

Jantar social do Lions com cerca de 350 pessoas carenciadas

“Campanha da Saca” em parceria com o Leo

página 3

Tratamentos dentários para carenciados

Câmara apoia 27 agregados familiares

página 3

Foto VÍTOR LANCHÁ



Exemplo altruísta das crianças da Escola de Espinho 2

página 5

O jornal *Defesa de Espinho* brinda a um próspero Ano de 2016 para todos!

Vivências do médico José Carlos Leitão no futebol tigre

página 2

Tradições do outro lado do mar - relatos de dois venezuelanos e um colombiano

página 15

PUB.

Ligue Grátis / 800 999 888

www.opticenter.pt

OptiCenter

ÓPTICA · OPTOMETRIA · CONTACTOLOGIA

ESPINHO
☎ 224 082 790 Rua 23, 374 (junto ao Mercado)

APROVEITE JÁ!
OFERTA DO 2º PAR!

PARA SI OU PARA QUEM QUISER.

249€

ARMAÇÃO + LENTES PROGRESSIVAS

Anti-risco e Anti-reflexo até 3 Diop. de esfera e cil. até 2

79€

ARMAÇÃO + LENTES DE LONGE OU PERTO

Anti-risco e Anti-reflexo até 3 Diop. de esfera e cil. até 2

Promoção Válida de 01 Janeiro até 30 Junho 2015.



As vivências de José Carlos Leitão

Médico dos “bons velhos tempos” do futebol do Sporting de Espinho

“Continuo a ser sócio do Sporting de Espinho, não deixando de pagar regularmente as minhas quotas”, assegura José Carlos Leitão, médico de outrora do futebol tigre nos quadros nacionais. “O sentimento de partilha que tive em todos os momentos de vivência profissional e pessoal no clube, marcaram-me profundamente, sensibilizando-me todas as vezes que passo junto ao Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas”, mas “a mística que caracterizava o clube desvaneceu-se.” Por outras palavras, “perdeu o ambiente dos bons velhos tempos!”

Lúcio Alberto

“Orgulha-me sentir que faço parte da história do Sporting de Espinho, pelo desempenho de funções como médico e como membro do Conselho Geral, que foram reconhecidas com a atribuição de votos de louvor, que julgo significam o reconhecimento do meu contributo ao clube.”

José Carlos Leitão lança o olhar para o horizonte, medindo as palavras sem, contudo, sem sustar as emoções. No passado busca as memórias de gloriosos e menos bons momentos, ou o futebol não fosse um jogo de tripla, ou seja de vitórias, empates e também derrotas. Entretanto, os olhos continuam fixados no futuro. “Acredito que o Sporting de Espinho não acabará mas, como tudo no país, verificar-se-á um redimensionamento das realidades.”

É então que num ápice, o médico que nos bons velhos tempos deu o seu contributo ao futebol do Sporting de Espinho regressa à sua história integrante no clube centenário.

“O ambiente que sentíamos no Estádio do Sporting de Espinho era mais envolvente que nos grandes estádios da Luz, das Antas e de Alvalade. Há coisas que não é conveniente recordar, mas sempre pode-se adiantar como era difícil jogar num estádio dos clubes citados, sabendo quão favoritos eram à partida!...”

E nunca lhe apeteceu ou sentiu-se impeliado a entrar em campo e marcar um golo?!

“Algumas vezes me apeteceu saltar para o campo e marcar um golo! Até nos treinos! À data também era mais novo, tinha melhores pernas e o sangue fervia!”

...E quanto a (outras) vivências?

“Vou dar-lhe alguns testemunhos das situações vividas no clube, que permanecem vivos na memória.”

Segue-se um exemplo:

“Num jogo em Espinho, o Delgado fez uma exibição monumental, no jogo com o Belenenses. Defendia tudo! Porém, no final do jogo, a bola vai à trave, bate no Delgado... e há golo! Vi-o chorar que nem uma criança. E veio a chorar convulsivamente como nunca o tinha visto.”

E...

“Tinha iniciado a minha actividade médica no clube, quando o extremo Zezinho fez uma entorse, e eu, como é normal, comuniquéi ao técnico Mário Morais, que não haveria recuperação antes de um mês.

— Ó Doutor não pode ser...

E por mais que lhe fizesse ver que tinha de ter paciência que iríamos tratar bem dele, o treinador insistia:

— Mas não Doutor, é muito tempo...

Mário Morais ainda não conformado disse-me:

— Ó Doutor falaram-me do Diamantino Moura (massagista do Boavista), que o põe a jogar dentro de uma semana! O que acha disto?

A minha resposta foi imediata

— Com o conhecimento médico que tenho, digo-lhe que é impossível, mas como sou novo, pode ser que haja alguma técnica especial, algum método mais atual!

Resolvi então falar com o nosso massagista - enfermeiro Simões e disse-lhe:

— Tu vais acompanhar o Zezinho e vais ver como ele é tratado, porque se houver alguma coisa nova nós temos de aprender.

Final o Zezinho só viria a recuperar da lesão seis semanas depois, ou seja só jogou quando eu previra. Nunca mais o Mário Morais me sugeriu alguma coisa, sob o



Fotos ARQUIVO



ponto de vista médico.”

E ainda outra estória do médico José Carlos Leitão da centenária história do Sporting de Espinho...

“Certa vez fomos jogar à Madeira e o Manuel José fez uma rotura muscular. Disse-lhe que não iria jogar no mí-

nimo seis semanas. Custou-lhe aceitar, mas só jogou dois meses depois.”

Figuras do futebol nacional com personalidades vindas...

“Mário Morais e Manuel José tinham personalidades muito fortes, mas sempre agi-

ram com toda a correção.”

É, claro, que o rol de vivências do médico José Carlos Leitão no futebol do Sporting de Espinho é infindável!...

“O nosso João Carlos era um castiço! Naquele tempo não havia passadeiras, nem outros aparelhos, para se proceder às avaliações. As provas de esforço eram feitas com flexões. Mediamos antes e depois... apalpávamos os pulsos, auscultávamos, etc., o que aconteceu durante anos. Nesse dia, era feita a avaliação do João Carlos, que começou por fazer flexões. De repente tocou o telefone. O assunto era urgente e prolongou-se um bocado no tempo. Quando regressámos, ainda o João Carlos estava a fazer flexões. Já nem nós nem ele sabíamos quantas flexões tinha feito!”

O nosso interlocutor continua a vasculhar no seu baú de recordações.

“Outro episódio engraçado aconteceu no Estádio das Antas, onde o Sporting de Espinho perdeu por 3-1. Gaspar, que na altura era o guarda-redes, não esteve muito feliz nesse jogo e levou um pontapé no sobrolho, que lhe provocou uma ferida que sangrava. Já tinha sofrido uns golos, fora mal batido e o Manuel José mandou como substituto para a baliza o Barrigana, que defendeu tudo. Mas o azar chegou quando, num lance em que voou para a bola, bateu com a cabeça num poste. Quando o vi, tinha um lanho em Y que sangrava com abundância. Informei o Manuel José, que teria de ser substituído. Entretanto o árbitro aproximou-se para me dizer que o Barrigana queria ficar na baliza, se lhe pusessem um saco de gelo atado na cabeça! Acabou por ser substituído pelo Raul, que não era guarda-redes.”

E, de facto, “há coisas que por mais que o tempo passe não se esquecem.”

Por exemplo:

“O campo em que mais fui insultado foi em Barcelos,

num jogo com o Gil Vicente. Cuspido, insultado e apelidado de ‘tens mesmo cara de batateiro’! Mas o pior é sermos insultados pelos jogadores adversários. Isso aconteceu comigo no Estádio da Luz! Noutro jogo com o Futebol Clube do Porto, tendo o Espinho perdido, com sorte do Porto, por 2-1, numa noite de nevoeiro intenso, estávamos zangados porque o Espinho não podia passar pela zona dos árbitros. Eu tive de sair mais cedo, porque entrava de serviço de urgência no Hospital Geral de Santo António. Entretanto houve problemas no estádio, já no final do jogo, inclusive com arremesso de pedras ao nosso autocarro. Tinha começado o serviço de urgência, quando aparece a camioneta com os jogadores do Espinho, muitos deles de cabeça aberta.”

“Jogos que não se esquecem”, como um “em que o Espinho não tinha centrais e estávamos numa fase de jogos importantes para se decidir a manutenção de divisão, o qual ganhámos por 1-0, ao Braga, em Espinho.”

E, já agora, aproveite-se a oportunidade para outro exemplo:

“Noutro jogo também em Espinho com o Leixões, estávamos a perder por 0-3, e o Manuel José, mandou o Mória aquecer. Ganhámos por 4-3. Foi um jogo empolgante, e quando o Mória marcou o quarto golo estávamos a três minutos do final. Fiz sinal à equipa que faltavam 3 minutos, quando levei um encontro do Bandeirinha. Quando acabou o jogo, no meio de toda a euforia, perguntei ao bandeirinha, porque motivo me empurrou em lugar de me chamar a atenção.

Quem me respondeu foi o árbitro:

— Aqui no xampo nós fazemos o que entendemos.

Eu só lhe respondi que fora do campo também podia fazer o que entendesse, ao que o árbitro reagiu, ameaçando com o cartão vermelho. Entretanto depois de umas ‘meiguices’ sem consequências, não houve nenhum cartão vermelho.”

