu rifas, contou com a ajuda de vários emigrantes e da Junta de Freguesia de Paramos. Só desta forma, e com a ajuda de todos, foi possível levar a cabo a festa. Depois do sucesso alcançado e do empenho prestado, a Associação Paramos em Movimento agradece a todos os que colaboraram para a realização da mesma."

Entretanto, foram sorteadas as rifas e entregues os respetivos prémios, sendo o primeiro um LCD32" (Telmo foi o vencedor com a rifa n.º 1085), o segundo uma mala "Cavalinho" (para Camilo, emigrante na Suíça, com a rifa n.º 1781) e o terceiro uma



Associação Paramos em Movimento, "constituída por um grupo de paramenses apaixonados pela freguesia."

máquina de café (para a lusodescendente Sónia Ribeiro com a rifa n.º 0665).

"A Associação de Para-

mos em Movimento está de portas abertas para todos aqueles que queiram fazer parte deste grupo. Para tal

podem pedir mais informações no Restaurante Casarão do Emigrante, no Café Zé da Banana ou no Café Avenida,

todos os estabelecimentos comerciais estão localizados no lugar da Praia de Paramos."

## Imagina no Casino Espinho



Inspirados por temas como "Senhor do Tempo", de Charlie Brown Jr., "Brilhantes Diamantes" de Mind da Gap e Maze, "Baby you got me" e "The Roots feat" de Erika Badu ou "What the world needs now is love" de Jackie DeShannon, os Imagina chegam a Espinho no primeiro fim-de-semana (6 e 7) de setembro para dar ritmo e forma às noites do Casino.

Em 1999, Silvano Silva - ou MC Mano Pulla - junta-se a Jorge Monteiro - MC Short - e criam aquela que viria a ser a génese dos Imagina, uma banda de hip-hop que junta a paixão da música e da escrita. Alguns anos mais tarde, chega Ella: Sara Monteiro dá voz à imaginação e André Meneses - SantaCruz - acompanha-a.

## Tributo

A produção "Abba Mia" encerra o ciclo de tributos no Casino Espinho, durante todo o mês de agosto, a seis músicos/grupos de renome internacional.

A homenagem aos Abba está marcada para as noites de sexta-feira e sábado.

Depois de Tina Turner e Whitney Houston, Aretha Franklin, Frank Sinatra e Elvis Presley, eis o tributo ao grupo sueco.



## "Bonsoir Paris" de Mila Ferreira no Casino Espinho

Nas noites de 12 e 13 de setembro, Mila Ferreira dá voz ao charme da canção francesa num espetáculo em que as emoções estão em palco e

na plateia do Casino Espinho.

Temas que fizeram história ao longo dos anos, como "Ne me quittez pas", "La

Bohème", "Milord", "Je ne regrette rien", entre outros, são agora reinterpretados no timbre inconfundível de Mila Ferreira, na companhia dos acordes do violino de Marcos Lázaro, do piano de Rui Moura e do acordeão de Carlos Lopes. Depois de entrar nas emissões da Antena 1 como projeto de referência, "Bonsoir Paris" chega ao Casino Espinho para serões inesquecíveis.

## Erros refrativos são a principal causa de diminuição da visão

Os erros refrativos são uma condição ótica em que, num olho em repouso, os raios de luz paralelos não focam de forma conjugada na retina, sendo a causa mais frequente de diminuição da acuidade visual. Segundo a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia, a correção destes erros é feita facilmente através da utilização de óculos, lentes de contacto ou cirurgia refrativa, conforme indicações do médico.

Existem três tipos principais de erros refrativos, explica Paulo Torres, presidente da SPO: “se uma imagem é focada à frente da retina estamos na presença de miopia e há dificuldade em ver imagens focadas à distância. Se a imagem é focada atrás da retina, estamos na presença de hipermetropia; neste caso, um objeto distante é visto com mais nitidez do que um objeto próximo. No entanto, especialmente nos jovens, a hipermetropia pode ser compensada através de um esforço muscular, pelo que as queixas de baixa acuidade visual podem ser poucas. Já no astigmatismo a imagem é focada em dois planos diferentes da retina, pelo que a imagem se torna desfocada, quer para longe quer para perto”.

Outro tipo de erro refrativo, que surge a partir dos

40 anos de idade, é a presbiopia, conhecida como “vista cansada”, que é uma incapacidade de focagem ao perto. “À medida que se envelhece, a lente do olho (cristalino) aumenta de volume e endurece o que, associado à diminuição da ação do músculo ciliar, vai dificultar o processo de acomodação”, afirma Paulo Torres.

O presidente da SPO salienta que os erros refrativos não podem ser prevenidos, mas podem ser diagnosticados e corrigidos. Nas crianças é importante que os erros refrativos sejam corrigidos o mais precocemente possível para não condicionar o completo desenvolvimento da função visual; isto é, para prevenir a ambliopia, o chamado “olho preguiçoso”.

Os erros refrativos podem ser corrigidos através de óculos, lentes de contacto e/ou cirurgia refrativa. “Os óculos são a forma mais simples e segura de correção de um erro refrativo. As lentes de contacto, sendo colocadas diretamente sobre o olho, funcionam como a primeira superfície refrativa. Estão reservadas para os casos em que o uso de óculos não é possível pela distorção da imagem causada (casos de refrações assimétricas nos dois olhos ou refrações muito elevadas), ou quando, por uma questão

Na infância, alguns erros refrativos devem ser corrigidos precocemente para prevenir “o olho preguiçoso”.

profissional (desporto) ou estética, o uso de óculos não se adequa. No entanto, as lentes de contacto não deixam de ser um “corpo estranho”, pelo que podem provocar alterações da superfície ocular, especialmente se o seu uso for desadequado”, defende o especialista.

“As cirurgias com laser ou introdução de lente intraocular são outra das formas de correção dos erros refrativos, mas podem ser contraindicadas se a estrutura ou a saúde ocular não for a melhor. Cada caso deve ser avaliado pelo oftalmologista assistente”, sublinha Paulo Torres.