O médico José Carlos Leitão vai-se entusiasmando com as recordações dos seus bins velhos tempos no futebol do Sporting de Espinho.

“São tantos os episódios caricatos ue agora me ocorrem, como, por exemplo, o medo que o Canavarro tinha das agulhas! Alguns choravam como crianças quando lhes eram aplicadas injeções. O Canavarro até tremia. O Malagueta por exemplo, pegou-me o vício dos peixinhos e aquários... E outros tantos que ficaram gravados na minha vida, pessoal e profissional, dos tempos felizes do Sporting Clube de Espinho, no qual ainda aposto assumir de novo a sua identidade de Tigres da Costa Verde!”

Jantar social do Lions com cerca de 350 pessoas necessitadas “Campanha da Saca” em parceria com o Leo



O Lions de Espinho realizou no salão polivalente e cantina da Escola Sá Couto (Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira) a segunda edição anual do jantar social, um convívio solidário de Natal para cerca de 350 pessoas carenciadas do concelho.

Também realizou-se a “Campanha da Saca”, uma ação de solidariedade social materializada na angariação de géneros alimentícios para servir as famílias e pessoas carenciadas da comunidade do concelho

Numa parceria do Lions e do Leo de Espinho, a “Campanha da Saca” teve este ano a sua 22.ª edição.

“Na hora de balanço, o Lions de Espinho endere-



ça um forte abraço natalício a todas as entidades que colaboraram na realização destas ações - Agrupamen-

to de Escolas Dr. Manuel Laranjeira, Rádio Popular, Solverde, associações de solidariedade do concelho

de Espinho, Aipal, Palácio do Pão, Forno de Espinho, Pepim, Sameirinho, Pá Velha, Patinho,

Pérola de Perafita, Gruta da Lomba e aos inúmeros voluntários que deram o seu contributo generoso e

inestimável para que as luzes de quem dá e de quem recebe brilhassem mais neste Natal.”



A Câmara Municipal entregou uma verba que tinha previsto em orçamento do Fundo de Emergência Social a 27 agregados familiares do concelho em situação de carência económica. A sessão realizada na antevéspera de Natal contou com as presen-

ças do executivo - o presidente Pinto Moreira, o vice-presidente Vicente Pinto e os vereadores Leonor Lêdo da Fonseca e Quirino de Jesus.

Este apoio financeiro de 12 mil euros destina-se a tratamentos de Estomatologia, com prioridade para as cri-

anças e adultos em procura ativa de emprego e com outros problemas de saúde associados.

As candidaturas foram orientadas pelos técnicos da Rede Social e da Acção Social da Câmara que fazem o atendimento e acompanhamento

da população do concelho de Espinho.

A Câmara Municipal, através da Rede Social no concelho, tem assegurado as respostas sociais necessárias à população do concelho com o apoio e parcerias com as principais Instituições de So-

lidariedade Social do Concelho. No entanto, e embora a área da Saúde esteja garantida em termos de apoios e respostas, a saúde oral e a estomatologia é a menos acessível aos estratos populacionais mais desfavorecidos com perda de autoestima, sobre-

tudo nos adultos.

A situação da saúde oral das crianças já tem beneficiado de apoios financeiros, a nível de tratamentos de estomatologia e aparelhos de correção dentária, com apoios regulares dos Serviços de Acção Social Municipais.

Vendo/Alugo
Apartamento T2+1

ESPINHO – RUA 62

Tlm. 936 269 062

MEDIADOR JOGOS SANTA CASA, AGENTE PAYSHOP, JORNAIS/REVISTAS

It's a kind of magic...

Harmonia Caffè

Que a magia desta quadra revele para 2016 novos horizontes de harmonia, esperança, saúde, prosperidade, e amor no coração.

Rua da Igreja, 1100 - Anta facebook.com/harmoniacaaffe

Arrenda-se
Apartamento T3

CENTRO DE ESPINHO COM GARAGEM

Contatar: 937 625 167

Arcelina Santiago
Em três palavras



Ano novo, vida nova! E que não nos falte o "patrocínio" ...

Entrar no ano Novo Ano e acreditar que ele vai ser verdadeiramente Novo, e não um "continuum" de anos que monocordicamente se sucedem, implica algumas mudanças.

Começa, antes de mais, por acreditarmos mais em nós, nas pessoas que nos rodeiam e no reposicionamento da educação para os valores na nossa sociedade.

Ao ditado popular "é de pequenino se torce o pepino", que contém muito de certo e verdadeiro há, no entanto, muito mais a acrescentar. Na verdade, será de pequenino que tudo começa, as bases, os valores, mas nada fica por aí, nada é tão linear que sejam estas as componentes únicas para este processo de crescimento, enquanto Pessoas. Este "Tornar-se Pessoa", título de um livro já muito antigo, mas sempre atual, é um processo contínuo, que o seu autor, Carl Rogers, explica muito bem. Trata-se de um excelente conselheiro da transformação do ser humano, inspirador do auto conhecimento e no acreditar que o ser pessoal e social que constitui a Pessoa só termina a sua formação, o seu crescimento, com a morte. É urgente investir nesta dimensão para não cairmos no risco de desacreditarmos de nós mesmos. A postura negativa de generalizarmos que todos são incorretos,

sem valores, corruptos é algo muito negativo e gerador de um ambiente pouco propício ao desenvolvimento da dimensão humana.

É urgente acreditar: que vale a pena ser honesto, trabalhador, mesmo que dê trabalho; que vale a pena lutar por ideais e valores mesmo que seja árduo; que a educação para os valores é uma dimensão muito importante na educação dos jovens, mesmo que não seja a narrativa do momento...

O que nos falta para continuarmos a crescer é a capacidade de acreditarmos que poderemos melhorar e para isso, nada melhor do que uma reflexão constante. Aí questionaremos se vale apenas sermos honestos, se vale a pena lutar por ideais, se contribuimos enquanto cidadãos para uma sociedade mais justa e melhor.

Mia Couto, autor que muito aprecio, no seu último discurso aquando da atribuição do título de Doutor Honoris Causa diz-nos sobre este tema:

"Uma certa narrativa quer ainda provar que vale a pena mentir, que vale a pena roubar, e que vale a pena tudo menos ser honesto e trabalhar. Aliás, a palavra "trabalho" suscita fortíssima alergias. Pode-se ter negócios, pode-se ter projetos. Mas ter um trabalho isso é que nunca. Que o

trabalho leva muito tempo e, além disso, dá muito trabalho. Mas, no fundo, todos sabemos: enriquecer rápido e sem esforço só pode ser feito de uma maneira: roubando, vigarizando, corrompendo e sendo corrompido. Não existe, no mundo, inteiro, uma outra receita.

Preocupa-nos que os nossos estudantes entrem para universidade com fraco desempenho académico. Pois eu acho mais preocupante ainda que os nossos jovens cresçam sem referências morais. Estamos empenhados em assuntos como o empreendedorismo como se todos os nossos filhos estivessem destinados a serem empresários. Ocupamos em cursos de liderança como se a próxima geração fosse toda destinada a criar políticos e líderes. Não vejo muito interesse em preparar os nossos filhos em serem simplesmente boas pessoas, bons cidadãos do seu país, bons cidadãos do mundo.

É preciso remar contra toda essa corrente. É preciso mostrar que vale a pena ser honesto. É preciso criar histórias em que o vencedor não é o mais poderoso. Histórias em que quem foi escolhido não foi o mais arrogante mas o mais tolerante, aquele que mais escuta os outros. Histórias em que o herói não é o lambe-botas, nem o chico-esperto. Talvez essa histórias sejam o tal "patrocínio" que faltou ao nosso jovem funcionário..."

Esse funcionário, que um dia abordou Mia Couto, tentando suborná-lo, confessou: "Sabe, senhor Mia, eu gostava muito de ser uma pessoa honesta, mas falta-me o patrocínio."

Que este "patrocínio" não nos falte no nosso processo de crescimento enquanto Pessoas e quando pensamos na educação D os nossos jovens. Que ele seja o motor dos que ainda acreditam numa mudança de narrativa!

Bom Ano Novo, verdadeiramente Novo!

Fecho da edição antecipado

Visando proporcionar a atempada distribuição pelos serviços dos CTT da última edição de 2015 do jornal *Defesa de Espinho*, como idêntica tentativa na edição da

véspera de Natal, o fecho (redatorial e publicitário) da edição de 31 de dezembro (véspera de Ano Novo) foi antecipado para segunda-feira.

Prenúncio do fim



Diz-se que até um relógio parado está certo duas vezes ao dia.

A veracidade desta afirmação pôde ser comprovada por mim ao visualizar o primeiro relógio parado que conheci, há muitos anos, num dos edifícios mais emblemáticos de Espinho - a Garagem Abel.

Quando a conheci, a Garagem Abel já tinha perdido o fulgor de outros tempos, mas eu disso nada sabia, vindo a descobrir mais tarde parte do seu passado. Era uma das últimas "garagem-palácio", assim denominada por mim, devido às suas dimensões, disponibilizando não só os habituais serviços de assistência mecânica mas também um grande espaço para recolha de todo o tipo de veículos. Quando a conheci era já uma sombra do que tinha sido e sempre me intriguei em relação ao grande relógio, no topo da fachada - quando teria parado, em que dia da semana, e pensei em tudo o que poderia estar a acontecer à hora "fatal".

Teria parado porque alguém se esqueceu de lhe dar corda, julguei eu, ou porque já ninguém se preocupava com ele, porque já não despertava interesse. Na velocidade futurista dos loucos anos 80, não havia lugar para um relógio no topo de uma garagem. Já ninguém olhava para cima, admirando os topos das fachadas - a vida desenrolava-se cá em baixo, ao nível dos olhos. Só mesmo uns olhos exploradores, de criança, é que podiam prender-se a algo a que já ninguém prestava atenção.

Cheguei a pensar que aqueles ponteiros poderiam ter congelado, em dia de inverno rigoroso.

Para mim era o prenúncio do fim. Se já ninguém se importava em acertar o relógio, era sinal de que aquele edifício estaria condenado ao desaparecimento. Mas a azáfama ainda se fazia notar, no vaivém de viaturas em "entra e sai", dando um último fôlego àquele prédio, cuja alma se ia desprendendo aos poucos, levando consigo toda



OPINIÃO

APENAS REFLEXÕES

Jorge Madureira

uma série de vivências quotidianas entre quatro paredes, por entre mudanças de óleo e afinação de motores.

Com a demolição daquele estrutura, todas as situações de ordem social e profissional se esfumaram e se relativizaram - todos os mal entendidos, discussões, arroufos, injustiças, mas também momentos de satisfação, de orgulho pelo dever cumprido e pela obra realizada. O reconhecimento, por parte dos clientes, mas também a ingratidão de alguns. Tudo isso se fundiu num sopro, ascendendo à categoria de "memória", nalguns casos, e "mito urbano", noutros.

Quando me despedi da Garagem Abel, ainda se podia sentir o cheiro a gasolina, que estaria, decerto, entranhado nas paredes e abaixo delas, nos fossos escavados no chão que, a partir de 1966, facilitavam a manutenção da parte inferior das viaturas.

Um dia, grades corridas, edifício encerrado definitivamente e "condenado" - espreitei o interior, deserto, com alguns acessórios esquecidos à última hora e os célebres "desperdícios" caídos no pavimento. Havia, como sempre, automóveis estacionados junto ao passeio. Jamais voltariam entrar naquela casa.

Barbearia Silva

Cabeleireiro de Homens

ADMITE

Cabeleireiro ou Cabeleireira
com experiência

Contatar: Rua 19, n.º 343 - Tlf: 227340634

Clínica Médico-Dentária Rosa Neves, Lda.

CHEQUE DENTISTA • IMPLANTOLOGIA
PRÓTESE FIXA/REMOVÍVEL • ORTODONTIA

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

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

Clínica Dentária de Reabilitação Orofacial



- IMPLANTOLOGIA
- CIRURGIA ORAL
- ESTÉTICA DENTÁRIA
- REABILITAÇÃO ORAL
- ORTODONTIA
- ODONTOPIEDIATRIA
- OCLUSÃO
- ENDODONTIA

DR. JORGE PACHECO
* Master em Implantologia

DR. TOMÁS PACHECO

Aberto aos sábados - Cheque-Dentista - EDP - CGD - SAMS - SAMS Quadros
Saúde Prime - Victoria Seguros - Future - Healthcare - Salvador Caetano

Rua 8, n.º 381 ESPINHO 227 342 718 / 929 074 937
espinho@clinicaspacheco.com

clínicas pacheco

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 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



Presidente da Câmara de luto pelo pai

Joaquim Ferreira Alves Moreira, pai Presidente da Câmara Municipal de Espinho, faleceu com 88 anos, na tarde da antevéspera de Natal, após doença prolongada.

As cerimónias fúnebres realizaram-se na tarde do dia de Natal, na Igreja Paroquial de Anta.

O jornal *Defesa de Espinho* apresenta as sentidas condolências a Pinto Moreira e à sua família.

Morte súbita num café

Um espinhense de 73 anos faleceu de morte súbita na antevéspera natalícia, num café da 22, onde era cliente habitual.

De nada valeram os préstimos de duas equipas médicas do INEM e também dos Bombeiros Voluntários de Espinho.

Exemplo altruísta das crianças da Escola de Espinho 2

Os alunos da Escola 2 de Espinho voltaram a dar um exemplo de generosidade e de cidadania para com as famílias mais carenciadas, mediante a recolha e entrega de donativos numa simples mas significativa cerimónia realizada em vésperas das férias natalícias.

Acompanhadas por professoras, educadoras, técnicas assistentes e auxiliares, as crianças entregaram ao pároco Artur Pinto o pecúlio do seu esforço e dedicação em prol dos carenciados, com alimentos e vestuário.

Recorde-se numa ação recente, os alunos da Escola 2 de Espinho também lograram ofertar um significativo va-

lor financeiro para apoio aos mais necessitados.

Isabel Castro, coordenadora da Escola 2 de Espinho, congratulou-se como sucesso de mais uma iniciativa altruísta que valoriza a pequenada e, como observou o padre Artur Pinto, aconchega quem muito precisa.

Sob o testemunho de Susana Teixeira, da Divisão Municipal da Educação, o diretor do Agrupamento de Escolas Dr. Gomes de Almeida, Ilídio Sá, também registou o gesto dos alunos da Escola 2 de Espinho que, sublinhe-se, deve servir de incentivo, ou seja de exemplo a (pros)seguir.

...com legenda!

Foto VÍTOR LANCHA



Não passa uma viatura de largura média/grande quando as ambulâncias de transporte de doentes têm de ser estacionadas em segunda fila porque os respetivos lugares privativos estão ocupados junto a uma clínica da Rua 8



Foto VÍTOR LANCHA

Festa da Escola de Anta encanta centenas de alunos



A Escola Básica de Anta realizou, no último dia de aulas, uma festa que envolveu toda a comunidade escolar, num total de cerca de 450 alunos, docentes e assistentes operacionais. Os alunos apresentaram vários temas musicais alusivos ao Natal que haviam preparado com as respetivas professoras. Uma grande festa que encheu de alegria e muita cor a tarde do último dia de aulas e que decorrer no pavilhão gimnodesportivo daquela escolas.

Depois das boas-vindas por parte da coorde-

nadora daquele Centro Escolar, Emília Malta, foi a vez dos mais pequenos, do ensino pré-escolar, darem o tom inicial à grande festa, seguindo-se-lhes os alunos do primeiro ano, até ao quarto ano, com as crianças do ensino especial.

Entretanto, naquele mesmo dia, da parte da manhã, a alegria das crianças da Escola Básica de Anta foi enorme ao receberem, do 'Pai Natal', vários presentes - brinquedos oferecidos pela Associação de Pais e Encarregados de Educação daquela escola.

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

DEFESA 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
Solveide - 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; Cláudia Lima Lobo; Francisco Azevedo; Paulo Malheiro; Vítor Lancha; e Manuel José Macedo.

Colunistas
António Duarte Estêvão; André Faria Silva; António Regedor; Arcelina Santiago; Esmeralda Laranjeira; Ferreira de Campos; Francisco Goulão; Joaquim Ribeiro; Jorge Madureira; José Sarmento; Manuel Sancebas; Manuela Aguiar; Margarete Gomes; Marta Pais de Oliveira; Messias Pinto; e Padre Rodrigo Lynce de Faria.

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
NAVEPRINTER - 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.

Paraísos fiscais: breve reflexão e alerta

O tema paraísos fiscais é recorrente na cena internacional, particularmente na União Europeia, e em alguns sectores da atividade humana onde pontua o dinheiro e os rendimentos que se pretendem subtrair ao controlo das autoridades e ao conhecimento público. Não são só atividades ligadas à droga, ao tráfico de armas e de órgãos humanos ou ao terrorismo. Há muitas outras atividades, como, por exemplo, as conectadas com o chamado colarinho branco.

es: A designação “paraísos fiscais” resulta de um lapso ligado à palavra inglesa “haven”, que significa refúgio, a qual foi confundida com “heaven”, que quer dizer paraíso. Daí o ter-se perpetuado a referência paraíso fiscal. No fundo, as duas designações confundem-se e completam-se. Se não veja-se: os locais onde se consegue esconder o dinheiro/rendimentos e outras operações podem não ser apenas um refúgio, mas também um paraíso, qual seja um local aprazível e sacrossanto, onde apetece investir e estar. São estas condições que concedem tanta importância a tais locais. Também é por via dessas particularidades que se usa definir paraíso fiscal como uma região geograficamente limitada, caracterizada por proporcionar aos não residentes a isenção ou redução de impostos.

Quanto à palavra “off-shore”, que literalmente significa afastado da costa, importa esclarecer que ela designa a contabilidade ou as contas abertas em paraísos fiscais, contas essas por vezes utilizadas para fins ilícitos e criminosos.

Poderá perguntar-se sobre o que levará uma empresa ou um particular a utilizar um ou outro dos cerca de uma centena de paraísos fiscais que existem por esse mundo fora, alguns deles especializados em certas atividades, como é o caso de alguns localizados nas Caraíbas, que estão focalizados em atividades ligadas ao tráfico de droga. Abre-se aqui um parêntese para referir que as conhecidas Ilhas Cayman, que são uma colónia britânica com ampla autonomia no respeitante aos poderes executivo e legislativo, são um dos

paraísos fiscais das Caraíbas mais procurados, porventura porque os seus utilizadores estão: o isentos de impostos sobre o rendimento, assim como sobre a fortuna e sobre as vendas. Pois bem, a utilização de um paraíso fiscal por parte das empresas é determinado (1) pelo menor nível de tributação, (2) pela maior rentabilidade das aplicações financeiras, (3) pela segurança e confidencialidade, (4) pela flexibilidade para as operações realizadas no exterior e (5) pela não existência de restrições legais às suas atividades.