Relativamente ao uso de computadores e sua relação com o agravamento dos erros refrativos, Paulo Torres desfaz o mito: “não há dados que comprovem que a utilização do computador contribua para o desenvolvimento de erros refrativos. Mas o uso continuado destes dispositivos pode condicionar muitas vezes um menor pestanejo e o aparecimento de sintomas de olho seco (visão turva, olho vermelho, sensação de ardência e corpo estranho).”

(Defesa da) SAÚDE

## Utilização de óculos de sol contribui para a saúde ocular

Em plena época balnear e de férias os portugueses não se esquecem de levar na mala o protetor solar e o chapéu-de-sol, fundamentais para prevenir as queimaduras solares e o melanoma (cancro da pele). A Sociedade Portuguesa de Oftalmologia lembra que os óculos de sol também devem fazer parte do “kit” de proteção, sendo fundamental que tenham capacidade de filtrar a radiação UVA e UVB.

Ainda que não haja uma determinação exata da suscetibilidade do olho à radiação solar, doses elevadas produzem fotoconjuntivite (inflamação da conjuntiva) e fotoqueratite (inflamação da córnea). As exposições prolongadas, mesmo a baixas intensidades estão relacionadas com patologias mais graves como cataratas, pterígio, carcinomas e/ou degenerescência macular da retina.

“O principal perigo é a radiação ultravioleta (UV), raios invisíveis da energia solar que também são produzidos por fontes artificiais como a soldadura elétrica, os solários e o laser. Mais de 99% da radiação UV direcionada para os nossos olhos

é absorvida pelas estruturas anteriores do olho. No entanto, é sempre possível que alguma dessa radiação possa chegar à retina e originar lesão. Assim, a exposição prolongada aos raios UVA e UVB pode causar lesões nos olhos colocando em risco a visão”, explica Vítor Leal, coordenador do grupo de Ergofthalmologia da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia.

Para proteger a saúde ocular, Vítor Leal recomenda “evitar a exposição solar, principalmente quando o tamanho da nossa sombra é menor do que o nosso tamanho real (entre as 11 e as 16 horas). É também aconselhável o uso de chapéu e óculos escuros de boa qualidade, que ofereçam proteção adequada aos seus olhos, não apenas durante o verão, mas sim durante todo o ano.”

As lentes adequadas deverão eliminar entre 99 e 100% da radiação UVA e UVB e entre 75 e 90% da radiação visível para evitar o desconforto ocular e as reflexões excessivas, estar livres de imperfeições, não distorcer imagens ou mudar as cores e serem de cor cinzenta, verde ou castanha.

Se as férias incluírem algumas horas ao volante, o cuidado com a visão deve ser reforçado. “Há doenças oculares que não têm sintomas na sua fase inicial mas podem comprometer a qualidade da visão e, logo, a segurança da condução”, refere Paulo Torres, presidente da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia. “Falamos do glaucoma, retinopatia diabética, retinopatias pigmentadas ou problemas do nervo ótico. As doenças que alteram a transparência do olho também podem ser problemáticas pois causam maior sensibilidade à luz.”

O especialista defende ainda que é fundamental “corrigir adequadamente os erros refrativos (miopia, hipermetropia e astigmatismo) antes de conduzir, ou seja, perceber se vê bem ou se precisa de usar óculos. Já quem utiliza lentes de contacto deve ter sempre perto de si uns óculos de substituição, para o caso de perder uma lente. Quem viaja durante o dia não deve esquecer-se de utilizar óculos de sol com lentes polarizadas.”

Paulo Torres, presidente da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia, acrescenta que “este alerta desperta a população para a importância da vigilância da saúde da visão durante as férias de Verão, para que as viagens sejam feitas em segurança e a natural exposição solar que decorre neste período não interfira com o equilíbrio ocular.”

## Prótese do joelho

O objetivo da colocação de uma prótese do joelho é tratar a dor provocada pelo desgaste da articulação, mas por vezes, os doentes submetidos a esta cirurgia sentem alguma fraqueza ou rigidez do joelho, dificultando atividades do dia-a-dia. Depois de ganhar uma nova articulação, o seu corpo precisa de se habituar à sua forma de funcionamento. O exercício durante a reabilitação e depois de terminar a fisioterapia, é importante para que sintam o novo joelho como seu, tornando-o mais confortável a cada dia.

De acordo com estudos recentes, a maior dificuldade na utilização da prótese depois da cirurgia, prende-se com a falta de força dos músculos da coxa. Ao respeitar um programa de exercício regular, estará a fortalecer os músculos que permitem a sua nova articulação funcionar de uma forma mais equilibrada.

Atualmente, sabemos que o exercício físico é fundamental para o processo de recuperação de uma cirurgia de prótese do joelho. Durante algum tempo, manteve-se a ideia de que a



Mário Vale (\*)

atividade física era prejudicial a quem tinha colocado uma prótese. A verdade é que os doentes que acrescentam o exercício físico ao seu programa de reabilitação, recuperam mais depressa e com melhores resultados.

Lembre-se que o objetivo da colocação de uma prótese do joelho é diminuir as suas dores e melhorar o movimento do seu joelho. Sem a prática de exercício físico regular, pode sentir algumas dores, com dificuldade em movimentar a sua nova articulação. Melhorar a sua qualidade de vida é o mais importante! Por isso, deve vencer o desconforto inicial do exercício e acreditar que a atividade física só lhe traz vantagens.

\* ortopedista, membro da Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia

## Dor orofacial condiciona qualidade de vida

A dor orofacial é percebida no rosto e/ou cavidade oral. Pode ser provocada por distúrbios de estruturas regionais, disfunção do sistema nervoso ou ser referida na região oro facial com origem em fontes e locais distantes, agravada pela proximidade de outras estruturas, a exemplo dos olhos, nariz, dentes, língua, seios perinasais, ouvidos, músculos e articulações temporomandibulares.

A dor odontogénica/dentária é o exemplo típico de uma algia na face. A patologia odontogénica deve estar sempre presente nas hipóteses de diagnóstico que colocamos e a avaliação do doente deve incluir os dentes e as suas estruturas de suporte. Pode ter origem numa cárie com extensão à dentina ou polpa dentária, numa infec-



Duarte Correia (\*)

ção ou necrose pulpar, num abscesso periapical ou periodontal nas fracturas ou traumas dentários. Por vezes esta sintomatologia pode simular uma neuralgia do trigémio, uma enxaqueca, uma cefaleia trigemino-autonómica. Devido à similaridade das queixas de dor odontogénica com outras entidades de dor orofacial, a patologia dentária deve ser sempre excluída.

Uma das causas de dor orofacial são as disfunções temporomandibulares que podem ser provocadas pela articulação temporomandibular ou pelos músculos mastigatórios. É mais frequente no género feminino, com pico de incidência entre os 20 e 40 anos e a sua prevalência é avaliada ente 9 a 13% da população. A

disfunção temporomandibular afeta os músculos de encerramento da mandíbula, é agravada pela mastigação, podendo estar associada a outra sintomatologia. A artralgia da articulação temporomandib pode resultar de trauma e/ou sobrecarga desta articulação. Manifesta-se como uma dor aguda, agravada pela carga e movimento articular, irradiando para o ouvido. O diagnóstico é essencialmente clínico e o tratamento poderá ser centrado numa abordagem biopsicossocial.

O distúrbio de dor dentoalveolar persistente manifesta-se com sintomas de dor persistente e contínua, localizada na região dentoalveolar, que não pode ser explicada no contexto de outras doenças ou distúrbios. Os mecanismos fisiopatológicos envolvidos são de natureza psicológica ou neuropática. O tratamento é baseado no parecer do especialista e podem ser úteis os anticonvulsivantes e antidepressivos tricíclicos, aliados à terapia cognitivo-comportamental.

A neuralgia do trigémio e a neuralgia do glossofaríngeo são síndromes dolorosas complexas no seu tratamento, de etiologia

diversa. O síndrome da boca ardente, a dor facial idiopática persistente e a dor orofacial neurovascular são patologias pouco frequentes, de difícil diagnóstico e tratamento.

Como depreendemos pela cronicidade e intensidade, a dor orofacial pode condicionar a qualidade de vida do doente e ter um impacto social e psicológico significativo. A sua desvalorização e o inadequado conhecimento sobre as suas causas podem conduzir a diagnósticos imprecisos e à ineficácia das terapêuticas prescritas.

O tratamento da dor crónica orofacial deverá ser efetuado num contexto multidisciplinar e interdisciplinar, englobando entre outros, médicos dentistas, fisioterapeutas e psicólogos, numa abordagem global de natureza biopsicossocial, considerando o paciente como um “todo” e não apenas a dor que ocorre no momento. É importante que o médico assistente pondere a eventual necessidade de tratamento multidisciplinar da dor e proceda ao encaminhamento adequado, em tempo útil.

\* presidente da Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

## Espinho e Mar a Cantar nos 120 anos da feira

As comemorações dos 120 anos da realização da primeira feira em Espinho prosseguiu na segunda-feira com a atuação do grupo Espinho e Mar a Cantar e uma atividade no âmbito da saúde.

e saúde. “Estamos perante uma instituição singular, património imaterial da nossa cidade, que coloca Espinho na rota das maiores feiras europeias contemporâneas”, eis o fundamento.”

O programa comemorativo promovido pela Câmara Municipal até 22 de setembro contempla atividades culturais, recreativas e de lazer, como as da próxima feira semanal, na Rua 35, entre a Avenida 24 e a Rua 22, com danças urbanas às 15 horas e a Banda de Música de Espinho às 16 horas.



Foto VÍTOR LANCHÁ



## Pintura de Alice Rocha (60 anos - 60 obras) na galeria do Multimeios

Decorre até 2 de setembro, na galeria do Centro Multimeios, a primeira exposição individual de pintura de Alice Rocha, denominada “60 anos - 60 obras”.

A abertura na noite de terça-feira foi valorizada com uma sessão de canto com Sara Cruz, acompanhada por Filipe Curral.

Para as 21 horas desta quinta-feira está prevista uma sessão de poesia coordenada por Anthero Monteiro, seguida de uma aula de Pilates orientada por Mariana Monteiro e Licínio Silva.

Na noite sexta-feira haverá uma demonstração das classes de ginástica da

Académica de Espinho coordenadas por Ana Isabel, Gabriela Salvador e Sílvia Canelas, seguida de uma aula de zumba orientada por Mariana Monteiro.

No sábado, às 21 horas, será a vez da atuação do Grupo de Cavaquinhos da Universidade Sénior de Espinho, sob a orientação de Paulo Beato seguido, seguindo-se da exibição das classes de dança de Patrícia Calado Ribeiro.

Alice Maria Baptista da Rocha nasceu em 1954 e licenciou-se em Educação Física, com formação nas áreas de Dança, Ginástica, Teatro Canto e Música.

Lecionou a disciplina de Educação Física ao 2º Ciclo durante anos na Escola EB,2/3 Sá Couto Espinho, tendo nos últimos quatro anos ministrado aulas de teatro.

Foi professora de várias

Fotos FILIPE COUTO



classes de formação mistas dos 3 aos 5 anos, dança jazz, expressão pelo movimento e treinadora de ginástica rítmica de competição durante vários anos na Académica de Espinho.

Desde cedo revelou grande paixão pelas artes, sentiu nelas, um refúgio confortável da realidade.

Aos 16 anos ganhou num concurso escolar com o pseudónimo “Lili”, o 1.º Prémio de Pintura com uma Natureza Morta.

Em abril de 2012 e a convite da amiga Manuela Melo, começou a frequentar aulas de pintura na FEUP com o professor Paulo Jesus. Em outubro de 2013 frequentou um workshop de pintura com a pintora Ana Maria e, em

setembro do mesmo ano, começou a frequentar a oficina de artes da Universidade Sénior de Espinho, orientada pela professora Ilda com o intuito de aprender técnicas diversificadas.

Por brincadeira de dois amigos de longa data, Zé e João Curral, que com alguma graça diziam “A Alice, agora, anda sempre agarrada ao pincel”, pela produção rápida das pinturas, surgiu a sugestão das amigas Paula Cruz e Fernanda para fazer uma exposição como comemoração dos seus 60 anos.

Assim, surgiu esta mostra “60 anos - 60 obras”, que é fruto de uma descoberta nesta nova fase da vida: “a aposentação”.