De igual modo, as vantagens que um particular encontra nos paraísos fiscais estão relacionadas com a facilidade na aplicação dos seus capitais e sua não tributação, com a garantia do anonimato e do sigilo bancário absoluto relativamente às operações realizadas e às contas bancárias, bem como quanto aos movimentos efetuados.

As atividades que estão mais ligadas aos paraísos fiscais são as que respeitam ao tráfico de droga, ao financiamento do terrorismo, à corrupção, a operações de “insider trading” (informação privilegiada de negócios ou operações financeiras) e a outras operações abusivas ou contrárias às leis.

Se se olhar para a maioria das empresas nacionais que fazem parte do índice da bolsa portuguesa (PSI20) e que deslocalizaram a sua sede para a Holanda, com a finalidade de pagar menos impostos e deixarem de estar sujeitas a um quadro legal fiscal que muda todos os anos em Portugal (o que impossibilita o necessário planeamento de qualquer empresa minimamente organizada), percebe-se que tal país comunitário funciona como um refúgio fiscal para as nossas maiores empresas. Mas não é só a Holanda. O Luxemburgo é o caso mais escandaloso de concórdia fiscal dentro do espaço comunitário. Além desses, também a Irlanda e a Bélgica não se coíbem de tais práticas, com prejuízo para as restantes economias, com particular relevância para a portuguesa. E ainda acontece, dentro da União Europeia, haver países que praticam



OPINIÃO

ASSIM, NÃO!

Messias Pinto

“dumping” fiscal ao cobrar taxas de imposto sobre o rendimento de acordo com as orientações comunitárias e mais tarde, sub-repticiamente, procedem à devolução da maior parte do imposto antes cobrado.

De entre as desvantagens subjacentes à utilização de um paraíso fiscal importa salientar o que se designa por risco país e o facto do utilizador ser obrigado a declarar, no seu país, qualquer operação que realize no estrangeiro. Se tal não acontecer o respectivo utilizador fica sujeito ao pagamento de multa e pena de prisão. De salientar o facto de um número significativo de países já trocaram entre si informações sobre a existência de contas de depósitos de cidadãos não nacionais e de, até 2018, a generalidade dos países passaram a fazê-lo, com a finalidade de evitar a fuga aos impostos em cada país considerado. Percebe-se, por conseguinte, o que aconteceu ao célebre jogador Messi que, tendo recebido rendimentos através de paraísos fiscais, não os declarou à autoridade fiscal espanhola, ficando sujeito a multa, que já pagou, e a um julgamento que pode sentenciar a sua prisão.

Sobre o risco país importa referir que está mais ligado à atividade bancária internacional e traduz-se na probabilidade do não pagamento pontual do capital e juros dos empréstimos externos contraídos por pessoas individuais e por sociedades de um dado país. A componente porventura mais importante do risco país é o denominado risco político, que consiste na possibilidade de forças políticas poderem vir a causar mudanças no ambiente de negócios do país (paraíso fiscal), afetando os ganhos e outros objectivos do investidor. É, pois, compreensível que não seria viável a existência de um paraíso fiscal na actual zona de conflito do Médio Oriente.



Manuela Aguiar
Em três palavras

O ano (2015) da morte de Maria Barroso

1 - Num tempo propício a festas de família, balanços e prognósticos políticos, estava eu posta perante a dificuldade da escolha de tema para esta coluna, enquanto ouvia, na Antena 1, um programa sobre os factos marcantes de 2015. Primeiro pronunciaram-se comentadores e celebridades, depois a voz do povo, glosando motes: a aliança de esquerda pós eleitoral, o Banif e outros buracos negros, o desaparecimento de três vultos da vida portuguesa, dois cineastas e um poeta...

Reagi, de imediato ao esquecimento em que via deixada uma grande personalidade que, em julho, partira do nosso convívio, a Dr.^a Maria Barroso. Tinha de escrever sobre ela...

2 - Maria Barroso foi um símbolo de excelência em tudo quanto fez durante uma vida longa, em tantas e diversas vestes - jovem e talentosa atriz do Teatro Nacional D Maria II, pedagoga e diretora

de um colégio que colocou no topo dos “rankings”, militante da causa da liberdade, que usou o palco do teatro, a expressão artística, a força da poesia na sua voz, como instrumento de luta, mulher que ousou subir ao mundo masculino dos comícios políticos e falar sem medo. Esteve no centro da sua própria família como esteve no centro da vida pública nacional, com a mesma dedicação e competência. Foi o rosto da cultura, da inteligência e da elegância das mulheres do seu país, na Europa e no mundo. A conversão, sincera e emotiva ao catolicismo, aprofundou o seu sentido de missão, a vontade de trabalhar para os outros, por um mundo melhor, que foi o fio condutor do seu percurso, nas Artes, na Política (com letra grande), no Voluntariado. O trabalho que, nas últimas décadas levou a cabo, no campo dos direitos humanos, na Fundação Por Dignidade, foi notabilíssimo, ultrapassou fronteiras, em especial no espaço da Diá-

pora e da lusofonia (no processo de paz de Moçambique, em Angola, na Guiné), no combate ao tráfico de armas, à intolerância e à violência nos “media” (e sobre todas as formas!), no apelo à participação das mulheres nas suas comunidades - como eu pude testemunhar, durante os chamados “Encontros para a Cidadania”, nos quatro cantos do mundo, admirando, de perto, a sua energia contagiante, uma enorme proximidade das pessoas, feita de compreensão dos problemas e de simpatia, uma rara capacidade de mobilização, pelo discurso e pelo exemplo - ia já nos 80, quase nos 90 anos.

Uma caminhada intensamente vivida em todas as idades, com a sabedoria dos que não envelhecem intelectualmente, com uma espantosa modernidade de pensamento e vontade de ação - até ao seu último dia entre nós!

Maria Barroso foi a maior figura feminina do século XX português, um incomparável exemplo de cidadania, que seu (e nosso) tempo lega ao futuro, um legado verdadeiramente intemporal, como o cinema de Oliveira ou os versos de Helberto Hélder.

3 - Há alguns anos, numa brilhante intervenção na cidade de Joanesburgo, a Dr.^a Maria Barroso lembrava que “apesar da História ter sido tecida por Mulheres e Homens, só a estes é dada relevância”.

Não deixemos que isso aconteça no seu caso!

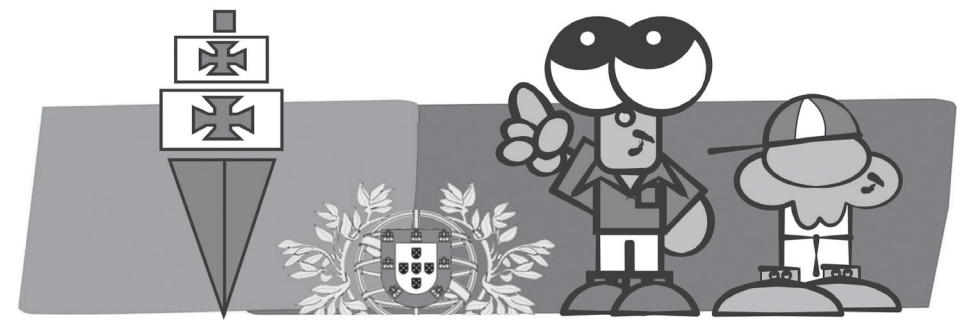
<http://opimpolho.no.sapo.pt> • <http://josesarmento.blogspot.pt> • <http://sarmiento-news.blogspot.pt>

● PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE © José Sarmiento • 1033

Em 2016...

... Portugal...

... vai dar
à Costa???!...!



Fisco troca sorteio da Audis por Certificados de Aforro

O Governo vai deixar de atribuir carros no sorteio da Fatura da Sorte. O prémio para incentivar os contribuintes a pedir faturas vai passar a ser entregue em Certificados de Aforro.

Assim, a partir de 2016,

o vencedor do sorteio terá direito a Certificados de Aforro no valor de cerca de 40 mil euros, em vez de receber um Audi A6.

A alteração só deverá ter efeitos a partir de março ou abril do próximo

ano, depois de se esgotarem os carros que ainda há em stock.

Esta mudança pretende não apenas incitar os contribuintes a lutarem contra a evasão fiscal, mas também promover a poupança.