## AGENDA

### 28 de agosto

14h30, 15 horas e 15h30 - Centro Multimeios - jardim em frente ao bar exterior (lado do parque infantil)

Observação do sol

Centro Multimeios

Exposição de pintura de Alice Rocha (60 anos - 60 obras)

21 horas - sessão de poesia coordenada por Anthero Monteiro e aula de Pilates orientada por Mariana Monteiro e Licínio Silva

22 horas - Centro Multimeios

Observação noturna

### 28 e 29 de agosto

9h15/12h30 e 13h30/16h45 - praia da Baía

“A Biblioteca Itinerante vai à praia”

A carrinha itinerante irá percorrer as praias de Espinho, permitindo a consulta de livros, jornais e revistas; o objetivo desta iniciativa, promovida pela Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, é estimular o gosto pela leitura, numa altura de lazer e em que são muitos os turistas que escolhem os livros durante o período de férias

### 28 de agosto/3 de setembro

14h30 - exceto ao domingo e segunda-feira - Cinema do Centro Multimeios

“A Idade do Gelo 4: deriva continental” (sessão infantil para maiores de 6 anos)

16h30 e 21h30 - exceto ao domingo e segunda-feira - Cinema do Centro Multimeios

“Maléfica” (para maiores de 12 anos)

### 28, 29, 30 e 31 de agosto

Museu Municipal - das 10 às 19 horas de segunda a sexta-feira das 11 horas às 13h30 e das 14h30 às 19 horas ao sábado

“Símbolos do passado” - exposição de Mário Rodrigues

29 de agosto

14h30, 15 horas e 15h30 - Centro Multimeios - jardim em frente ao bar exterior (lado do parque infantil)

Observação do sol

Centro Multimeios

Exposição de pintura de Alice Rocha (60 anos - 60 obras)

21 horas - demonstração das classes de ginástica da Académica de Espinho e aula de zumba orientada por Mariana Monteiro

22 horas - Centro Multimeios

Observação noturna

### 29 e 30 de agosto

21 horas - Casino Espinho

Tributo ao grupo sueco Abba

### 30 de agosto

22 horas - Centro Multimeios

Observação noturna

Centro Multimeios

Exposição de pintura de Alice Rocha (60 anos - 60 obras)

21 horas - atuação do Grupo de Cavaquinhos da Universidade Sénior de Espinho e exibição das classes de dança de Patrícia Calado Ribeiro

22 horas - Alameda 8

Concerto de verão com Maria João e Mário Laginha

### 31 de agosto/2 de setembro

Centro Multimeios

Exposição de pintura de Alice Rocha (60 anos - 60 obras)

1 de setembro

15 horas - Rua 35, entre a Avenida 24 e a Rua 22

120 anos da feira de Espinho - danças urbanas

16 horas - Rua 35, entre a Avenida 24 e a Rua 22

120 anos da feira de Espinho - Banda de Música de Espinho

3 de setembro

14h30, 15 horas e 15h30 - Centro Multimeios - jardim em frente ao bar exterior (lado do parque infantil)

Observação do sol

Até 21 de setembro

16 horas - Museu Municipal

“XVI Contemporâneos” - Museu Municipal

Exposição de pintura e escultura patente de terça a sexta, das 10 às 19 horas; aos sábados, domingos e feriados, das 11 horas às 13h30 e das 14h30 às 19 horas

Até 30 de setembro

“Combate o desperdício! Reutiliza os manuais escolares” - Biblioteca Municipal - telefone 227335869; email bme@cm-espinho.pt

Decorre até 9 de agosto o processo de oferta de manuais escolares, pelos municípios, à Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva; o processo de entrega dos manuais escolares aos beneficiários terá lugar na Biblioteca, numa primeira fase entre 18 a 23 de agosto (entrega exclusiva aos interessados que estejam inscritos como doadores), e numa segunda fase a decorrer até 30 de setembro (para o público em geral), durante o horário em vigor



Foto VÍTOR LANCHÁ

**PRIMEIRA LIGA**

V. Guimarães-Penafiel	3-0
Marítimo-Académica	2-1
P. Ferreira-FC Porto	0-1
Sporting-Arouca	1-0
Belenenses-Nacional	3-1
Estoril Praia-Rio Ave	1-5
V. Setúbal-Gil Vicente	2-0
Boavista-Benfica	0-1
Moreirense-SC Braga	0-0

**Classificação**

	P	J	V	E	D	F-C
Rio Ave	6	2	2	0	0	7-1
V. Guimarães	6	2	2	0	0	6-1
Belenenses	6	2	2	0	0	6-2
FC Porto	6	2	2	0	0	3-0
Benfica	6	2	2	0	0	3-0
Sporting	4	2	1	1	0	2-1
SC Braga	4	2	1	1	0	3-0
Moreirense	4	2	1	1	0	1-0
V. Setúbal	3	2	1	0	1	2-2
Marítimo	3	2	1	0	1	2-3
Estoril Praia	1	2	0	1	1	2-6
Arouca	1	2	0	1	1	1-2
Académica	1	2	0	1	1	2-3
Nacional	0	2	0	0	2	1-4
P. Ferreira	0	2	0	0	2	0-3
Gil Vicente	0	2	0	0	2	1-5
Boavista	0	2	0	0	2	0-4
Penafiel	0	2	0	0	2	1-6

**Próxima jornada (de 29/8 a 01/9)**

Académica-V. Setúbal  
Belenenses-V. Guimarães  
SC Braga-Estoril Praia  
Gil Vicente-Marítimo  
Penafiel-P. Ferreira  
FC Porto-Moreirense  
Nacional-Arouca  
Benfica-Sporting  
Rio Ave-Boavista

**SEGUNDA LIGA**

FC Porto B-U. Madeira	1-1
Benfica B-Ac. Viseu	4-0
Tondela-Atlético CP	1-1
Farense-Santa Clara	0-1
Desp. Aves-Feirense	2-1
Olhanense-Sporting B	0-1
Freamunde-Marítimo B	0-1
Chaves-SC Braga B	2-1
Trofense-UD Oliveirense	0-1
Portimonense-Oriental	0-0
V. Guimarães B-Leixões	(07/09)
Beira-Mar-Sp. Covilhã	(09/09)

**Classificação**

	P	J	V	E	D	F-C
UD Oliveirense	9	3	3	0	0	5-1
U. Madeira	7	3	2	1	0	6-2
Desp. Aves	6	3	2	0	1	4-4
Marítimo B	6	3	2	0	1	3-2
Benfica B	6	3	2	0	1	8-4
Sporting B	6	3	2	0	1	4-2
Freamunde	6	3	2	0	1	3-2
Chaves	5	3	1	2	0	5-4
Tondela	5	3	1	2	0	4-3
Oriental	5	3	1	2	0	2-1
Olhanense	4	3	1	1	1	4-3
Sp. Covilhã	4	2	1	1	0	3-2

Santa Clara	4	3	1	1	1	3-4
V. Guimarães B	3	2	1	0	1	3-1
SC Braga B	3	3	1	0	2	3-3
Leixões	3	2	1	0	1	2-3
Farense	3	3	1	0	2	1-4
Atlético CP	2	3	0	2	1	3-4
Portimonense	2	3	0	2	1	1-2
Trofense	1	3	0	1	2	4-6
FC Porto B	1	3	0	1	2	3-6
Feirense	1	3	0	1	2	3-7
Ac. Viseu	1	3	0	1	2	2-7
Beira-Mar	0	2	0	0	2	13

**Próxima jornada (27 agosto)**

Sp. Covilhã-Olhanense  
Feirense-FC Porto B  
Sporting B-Desp. Aves  
Oriental-Farense  
Santa Clara-Beira-Mar  
Atlético CP-V. Guimarães B  
Leixões-Tondela  
UD Oliveirense-Benfica B  
Marítimo B-Chaves  
SC Braga B-Freamunde (06/09)  
U. Madeira-Portimonense (07/09)  
Ac. Viseu-Trofense (07/09)

## Ensaio(s) do futebol de formação tigre

O futebol de formação do Sporting de Espinho realizou a terceira edição do Torneio da Costa Verde de sub-19, com a participação de duas das suas equipas seis clubes convidados, tendo a equipa "A" dos tigres alcançado o segundo lugar e o Anadia erguido a taça.

**totobola**

Concurso dos Orgãos de Informação n.º 36/2014 de 07/09/2014. Prognóstico "Defesa de Espinho", Redação Desportiva:

1. ALEMANHA - ESCÓCIA	1
2. DINAMARCA - ARMÉNIA	1
3. GEÓRGIA - REP. IRLANDA	1
4. ILHAS FAROÉ - FINLÂNDIA	2
5. HUNGRIA - IRLANDA N.	1
6. GRÉCIA - ROMÉNIA	1
7. AMARANTE - MAFRA	1
8. VIZELA - DESP. CERVEIRA	1
9. FAFE - PINHALNOVENSE	1
10. SP. ESPINHO - CAMACHA	1
11. LUSITÂNIA - FÁTIMA	1
12. VARZIM - MIRANDELA	1
13. PAMPILHOSA - SERTANENSE	1

## Ainda há muito campeonato...

O Futebol do Sporting de Espinho encetou o Campeonato Nacional de Seniores com uma derrota no reduto de um vizinho e rival de longa data.

Um golo de Alan Jr., registado praticamente na última dezena de minutos, anulou a expectativa espinhense de pontuar num jogo em que o Lourosa reclamou sem sucesso de uma grande penalidade por mão na bola.

No próximo domingo, às 17 horas, o Sporting de Espinho recebe o Gondomar que, na primeira jornada da Série C, venceu o Pedras Rubras por 3-1.

### Lourosa, 1 Sporting de Espinho, 0

Jogo no Estádio do Lusitânia Futebol Clube, em Lourosa.

Árbitro: José Rodrigues (AF Porto).

**Lusitânia Futebol Clube** - Marco Sá; António Alves, Márcio, Rui Jorge e Ivo Oliveira; Tiago Ferreira, Nelson Santos, e Benvindo Moreno; Pedro Sá, Lima (cap.) e Alan Jr.

Substituições: Pedro Sá por Bino (75') e Tiago Ferreira por Fernando Santos (85').

Suplentes não utiliza-

dos: Hugo Ferreira, Fabiano e João Pedro.

Cartão amarelo: Alan Jr. (83').

Treinador: Joaquim Martins.

**Sporting Clube de Espinho** - Stephane; Bosingwa, Fábio Gonçalves, Almeida e Ricardo Correia (cap.); Telmo Ferreira; Muelson Samate e Miguel Moreira; Jonathan, André Pereira e Tiago Lapa.

Substituições: Telmo Ferreira por Rui Lopes (61'), Muelson Samate por João Dias (76') e Tiago Lapa por Capela (80').

Suplentes não utilizados: João Reis, Marcos Alexandre e Jonas.

Cartão amarelo: Fábio Gonçalves (75').

Treinador: Fernando Gomes

Ao intervalo: 0-0. Alan Jr. (79').

### NACIONAL DE SÉNIORES

**Série C**

Sousense-Salgueiros 08	0-1
Moimenta da Beira-Sobrado	2-7
Gondomar-FC Pedras Rubras	3-1
SC Coimbrões-Cinfães	3-2
Lusitânia Lourosa-Sp. Espinho	1-0

**Classificação**

	P	J	V	E	D	F-C
Sobrado	3	1	1	0	0	7-2
Gondomar	3	1	1	0	0	3-1
SC Coimbrões	3	1	1	0	0	3-2
Lusitânia Lourosa	3	1	1	0	0	1-0
Salgueiros 08	3	1	1	0	0	1-0
Cinfães	0	1	0	0	1	2-3
Sp. Espinho	0	1	0	0	1	0-1
Sousense	0	1	0	0	1	0-1
FC Pedras Rubras	0	1	0	0	1	1-3
Moimenta da Beira	0	1	0	0	1	2-7

**Próxima jornada (31/08)**

**Sp. Espinho-Gondomar**  
FC Pedras Rubras-SC Coimbrões  
Cinfães-Moimenta da Beira  
Salgueiros 08-Lusitânia Lourosa  
Sobrado-Sousense

## Oporto Golf Club no pódio do Campeonato de Clubes

### Vilamoura (masculinos) e Miramar (femininos) sagram-se campeões nacionais

No Campeonato Nacional de Clubes Solverde, realizado no Oporto Golf Club, Vilamoura sagrou-se tricampeão masculino de golfe e Miramar faz história no feminino.