Telefones úteis

A. Viação Espinho	22 734 12 96
Biblioteca	22 733 58 00
Bomb. V. Espinho	22 734 00 05
Bomb. V. Espinhenses	22 734 00 42
Câmara Municipal	22 733 58 00
Centro de Saúde	22 733 40 20
Ciesp	22 733 04 10
Clínica Costa Verde	22 734 58 85
Clínica N.º S.ª d'Ajuda	22 734 26 95
Clínica S. Pedro	22 734 47 14
COGE - Clínica Santa Casa	22 733 09 60
Policlínica	22 733 06 40
CTT - Rua 19	22 733 06 31

EDP - Avarias	800 506 506
EDP - Leituras	800 507 507
EDP - Comercial	808 505 505
Estação CP	808 208 208
Fisioclínica	22 731 49 86
Brigada Fiscal	22 734 11 96
Hospital Espinho	22 733 11 30
Hospital V. N. Gaia	22 379 42 11
S. Sebastião (S.M.Feira)	256 37 97 00
Junta Freguesia de Espinho	22 734 44 18
PSP	22 734 00 38
Registo Civil	22 733 20 60
Repartição Finanças	22 733 20 70
Saneam. Básico (avarias)	22 733 58 40
Segurança Social	22 734 19 56

Táxis (Câmara)	22 734 31 67
Táxis (Conc. Espinho)	800 208 202
Táxis Costa Verde	22 734 01 18
Táxis (N.º Sr.ª d'Ajuda)	22 734 00 10
Táxis União, Lda.	22 734 80 17
Táxis Unidos	22 734 22 32
Táxis Verdemar	22 734 35 00
Tesouraria Fazenda Pública	22 733 20 87
Tribunal	22 733 13 30
Anta	
Assoc. Socorros Mútuos de S. Francisco de Assis de Anta	22 734 01 03
Farmácia	22 734 11 09
Farmácia MAIS	22 734 14 09
Junta Freguesia	22 734 64 53

Lar da 3.ª Idade	22 733 09 00
Unidade de Saúde	22 733 40 60
Táxi	96 652 7887 / 22 732 52 42
Guetim	
Junta Freguesia	22 734 42 26
Paramos	
Centro Social	22 733 08 70
Farmácia	22 734 63 88
Junta Freguesia	22 734 27 10
Reg. Engenharia	22 734 20 23
Unidade de Saúde	22 734 50 01
Silvalde	
Junta Freguesia	22 734 40 17
Unidade Saúde Marinha	22 734 31 01
Unidade Saúde Silvaldinho	22 734 36 42

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

Segurança Social anda a pagar pensões a mortos há dez anos

Ao longo dos últimos anos, a Segurança Social tem pago pensões a beneficiários já falecidos. Uma situação denunciada pelo Tribunal de Contas que detetou falhas nos sistemas de cruzamento de dados dos órgãos do Estado.

A situação foi divulgada pelo Tribunal de Contas num parecer a que o jornal "i" teve acesso e que salienta que há casos em que a morte dos pensionistas só foi comunicada pelo Ministério da Justiça à Segurança Social "mais de dez anos depois" da sua ocorrência.

Numa análise ao processamento de pensões no âmbito da Conta Geral do Estado, na qual se atestam todas as despesas

e receitas, foram "encontrados milhares de erros".

A publicação nota que "em 3.176 pensões, a data de nascimento dos beneficiários estava incompleta ou era inválida" e que há "situações de registo de data de nascimento posterior à data do óbito".

"Em 35 situações, a data de óbito era 1 de janeiro de 1850, mas os nascimentos dos beneficiários tinha ocorrido entre 1850 e 1996.3

Nos dados relativos a pensões activas 2014, o Tribunal de Contas detetou 492 casos de pessoas já falecidas, cuja morte já tinha sido registada na Autoridade Tributária.

Em mais de mil situações de beneficiários já falecidos "as pensões só foram suspensas seis meses ou mais após a ocorrência do óbito."

O Tribunal de Contas refere, entre outros problemas, o "grande desfazamento temporal" entre a morte dos beneficiários e a sua comunicação à Segurança Social, citando, nomeadamente, três casos em que esse atraso decorreu entre 10 a 13 anos.



Foto VÍTOR LANCHÁ

"Este executivo vive agarrado ao passado"

Concelhia do PS contesta Orçamento Municipal para 2016

O Partido Socialista de Espinho tece novas e duras críticas à Câmara, agora relativamente ao Orçamento Municipal para 2016. "Este executivo vive agarrado ao passado."

Momentos antes da Assembleia Municipal e, vésperas natalícias, a Concelhia do PS divulgou a sua análise ao Orçamento Municipal para 2016 e respetivo parecer legal da DGAL. A aprovação em reunião de Câmara no que concerne à discussão pública do Plano Diretor Municipal (PDM) a partir de janeiro foi igualmente escarpada.

"Este Orçamento não cumpre com a Lei das Finanças Locais." Na opinião de José Carvalhinho,

"a proposta de Orçamento Municipal para 2016 é pobre de ideias e não cumpre com as indicações da própria DGAL nos parâmetros decorrente da adesão do município do PAEL."

"Há rubricas abertas a zero para posterior revisão orçamental, mas o PS não pode pactuar com estas práticas", dá nota o vogal da Assembleia Municipal. Equacionando a inscrição de receitas de difícil concretização, José Carvalhinho considera que o executivo camarário empola "alguns valores como é o caso do IMI" e "o OM prevê um encaixe de cerca de 6 milhões de euros e da análise ao património se conclui que só pode ser

cobrado cerca de 4 milhões de euros."

Por seu turno, Luís Neto, coordenador autárquico do PS, frisou que "o PS tem votado contra os Orçamentos municipais desde 2010 devido à falta de transparência patente, refletido pelo recente índice de transparência, assim como a falta da estratégia para o concelho."

"A diminuição do poder de compra e cerca de 17% emprego registado em Espinho, sendo que há 11% de desempregados em formação, reflete falta de atividade económica e falta de coesão social", realçou o vereador. "Este orçamento também não nos parece que resolva os problemas nem responde aos vetores sociais e económicos.

Espinho não é uma cidade encantada, é uma cidade em decadência acelerada e um orçamento municipal deve conter fortes medidas sociais, económicas e empresariais. Este executivo não tem visão para a cultura, para a área social e traçou uma linha errada relativamente às principais estratégias que o município precisa uma vez que tem vivido em sazonalidade e sob carências económicas, continuando agarrado ao passado."

Entretanto, Miguel Reis, líder da Concelhia socialista aflorou o projeto de requalificação da superfície libertada pelo enterramento da linha férrea. "não se pretende colocar em causa a competência da equipa de arquitetos, mas criticar a falta de discussão pública, nomeadamente na recriação da identidade de Espinho, com recriação de praças onde a rede de pesca e a arte xávega poderão ser os grandes elementos referenciadores e âncora que potenciem o turismo e a atividade económica. Miguel Reis teme que caia "por terra essa oportunidade de requalificação.

E quanto ao PDM, "peca por tardio, já devia estar implementado e a funcionar há muito tempo."

Assembleia Municipal aprova orçamento camarário para 2016

A Assembleia Municipal aprovou, na reunião realizada na penúltima segunda-feira de 2015, o orçamento camarário para 2016 que totaliza 32.172.200 euros.

Não obstante a contestação da oposição aos documentos previsionais para o ano 2016 e face ao relatório final da Inspeção-Geral de Finanças - auditoria de "controlo do endividamento; situação financeira da Administração Local Autárquica" ao Município de Espinho, o orçamento foi aprovado com treze votos contra onze e a abstenção da Junta de Anta/Guetim.

Entretanto, estava prevista para segunda-feira, à hora do fecho desta edição, a continuidade da quinta e última sessão ordinária da Assembleia

Municipal de 2015.

Na agenda consta a contratação de empréstimo de curto prazo para o ano de 2016 e tabela de taxas para o ano 2016 na ordem de trabalhos.

A agenda abrange ainda a proposta de projeto de regulamento do horário de funcionamento dos estabelecimentos de venda ao público e de prestação de serviços; propostas que visam prosseguir as atribuições da autarquia; delegação de competências relacionadas com sistema de mobilidade e serviço público de transporte de passageiros; relatório da comissão eventual de acompanhamento das refeições escolares e, por último, ainda, a informação escrita do presidente da Câmara acerca da atividade municipal.

BE denuncia "atentado" ao património arqueológico nacional em Esmoriz

O Bloco de Esquerda divulgou obras levadas a cabo por um agente privado com movimentação de terras e nivelamento de terreno em área de interesse no âmbito do património arqueológico nacional em Esmoriz.

A área em questão é a Necrópole de Chão do Grilo, situada na localidade de Gondesende, freguesia de Esmoriz, município de Ovar, que foi recentemente alvo de escavações e novas descobertas arqueológicas. Da última intervenção de que foi alvo, resultou a expansão da área classificada. Área que se encontra atualmente sob intervenção, com máquinas pesadas e que envolve remoção de terras e nivelamento de terreno. A equipa de arqueologia responsável pelas escavações arqueológicas e mais recentes descobertas suspeita da presença de um povoado próximo à necrópole, na área em que ocorrem as intervenções.

"Sendo uma área com interesse arqueológico, este tipo de intervenção carece de acompanhamento por uma equipa de arqueologia. No caso concreto da Necrópole de Chão do Grilo, o Bloco de Esquerda confirmou essa necessidade junto da Direção Regional de Cultura do Centro. De acordo com a informação recolhida junto da Direção Regional de Cultura do Centro, foram feitas denúncias prévias (sobre esta mesma si-

tuação) a esta Direção Regional, das quais resultou o envio de um ofício à Câmara Municipal de Ovar, que tem a tutela local sobre o sítio arqueológico, ao qual não terá ainda respondido. Este ofício solicitava a imediata suspensão das obras e agendamento de uma reunião no local."

Entretanto, "através de contacto telefónico, o Bloco de Esquerda obteve da Divisão de Cultura da Câmara Municipal de Ovar a informação de que tudo estaria a decorrer dentro da normalidade e legalidade e que a fiscalização havia sido acionada e estava atenta à questão."

Contudo, "obtivemos também confirmação da Direção Regional de Cultura do Centro de que as obras em curso decorrem em plena área classificada e que esta direção desconhece que estejam a ser acompanhadas por um arqueólogo, como exigido por lei, pelo que foi enviado novo ofício à Câmara Municipal de Ovar."

O Bloco de Esquerda confirma que as "obras prosseguem" e estranha "a forma displicente como o caso está a ser tratado pela Câmara de Ovar." Moisés Ferreira, deputado do BE, questionou o Ministério da Cultura, exigindo "medidas céleras para colocar fim a este atentado contra o património arqueológico nacional."

AGENDA

31 de dezembro

21 horas - Casino Espinho Réveillon com tributo a Rat Pack e Chattanooga Big Band (espetáculo com jantar)

21 horas - Hotel Casino Chaves (Solverde) Réveillon com The Acoustic Foundation (e jantar)

1 e 2 de janeiro

21 horas - Casino Espinho Espetáculo de Tony Santos

2 e 3 de janeiro

14h30 - Centro Multimeios Cinema infantil - "O Príncipezinho", do realizador Mark Osborne Animação para maiores de 6 anos

Na versão dobrada em português, as vozes são de Rita Blanco, Paulo Pires, Joana Ribeiro, Rui Mendes e Francisco Monteiro, entre outros atores. O argumento, da responsabilidade de Irena Brignull e Bob Persichetti, baseia-se numa das mais importantes obras infantis de todos os tempos, escrita pelo ilustrador e piloto francês Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944) e publicada, pela primeira vez, em 1943. Uma menina vive com a sua mãe, uma mulher de tal modo obcecada com o futuro da filha que tem tudo delineado para cada hora de vida da criança. Os testes de admissão para um colégio muito conceituado são a grande preocupação do momento e nada, nem ninguém, parece demovê-la dos planos. Para ela, nada pode ser deixado ao acaso. Um certo dia, a pequena conhece o vizinho da casa ao lado, que lhe envia um desenho num pequeno avião de papel. Esse homem, que em tempos fora aviador, conta-lhe histórias das suas viagens e de como conheceu, em pleno deserto, um príncipezinho louro que lhe disse viver no asteroide B612. Com este novo amigo, a menina vai conhecer uma história de amizade que a mudará para sempre...

Até 2 de janeiro

Exposição "sulla terra feconda di parole" do pintor italiano Alberto Galligani Museu Municipal (FACE) - Galerias Amadeo de Souza-Cardoso 10-19 horas de segunda a sexta-feira e 11 horas-13h30 e 14h30-19 horas ao sábado

2 e 3 de janeiro

15h30 - Planetário (Digital) do Multimeios "Lendas do céu noturno: Perseu e Andromeda" (projecção imersiva a 360°)

16h30 - Planetário (Digital) do Multimeios "Nanocam": uma viagem pela biodiversidade (projecção imersiva a 360°)

17h30 - Planetário (Digital) do Multimeios "Luas do sistema solar (projecção imersiva a 360° com sessão ao vivo)

2 a 13 de janeiro (exceto no dia 4)

16h30 (2D) e 21h30 (3D) - Centro Multimeios Cinema - ação para maiores de 12 anos

"Star Wars: o despertar da força", do realizador J. J. Abrams, com os atores Harrison Ford, Mark Hamill, Carrie Fisher, Adam Driver, Daisy Ridley, John Boyega e Oscar Isaac

Trinta anos depois da vitória da Aliança Rebelde sobre o Império Galáctico, e da celebração final entre Ewoks e Jedi, a saga "Star Wars" regressa com secretismo, um novo elenco e as referências Han Solo, Leia Organa, Chewbacca, R2-D2, C-3PO e Luke Skywalker. Após a queda do Império de Palpatine e Vader, terá surgido um novo grupo, a First Order, da qual fará parte o conflituoso e instável Kylo Ren (Adam Driver) e continua a existir oposição na galáxia muito, muito distante, uma Resistência - da qual faz parte o piloto Poe Dameron (Oscar Isaac). Duas jovens figuras surgem como centrais - Finn (John Boyega), um stormtrooper, e a respigadora do planeta deserto Jakku, Rey (Daisy Ridley) - e há um novo dróide de mira apontada diretamente para o público juvenil: o redondo BB-8!

Até 6 de janeiro

Exposição de presépios de Alice Rocha Centro Multimeios (foyer) **Terça a sexta-feira:** 9h30 às 18h30 e das 21 às 22 horas **Sábado e domingo:** 14 às 19 horas e das 21 às 22 horas

8, 15, 22 e 29 de janeiro

21 horas - Casino Espinho Espetáculo da cantora Ana Sofia Gonçalves (com o pianista Moisés Ramos)

9 de janeiro

21 horas - Casino Espinho Espetáculo de António Pinto Basto 21h30 - Centro Multimeios Festival Dança sem Fronteiras

Até 10 de janeiro

Exposição de modelismo ferroviário Centro Multimeios (galeria) **Terça a sexta-feira:** 9h30 às 18h30 e das 21 às 22 horas **Sábado e domingo:** 14 às 19 horas e das 21 às 22 horas



Atividade natalícia do Clube de Teatro da Escola Manuel Laranjeira

Os alunos do Clube de Teatro do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira realizaram uma atividade natalícia na escola-sede do agrupamento com a orientação da professora Maria do Rosário Costa.

Os elementos do clube representaram um sketch para as várias turmas do 5.º ano com mensagens de Natal. Esta atividade teve como objetivo mostrar aos alunos mais novos que "presentes" como a paz, a amizade, a solidariedade e o amor são "mais valiosos" do que os "presentes" materiais "que são demasiado valorizados na sociedade de consumo atual."

A mensagem da importância dos valores foi passada com êxito e os professores de Português das turmas em questão colaboraram na abordagem e explicação da mesma.

Esmeralda Laranjeira

Temas e poemas



Espinho Cidade Encantada

Espinho cidade encantada Plantada à beira mar Estás toda iluminada Para o Natal festejar!

Como vem sendo habitual A associação comercial Promoveu vários eventos Para festejar o Natal... E como diz o ditado: / igual por igual Compre no comércio local...

E o lago em frente à Câmara Está mesmo original Em vez de águas paradas Tem uma árvore de Natal...

E as ruas iluminadas... De forma simples e natural Transmitem muita alegria E também muita magia

Para festejar o Natal... E os desfiles de rua... Com manequins originais Representaram os produtos Das casas comerciais...

Desfilaram muito bem! Pareciam profissionais... Mas os mais pequenitos Tiveram graça e beleza Por serem tão naturais Com sua candura e pureza!

Há muita animação de rua Nesta quadra do Natal... As tunas a cantar / e o comboio a passar Servem para alegrar o pessoal...

E a chegada do Pai Natal Que já é habitual, / enche as ruas de gente E deixa a criança, / muito agitada Muito alegre e deslumbrada!

Que bom é ver o Natal... Pelos olhos de uma criança! São as prendas... os sorrisos... / os abraços... E sonhar... / um futuro com esperança...

Ana Sofia Gonçalves quatro vezes no Casino

Ana Sofia Gonçalves vai subir, por quatro vezes, ao palco do Casino Espinho, durante o mês de janeiro, nas noites de 8, 15, 22 e 29, acompanhada pelo pianista Moisés Ramos.

Cantora profissional desde jovem, participou em vários concursos e programas de TV durante os últimos anos

e teve aulas de canto no Conservatório de Música de Coimbra.

Da sua carreira fazem parte projectos no jornalismo, como repórter e apresentadora de programas de televisão. Em outubro de 2011 lançou o segundo álbum de originais - "Love", como vocalista da banda Smack.

"Marionetas e outras formas de animar" - candidaturas até 15 de janeiro

Decorre até 15 de janeiro o prazo das candidaturas para a edição de 2016 de "Marionetas e outras formas de animar". As inscrições podem ser entregues pessoalmente ou por via postal, para a Divisão de Cultura da Câmara Municipal de Espinho - Museu Municipal.

No concurso de "Marionetas e outras formas de animar" serão atribuídos os seguintes prémios: o primeiro de 1.200 euros, o segundo de 500 euros e o terceiro de 350 euros e prémio especial do júri para jovens criadores no valor de 500 euros.

O prémio especial do Jjri para jovens criadores destina-se a distinguir a melhor obra a concurso criada por estudantes inscritos em cursos de artes de níveis de ensino do terceiro ciclo (vertente vocacional artística), secundário, profissional, técnico-profissional, artístico, superior ou politécnico, constituindo este galardão um estímulo à difusão desta forma de expressão artística e permitindo a descoberta de novos criadores e autores.

Conforme atempadamen-

te foi noticiado pelo jornal *Defesa de Espinho*, a Câmara Municipal organiza pelo terceiro ano consecutivo, no âmbito do Mar-marionetas - Festival Internacional de Marionetas de Espinho, o concurso de "Marionetas e outras formas de animar".

Para além do programa eclético de espetáculos produzidos por companhias de teatro de marionetas nacionais e internacionais, o Festival Mar-marionetas prepara regularmente ao longo do ano inúmeras iniciativas complementares, de âmbito lúdico e pedagógico, que têm garantido uma aproximação muito relevante aos diversos públicos.

Dirigido a marionetistas, artesãos, escultores e outros artistas plásticos, pela primeira vez nesta edição, também estudantes de cursos de artes (inscritos em cursos de artes de estabelecimentos de ensino secundário, profissional, técnico-profissional, artístico, superior ou politécnico) poderão participar, estando previsto nas regras de participação um prémio especial do júri, a atribuir nesse universo de participantes.