É o 15.º título dos algarvios e o primeiro do clube de Gaia. Oporto Golf Club garantiu o terceiro lugar em masculinos e Quinta do Fojo o terceiro em femininos.

O Clube de Golfe de Vilamoura, no torneio masculino, e o Club de Golfe de Miramar, no feminino, confirmaram o favoritismo que lhes era atribuído à partida no Campeonato Nacional

de Clubes Solverde e impuseram-se nas finais de domingo. Tanto os algarvios como as gaienses tinham vencido a primeira fase do torneio em stroke play e nos últi-

mos três dias também dominaram em match play. Foram, por isso, vitórias inquestionáveis, alcançadas nesta 51.ª edição da prova, que a Federação Portuguesa de Golfe organizou no Oporto Golf Club, em Espinho.

Na Taça Nini Guedes de Queiroz (o torneio feminino) fez-se história na competição, pois Miramar nunca tinha colocado o seu nome no troféu. Miramar derrotou as campeãs do ano passado, Quinta do Peru Golf & Country Club, por esclarecedores 4-1.

Na Taça Visconde de Pe-

reira Machado (masculinos), Vilamoura impediu Miramar de tornar-se apenas no terceiro clube a conseguir a "dobradinha", ao vencer por ainda mais esmagadores 5,5-1,5. Foi o terceiro título consecutivo de Vilamoura e o 15.º no seu historial, ficando a apenas um do recorde nacional de dezasseis do Club de Golf do Estoril.

A última jornada, iniciada com nevoeiro e com a temperatura um pouco mais baixa, mas a terminar com sol e um pouco de vento, decidiu ainda as outras classificações do torneio.



## Fase final do Campeonato Nacional de futebol de praia na Baía (de 28 a 31 de agosto)

Foi divulgado na segunda-feira o calendário da fase final do Campeonato Nacional de futebol de praia, que vai decorrer na espinhense Baía, entre os dias 28 e 31 de agosto.

Chegou a hora das definições no Campeonato Nacional de futebol de praia. Belenenses, Nacional da Madeira, Amigos da Paz, Sporting de Braga, Sótão, Vitória de Setúbal, Sporting e Leixões terminaram no último fim-de-semana a participação na segunda fase da prova e preparam-se agora para disputar taco a taco o título de campeão nacional.

Depois de ter recebido a organização do XIX Mundialito, a cidade de Espinho vai agora servir de palco para as formações que mais se destacaram neste campeonato, com a perspetiva de grandes espetáculos desportivos, suportados pela paixão que os espinhenses já demonstraram por esta modalidade em crescimento por todo o país.

**Quinta-feira - Grupo A**  
15h00 - Sporting-Leixões  
17h30 - Vitória de Setúbal-Belenenses

**Grupo B**  
16h15 - Nacional da Madeira-Braga  
18h45 - Sótão-Amigos da Paz

**Sexta-feira - Grupo A**  
15h00 - Leixões-Vitória de Setúbal  
17h30 - Belenenses-Sporting

**Grupo B**  
16h15 - Sporting de Braga-Sótão  
18h45 - Amigos da Paz-Nacional

**Sábado - Grupo A**  
15h00 - Belenenses-Leixões  
17h30 - Vitória de Setúbal-Sporting

**Grupo B**  
16h15 - Amigos da Paz-Braga  
18h45 - Sótão-Nacional da Madeira

**Domingo**  
13h00 - jogo dos 3.º e 4.º lugares  
14h15 - final

## Liceo (Corunha), Sanjoanense, Gulpilhares e Académica de Espinho no Torneio Internacional Solverde hóquei em patins

Académica de Espinho, Gulpilhares, Hockey Club Liceo (Corunha - Espanha) e Sanjoanense são os participantes do XXV Torneio Internacional Sol-

verde de hóquei em patins a disputar nos dias 5 e 6 de setembro, no Pavilhão Arq. Jerónimo Reis, em Espinho.

Organizado pela Asso-

ciação Académica de Espinho, com o patrocínio da Solverde e o apoio da Câmara Municipal e da Junta de Freguesia de Espinho, o torneio enceta na sexta-

feira de 5 de setembro com os jogos Académica de Espinho-Gulpilhares (20h30) e Hockey Club Liceo-Sanjoanense (22 horas).

No sábado de 6 de setembro discutem-se o apuramento dos 3.º e 4.º classificados (16 horas) e a final (17h30), seguindo-se a cerimónia de entrega de prémios, incluindo os especiais para a equipa mais concretizadora e a equipa com menos golos sofridos (esta avaliação refere-se só aos períodos dos jogos; em caso de empate ganhará a equipa menos classificada).

## Torneio de bilhar na Casa do FC Porto

A Casa do Futebol Clube do Porto de Espinho realiza mais um torneio de bilhar snooker, com início a 15 de setembro. As inscrições podem ser feitas pessoalmente na Casa do Futebol Clube do Porto ou através do telefone 227 319 500 (à tarde) e 962 239 702, até 8 de setembro.



## Futsal feminino da Novasemente/Cavalinho já ensaia para o campeonato Com as internacionais Daniela Ferreira e Sofia Ferreira (ex-Restauradores Avintenses) e Andreia Martins (ex-S. Salvador do Campo)

Já se ouve o bater das bolas no Pavilhão Napoleão Guerra, em Cassufas, Carregadas de vontade de trabalhar e "muita fome" de competição, as atletas seniores da Novasemente Grupo Desportivo/Cavalinho iniciaram na segunda-feira a pré-época desportiva que visa a preparação da sua segunda participação no Campeonato Nacional de futsal feminino.

Dando o período de descanso por terminado e após uma época frenética e lutadora, começou agora o trabalho aliado à vontade de subir os degraus para o sucesso.

No entanto, a ansiedade de correr para a quadra foi adiada por uns minutos, pois foi antecedida de

uma conferência de imprensa de apresentação da equipa, com os patrocinadores, a direção do clube, a equipa técnica, todo o plantel e algumas dezenas de simpatizantes.