Coro Amigos da Música enche Mosteiro de Travanca (Amarante)

O Mosteiro do Salvador de Travanca, em Amarante, encheu para assistir ao Concerto de Natal da Rota do Românico-espetáculo "C@ntar Natal", pelo Coro Amigos da Música (de Espinho).

Sob a direção de Fausto Neves, o coro apresentou temas de diversos compositores, de Diogo Melgaz a Lopes-Graça, passando por Johann Sebastian Bach e Antonio Caldara, entre outros. O evento contou igual-

mente com alguns momentos de leitura de poesia de Manuel Alegre, Agustina Bessa-Luís, Teixeira de Pascoaes e António Salvador, pelas vozes de Capitulina Oliveira e Rafael Tormenta.

Entre os convidados presentes neste evento, destacaram-se o presidente da Câmara Municipal de Amarante, José Luís Gaspar, e a vereadora da Educação, Lucinda Fonseca, o pároco de

Travanca, Germano Leça, e a diretora da Rota do Românico, Rosário Correia Machado.

O concerto, que se prolongou pelo exterior do Mosteiro de Travanca, foi organizado pela Rota do Românico, pelo curso de Educação e Formação de Adultos da Escola Secundária de Lousada e pelo Agrupamento de Escolas de Lousada, com os apoios municipais de Amarante e Lousada.

'Fantasia' no espetáculo Natalício da Academia de Dança Giselle



A Academia de Dança Giselle (GAD) realizou um espetáculo de Natal no Centro Multimeios.

O espetáculo, intitulado "Fantasia", levou o público a uma viagem pelo mundo fabuloso da Disney.

António Zambujo, Mbye Ebrima, Joan Shelley (e muito mais!) no Auditório de Espinho

Como habitual, o primeiro trimestre de 2016 no Auditório de Espinho (Academia de Música) arranca com representações de quatro grandes clássicos portugueses especialmente dirigidos ao público escolar: "Os Lusíadas", de Luís de Camões, "Auto da Barca do Inferno", de Gil Vicente, "Frei Luís de Sousa", de Almeida Garrett, e "Felizmente há luar!", de Luís de Sttau Monteiro. Em palco entre os dias 26 e 29 de janeiro estará o Teatro Actus.

Fevereiro arranca com uma estreia no AdE: António Zambujo apresenta Rua da Emenda, o seu sexto álbum de originais, uma avenida do mundo onde coabitam as sonoridades do Brasil, França, Uruguai e do continente africano trazidas, claro está, para a dimensão portuguesa. Ao vivo, António Zambujo enche o espaço e para o tempo com a sua voz e guitarra, cheias de recantos e subtilezas.

Fevereiro continua com uma estreia nacional absoluta com o concerto de Hannah Epperson, que acontece no dia 12. Um violino, um pedal de loops e uma voz. É tudo o que a canadiana necessita para criar canções de uma beleza fora do comum. O seu nome pode não ser ainda conhecido para uma grande maioria do público mas isso deverá mudar muito em breve. O seu trabalho tem-lhe

valido comparações com músicos como Andrew Bird, Feist, Owen Pallett ou Lykke Li. Em data única em Portugal, Hannah apresentará em Espinho o seu novo disco, "slowdown/upsweep", que promete seguramente ser um dos registos mais destacados de 2016.

No dia 19, o violinista Nuno Soares e o pianista Youri Popov apresentam um programa preenchido por música portuguesa original para violino e piano, com destaque para Francisco Benetó.

No dia 27 de fevereiro, a encerrar o mês, Joan Shelley, uma das mais elogiadas e respeitadas vozes da música folk norte-americana da actualidade, apresenta-se no Auditório de Espinho. Nos últimos anos, os seus álbuns têm sido recebidos pela imprensa especializada com grande aclamação. O seu último disco, Over And Even, editado com o selo da No Quarter, foi considerado um dos melhores de 2015 pela prestigiada NPR (rede de rádio pública dos Estados Unidos), e é apenas mais uma etapa no crescimento de uma das grandes escritoras de canções dos nossos tempos. Joan Shelley apresenta-se em Espinho em dupla com o guitarrista Nathan Salsburg, naquela que é a sua única data em Portugal.

Março arranca no dia 4 com um concerto da Orques-

tra Clássica de Espinho, sob direção do maestro Pedro Neves. O "Concerto para Violoncelo e Orquestra", de Joly Braga Santos, será interpretado por Bruno Borralinho, um dos mais promissores violoncelistas portugueses. A Orquestra Clássica de Espinho interpreta ainda a Sinfonia n.º 2 de Brahms.

Como manda a tradição, o Auditório de Espinho recebe em 2016 dois espetáculos do festival Mar-Marionetas. A 6 de março "Eu quero a lua!", uma encenação da companhia Partículas Elementares, e a 13 do mesmo mês "Clara, cartas bordadas", com interpretação de Maite Herangómez.

No dia 11 de março, o Auditório de Espinho recebe os sons da kora pelas mãos de Mbye Ebrima, o músico nascido na Gâmbia em 1988. Actualmente a viver em Lisboa, apresenta em Espinho uma viagem fascinante pelo mundo da kora e da música da África ocidental.

O trimestre encerra no dia 18 de março com Márcio Faraco, um dos maiores talentos da Música Popular Brasileira (MPB). Compositor, letrista, cantor, instrumentista e produtor, editou em agosto de 2014, pela editora francesa World Village/Harmonia Mundi, o seu sétimo trabalho, Cajueiro, que será apresentado neste concerto.



...com legenda!
Foto VÍTOR LANCHIA

O Orfeão de Espinho cantou as "Boas Festas" na Rua 19

António Pinto Basto e Tony Santos no Casino Espinho

Na noite de 9 de janeiro chega ao Casino Espinho o fadista António Pinto Basto, que se destaca como um dos fadistas mais populares da sua geração (nasceu em Évora em 1952).

Quando tinha 13 anos os pais levaram-no a uma noite de fados, foi nesta noite que descobriu a sua paixão pelo fado. Em

criança tinha acesso aos poemas do seu avô e, como tal, desde cedo, cantava letras originais nos fados tradicionais. Desde 2004 que António Pinto Basto integra o projeto "Quatro Cantos" onde interpreta grandes êxitos da história do fado que foram já registados em CD e DVD.

Entretanto, Tony Santos tem espetáculos atua no do Casino Espinho, nos primeiras duas noites do ano de 2016, num espetáculo animado que vai transportar o público para bons momentos.

Tony Santos é um cantor e entertainer com mais de 20 anos de carreira. Do seu repertório fazem parte canções originais e covers, portuguesas e estrangeiras, em diferentes estilos.

CASINO ESPINHO

RÉVEILLON 2016

== 31 DEZ ==

CHATTANOOGA BIG BAND | RAT PACK TRIO

TONY SANTOS

1&2 JAN JANTAR CONCERTO

ANTÓNIO PINTO BASTO

09 JAN • JANTAR CONCERTO

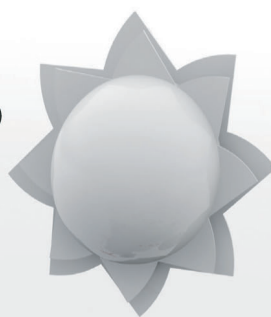




distribuição

ter mais e melhor energia
ao seu serviço é uma questão

de qualidade



Investimos 3,7 mil milhões de euros na última década. Melhorámos a qualidade de serviço em 90% nos últimos 12 anos, estando atualmente com 99,99% de fiabilidade na rede elétrica. Vamos continuar a investir.

Mais energia, mais qualidade
ao seu serviço.



a sua energia passa por nós

edpdistribuicao.pt

Diabetes aumenta risco de cancro

Os doentes que sofrem de diabetes tipo 2, o tipo de diabetes mais comum, têm maior risco de vir a ter cancro do que a população normal, sendo que o cancro em portadores de diabetes tem um prognóstico significativamente pior do que na população sem diabetes.

A ligação entre estas duas doenças foi um dos principais temas do Fórum Científico que a BIAL promoveu no Porto.

Nos últimos anos o melhor tratamento da diabetes proporcionado pelos avanços científicos tem levado a um aumento da esperança de vida e à consequente emergência de novas condições associadas à diabetes, como a disfunção cognitiva e demência, a depressão e o cancro. Estima-se que na próxima década as neoplasias possam inclusivamente ultrapassar a doença cardiovascular como causa de morte nas

Está nas nossas mãos: prevenir e diagnosticar dá-nos mais anos de saúde

Os progressos na organização dos serviços de saúde em Portugal permitiram nos últimos 40 anos que o nosso país atingisse excelentes indicadores de saúde, como a mortalidade infantil e a esperança média de vida, que rivalizam com os apresentados pelos países mais ricos e desenvolvidos do mundo. Vivemos mais e temos uma expectativa crescente de aproveitarmos esses anos com qualidade. Mas será que os anos que vivemos mais agora são desfrutados com saúde? Provavelmente não. Ou pelo menos não tão bem como seria potencialmente possível. De facto, diversos estudos sugerem que, comparativamente com os países do Norte da Europa, os idosos portugueses têm mais doenças e complicações médicas e, por isso, menos qualidade de vida. O que podemos fazer para resolver este problema? A informação da população sobre estilos de vida saudáveis e preventivos da doença, aliados ao conhecimento de queixas de alerta que permitam o diagnóstico precoce pode ter um papel decisivo. De facto, a maioria das doenças humanas têm factores de risco para a sua ocorrência que são modificáveis e evitáveis. E, por outro lado, quando as doenças são identificadas precocemente podem ser curáveis, ou pelo menos controladas de uma forma eficaz, prevenindo o seu impacto sobre a nossa qualidade de vida. Está nas nossas mãos esta possibilidade de prevenir e detetar precocemente as doenças. Podemos ser nós próprios, individualmente, a contribuir decisivamente para a nossa saúde. Como um investimento para a nossa qualidade de vida futura.