Após uma breve apresentação por parte do presidente da NGD/Cavalinho, Norberto Moreira, foram dados a conhecer os novos reforços e objetivos traçados para a época 2014/2015.

Com a consciência da seriedade e exigência que o Campeonato Nacional feminino exige, praticamente a totalidade da equipa transitou do ano passado e conta agora também com o contributo (e talento) das atletas internacionais Daniela Ferreira e Sofia Ferreira (ambas ex-Restauradores Avintenses) e Andreia Martins (ex-S. Salvador do Campo).

Com o plantel definido e pronto para arrancar em grande, os patrocinadores, a marca de renome internacional Cavalinho e Progresso Plantas, represen-

tados por Manuel Jacinto e Fernando Bessa, respetivamente, apelaram ao empenho e dedicação de cada uma, assim como à força da juventude que move montanhas.

O técnico João Filipe Soares fez um balanço da época transata e abriu a janela para a próxima, lembrando os objetivos e a necessidade de toda a estrutura em lutar em conjunto para obter resultados.

Uma vez feita a apresentação oficial, chegou o tão esperado momento de voltar à familiaridade das quatro linhas, deixar sair o bichinho e ver a bola a rolar. Mas primeiro há que gastar as calorias do verão, desenferrujar e limar arestas para que no início do Campeonato Nacional feminino, a 20 de setembro, frente ao estreante Grupo Desportivo de Chaves, em casa, o NGD/Cavalinho possa carimbar os primeiros pontos na prova rainha do futsal feminino nacional.

Cláudia Lobo



**Maria Augusta Paula Gonçalves Relvas**

Missa do 1.º Aniversário do seu falecimento

Seu marido, filhas e restante família vêm, por este meio comunicar às pessoas das suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, no dia 7 de setembro, domingo, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde.

Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Silvalde, 28 de agosto de 2014



ESPINHO (Rua 35, n.º 558)

**Maria Hermínia Ferreira de Sá Couto**  
(Meninha)

Agradecimento e Missa do 7.º Dia

Suas filhas, genros, netos e restante família vêm agradecer às pessoas que tomaram parte no funeral ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa do 7.º dia será celebrada amanhã, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 28 de agosto de 2014



FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29



ESPINHO (Rua 22, n.º 1106)

**Maria Arlinda Cruz Maduro**

Agradecimento e Missa do 7.º Dia

A família vem agradecer às pessoas que tomaram parte no funeral ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunica que a missa do 7.º dia será celebrada amanhã, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 28 de agosto de 2014



FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29



VILA DE ANTA

**Maria Hermínia Guimarães de Pinho**

Agradecimento

Seu marido, filhas, genros, netos e demais família, profundamente sensibilizados pelas provas de amizade e pesar recebidas pela ocasião do funeral e missa do 7.º dia da sua ente querida vêm, por este meio, agradecer a todos os que com a sua presença ou que de qualquer outra forma se associaram a estas cerimónias.

Vila de Anta, 28 de agosto de 2014



A FUNERÁRIA RIOS, LDA. - NOGUEIRA DA REGEDOURA



SILVALDE

**Ana da Silva Pomba**

Agradecimento e Missa do 7.º Dia

Seus filhos, noras, genros, netos, bisnetos e demais família vêm, por este meio, agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral do seu ente querido, bem como a todos quantos manifestaram o seu pesar. Comunicam que a missa do 7.º dia será celebrada sábado, dia 30, pelas 19 horas, na Capela de Nossa Sr.ª do Mar (Silvalde). Agradecem desde já a todos quantos comparecerem.

Silvalde, 28 de agosto de 2014

Firmino da Silva Barros - filho  
Maria Fátima da Silva Barros - filha  
Moisés Alberto da Silva Barros - filho  
Maria Irene da Silva Barros - filha



AGÊNCIA FUNERÁRIA HENRIQUES &amp; M. OTÍLIA, LDA. - Telef. 256 75 27 74



SILVALDE - ESPINHO

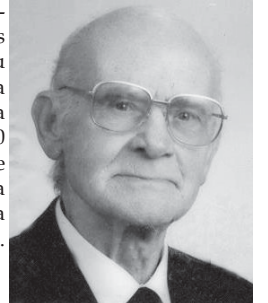
**Fernando da Silva Guimarães**

Agradecimento e Missas do 7.º Dia

Seus filhos, nora, genros, netos, bisnetos e restante família vêm agradecer às pessoas que tomaram parte no funeral ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que as missas do 7.º dia serão celebradas dia 30, sábado, pelas 16,30 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde, e dia 31, domingo, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem nas eucaristias.

Espinho, 28 de agosto de 2014

Simplicio Rodrigues Guimarães  
Virgínia da Cruz Guimarães Lima  
Ilda Fernanda Rodrigues Guimarães  
Laurentina Rodrigues Guimarães Coelho



FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29



ANTA - ESPINHO

**D. Amélia da Conceição Pires Leite**

(Professora aposentada)

Missa do 10.º Aniversário

Seu marido, filhos, genros e netos vêm, por este meio, participar que será celebrada missa por sua alma, dia 30, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta.

Desde já agradecem a todos quantos participem nesta Eucaristia.

Anta, 28 de agosto de 2014



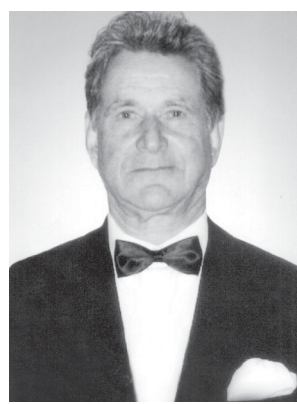
SILVALDE

**Domingos Xavier Alves**

Missa do 2.º Aniversário do seu falecimento

Sua esposa e filha vêm, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 28, quinta-feira, pelas 8 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Silvalde, 28 de agosto de 2014



ESPINHO (Rua 33, n.º 215)

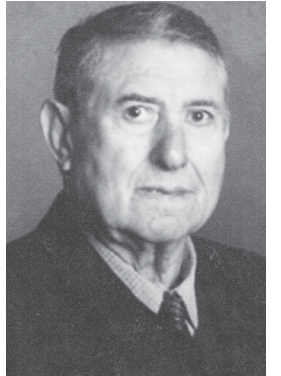
**Ângelo Dias de Oliveira**  
(Mateiro)

Agradecimento e Missa do 7.º Dia

Sua esposa, filhos, noras, netos, bisneto e restante família vêm agradecer às pessoas que tomaram parte no funeral ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa do 7.º dia será celebrada dia 2 de setembro, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 28 de agosto de 2014

Maria Emília Pereira Mendes  
Generosa Pereira Dias  
Ângelo António Dias Pereira  
José Manuel Pereira Dias



FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29



SILVALDE (Rua das Pedreiras)

**Maria Isabel Pereira de Sá**

Agradecimento e Missa do 7.º Dia

Seu marido, filhos, filhas, noras, genros, netos e restante família vêm, por este meio, agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral ou que de outro modo manifestaram o seu pesar. Comunicam que a missa do 7.º dia será celebrada sábado, dia 30, pelas 16,30 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradecem a quem comparecer.

Silvalde, 28 de agosto de 2014

**Carminda das Dores Rodrigues da Silva**  
(Carminda da Ação/Capante)

Missa do 1.º Aniversário

Partiste sem dizer adeus  
Resta a recordação  
Que Deus te guarde no Céu  
Como nós no coração

Faz 1 ano que partiste. À família e amigos venho comunicar que dia 2 de setembro de 2014, na Igreja Paroquial de Anta, pelas 19 horas, será celebrada missa por tua alma. Desde já agradeço a todos que nela possam participar.

Fernanda - filha  
Vitor - genro  
Manuela - filha  
António - genro

**Jorge Soares Torres**

Missa do 5.º Aniversário do falecimento

Seus filhos, nora, genro, netos e restante família vêm, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido na próxima quinta-feira, dia 4 de setembro, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 28 de agosto de 2014

Maria José Alves da Rocha Torres Silva  
Paulo Jorge Alves da Rocha Torres  
Maria da Conceição Macedo dos Santos  
José Fernando Alves da Silva  
Tiago dos Santos Rocha Torres  
José Tiago Torres Silva



FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29

## Bispo do Porto no programa religioso de Nossa Senhora da Ajuda

Já está delineado o programa religioso da edição Be 2014 da Festa de Nossa Senhora da Ajuda, com missa solene de abertura no domingo de 14 de setembro, às 11 horas, na Igreja Matriz, incluindo bênção e Envio dos professores.

Na segunda-feira seguinte (21h30), Ofício de Leituras; e no dia 16 (21h30), Oração Mariana na Igreja Matriz.

Na quarta-feira de 17 de setembro (21h30), procissão de velas, da Igreja Matriz para a Capela de Nossa Senhora da Ajuda. Nos dias 18 e 19 (21h30), novena na Capela de Nossa Senhora da Ajuda.

No sábado de 20 de setembro, batizados de Nossa Senhora da Ajuda, na Igreja Matriz, às 16h30, e missa de vigília na Capela Nossa Senhora da Ajuda, às 21 horas.

Como é tradição no terceiro domingo do mesmo mês, missa de festa na Capela de Nossa Senhora da Ajuda, às 11 horas, majestosa procissão e bênção do mar, às 16h30. Nestas celebrações estará presente o bispo do Porto, D. António Francisco.

### OPINIÃO CONTRA A CORRENTE

Manuel Sancebas

## Que raça de tomate!

*Este tomate nasceu  
Num pequenino quintal  
Onde há tempos deu um nabo  
Também fora do normal*

*Foram tratados por mim  
É uma boa semente  
Pois ter tomates assim  
É de um homem ficar contente*



Foto VÍTOR LANCHIA

Manuel Sancebas colheu um tomate com o peso de 920 gramas no quintal da sua casa no Rio Largo



...com legenda!

Fotos CARLOS SALVADOR

Duas imagens exemplificativas da falta de civismo de quem deposita o lixo em local impróprio - uma aquando de um recente desfile alusivo aos pescadores e gentes vareiras (na zona pedonal da Rua 19) e outra (na mesma artéria) também em pleno dia!

## Exposição de fotografia

### "A Onda do Norte"

Secretário de Estado do Desporto e Juventude na apresentação dos resultados do evento "Espinho Surf Destination"

Está agendada para 5 de setembro, pelas 21h30, no Centro Multimeios, a inauguração da exposição de fotografia "A Onda do Norte" e apresentação dos resultados do evento "Espinho Surf Destination".

"A cidade de Espinho, considerada por muitos como local privilegiado para a prática de desporto, quer ser reconhecida internacionalmente como destino de surf, de modo a impulsionar não só a modalidade, como também a cidade e o turismo." Integrado no projeto "Espinho Surf Destination", o estudo do impacto do surf na cidade desenvolvido no âmbito do evento de surf realizado em julho, "Pro Júnior Europeu" será apresentado no quinto dia de setembro.

A sessão pública contará com a presença do secretário de Estado do Desporto e Juventude, Emídio Guerreiro, do presidente e do vice presidente da Câmara Municipal de Espinho, respetivamente Pinto Moreira e Vicente Pinto (responsável pelo pelouro do Turismo).

Gonçalo Pina, engenheiro publicitário com Master em Branding Management, autor do projeto de city marketing para a cidade - "Espinho Surf Destination", será o responsável pela apresentação deste estudo que visa medir o impacto que a prova desportiva "Pro Júnior Europeu de Surf" incutiu na economia local e regional, no desporto e em particular no turismo e na sua exposição mediática.

Será ainda inaugurada a Exposição de Fotografia "A Onda do Norte" com as fotografias de surf do norte do país, da autoria de Tó Mané (que captou o havaiano Garret Macnamara a surfar a onda gigante da Nazaré), Pedro Ferreira, Vítor Nuno Sousa, Ricardo Faustino, Pedro "Pikas" Pimenta e João Pedro Rocha.

O projeto "Espinho Surf Destination" é uma aposta na promoção da marca, "pretendendo transformar a cidade num destino privilegiado para a prática de surf a nível nacional e internacional."