As doenças reumáticas como um exemplo

Um estudo recente (Epi-ReumaPt) mostrou que cerca de metade dos portugueses sofre de, pelo menos, uma doença reumática e que as doenças reumáticas são as que mais afetam a nossa qualidade de vida. Mas há um grande desconhecimento da população em geral sobre estas doenças e de como preveni-las e diagnosticá-las. Por exemplo, sabia que a palavra "reumatismo" esconde dezenas de doenças diferentes, que devem ser prevenidas e diagnosticadas de forma precisa, porque há tratamentos específicos para cada uma delas? Sabia que as doenças reumáticas não são doenças dos idosos e que podem afetar qualquer pessoa, desde o nascimento até à terceira idade? Sabia que o tabagismo, o sedentarismo e o excesso de peso não só causam doenças cardiovasculares, mas também são factores de risco para doenças reumáticas? De facto, o tabagismo é um fator de risco, por exemplo, para a artrite reumatóide e para a osteoporose, o sedentarismo é deletério para a qualidade dos ossos e da cartilagem, contribuindo para a osteoporose e para a artrose, e o excesso de peso sobrecarrega as articulações e causa artrose. E poderíamos continuar por uma extensa lista de exemplos de outros factores de risco para doenças reumáticas. As doenças reumáticas não devem ser um fardo. Podem ser evitáveis e, quando ocorrem, é fundamental serem diagnosticadas com precisão para prevenir a incapacidade. Não há "reumatismo" mas sim muitas doenças reumáticas diferentes com tratamentos eficazes e específicos para cada uma delas. Se compreendermos isso temos nas nossas mãos a capacidade

(Defesa da) SAÚDE

de combater uma das grandes causas de incapacidade e de perda de qualidade de vida.

de combater uma das grandes causas de incapacidade e de perda de qualidade de vida. Uma chamada para uma ação cívica preventiva: a literacia em saúde Cabe às instituições nacionais que gerem a nossa saúde assumir a liderança na prevenção e diagnóstico precoce das doenças. Mas esta é também uma responsabilidade cívica das organizações não governamentais que trabalham na área da saúde. As associações de doentes, associações de profissionais de saúde e sociedades científicas médicas, podem ter um papel cívico importantíssimo nesta missão global de oferecer mais qualidade aos nossos anos de vida. São os agentes certos para promover eventos informativos, intervir nos meios de comunicação social, influenciar as políticas de saúde, treinar formadores, reforçar e atualizar a promoção da saúde nos programas letivos dos vários níveis de escolaridade. Conhecimentos corretos sobre saúde, aquilo que a Organização Mundial de Saúde definiu como "literacia em saúde", valem tanto como milhões de euros em medicamentos. Todos podemos contribuir para a literacia em saúde. Aprendendo e influenciando positivamente os familiares e amigos para todos vivermos mais, mas mais saudáveis e felizes.



João Eurico Cabral da Fonseca(*)

de combater uma das grandes causas de incapacidade e de perda de qualidade de vida.

Uma chamada para uma ação cívica preventiva: a literacia em saúde

Cabe às instituições nacionais que gerem a nossa saúde assumir a liderança na prevenção e diagnóstico precoce das doenças. Mas esta é também uma responsabilidade cívica das organizações não governamentais que trabalham na área da saúde. As associações de doentes, associações de profissionais de saúde e sociedades científicas médicas, podem ter um papel cívico importantíssimo nesta missão global de oferecer mais qualidade aos nossos anos de vida. São os agentes certos para promover eventos informativos, intervir nos meios de comunicação social, influenciar as políticas de saúde, treinar formadores, reforçar e atualizar a promoção da saúde nos programas letivos dos vários níveis de escolaridade. Conhecimentos corretos sobre saúde, aquilo que a Organização Mundial de Saúde definiu como "literacia em saúde", valem tanto como milhões de euros em medicamentos. Todos podemos contribuir para a literacia em saúde. Aprendendo e influenciando positivamente os familiares e amigos para todos vivermos mais, mas mais saudáveis e felizes.

* Professor de Reumatologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e presidente da Sociedade Portuguesa de Reumatologia

Infeções respiratórias

As infeções agudas das vias aéreas são a causa mais frequente de consulta nos serviços de atendimento médico pediátrico, sendo uma causa de morbilidade importante em todo o mundo, acarretando custos elevados, pelo absentismo que implicam e com muito maior frequência no período de outono e inverno.

A sua etiologia é, em mais de 80% dos casos, viral.

Existem vários vírus responsáveis (rinovírus, coronavírus, vírus sincicial respiratório, coxsackie, influenza, parainfluenza, adenovírus e outros), sendo a criança tanto mais vulnerável quanto mais jovem, pela sua imaturidade imunológica.

As manifestações clínicas são várias: coriza, obstrução nasal, espirros, rinorreia, dor de garganta, cefaleias, febre, tosse seca, mialgias, calafrios, podendo provocar choro, irritabilidade, recusa alimentar e vômitos nos lactentes.

O seu diagnóstico é essencialmente clínico e a identificação do vírus é desnecessária, salvo nalgumas situações mais graves ou por razões de importância epidémiológica.

O tratamento é totalmente sintomático, estando contraindicado o uso de antibióticos, que deverão ser reservados para as complicações bacterianas que eventualmente possam ocorrer.

Medidas gerais como repouso no período febril, hidratação com ingestão de líquidos e dieta conforme aceitação, a desobstrução nasal com soro fisiológico e humedificação do ambiente, devem ser tomadas.

Podem utilizar-se medicamentos antipiréticos e analgésicos, anti-inflamatórios, descongestionantes nasais, com moderação e por períodos curtos, antitússicos e antihistamínicos, estes últimos apenas por indicação médica.

O prognóstico é bom, dado serem doenças autolimitadas, em crianças sem problemas imunológicos.

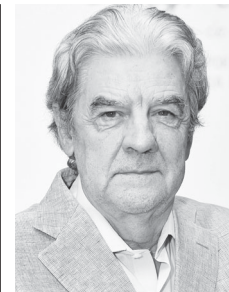
As complicações mais frequentes são as infeções bacterianas, onde se devem utilizar os antibióticos, sempre por prescrição médica, e nunca como prevenção dessas complicações, pela sua inuti-

cancro."

"Apesar de haver muita investigação em torno da diabetes, grande parte dessa investigação não tem sido dirigida para a ligação entre diabetes e cancro", deu ainda nota Miguel Melo. "Tem sido mais dirigida à relação entre diabetes e doenças cardiovasculares. É urgente mudar este panorama porque quando as doenças cardiovasculares forem reduzidas vamos perceber a importância de saber mais sobre esta relação entre a diabetes e o cancro."

Mais de um milhão de portugueses sofre de diabetes e todos os dias surgem 150 novos casos da doença em Portugal.

"A diabetes é um dos principais desafios da Saúde em Portugal. Há dois milhões de portugueses em risco de pré-diabetes e cerca de 40% das pessoas não sabem que têm a doença, pelo que não estando devidamente acompanhadas e medicadas desenvolvem complicações com as quais é mais difícil de lidar numa fase avançada." Estima-se que a diabetes roube em média nove anos de vida a pessoas com mais de 70 anos, um acréscimo de doze meses em apenas dois anos.



Libério Ribeiro(*)

lidade e poderem causar efeitos adversos e aumento da resistência aos antibióticos.

Recentemente surgiu no mercado nacional uma alternativa, um medicamento à base de plantas, que demonstrou em vários ensaios clínicos e meta-análises, ter um efeito antiviral e citoprotector, propriedades antibacterianas e secretomotoras, o que permite encurtar o período de doença com recuperação mais rápida, diminuir a intensidade dos sintomas e prevenir as infeções bacterianas, sendo seguro, dado não estarem descritos efeitos adversos graves.

Medidas preventivas devem ser tomadas procurando limitar a propagação destas infeções, como a lavagem de mãos frequente, evitar o contacto com pessoas infectadas, espirrar ou tossir colocando o antebraço em frente do nariz e boca, não apertar a mão ao cumprimentar, não dar beijos, evitar espaços fechados e mal arejados, que facilitam a propagação destas infeções.

Os doentes alérgicos, com rinite e/ou asma, devem dobrar de cuidados, dado estas infeções poderem desencadear exacerbações da doença e estarem mais dispostos às suas complicações.

Em conclusão, as infeções respiratórias agudas são muito frequentes e o principal motivo de consulta no período do inverno, o seu diagnóstico é essencialmente clínico, devendo evitar-se exames auxiliares de diagnóstico dispensáveis e medidas terapêuticas desnecessárias e sem benefício, procurando uma prevenção eficaz.

* Pediatra e Presidente da Sociedade Portuguesa de Alergologia Pediátrica

Dores nas costas

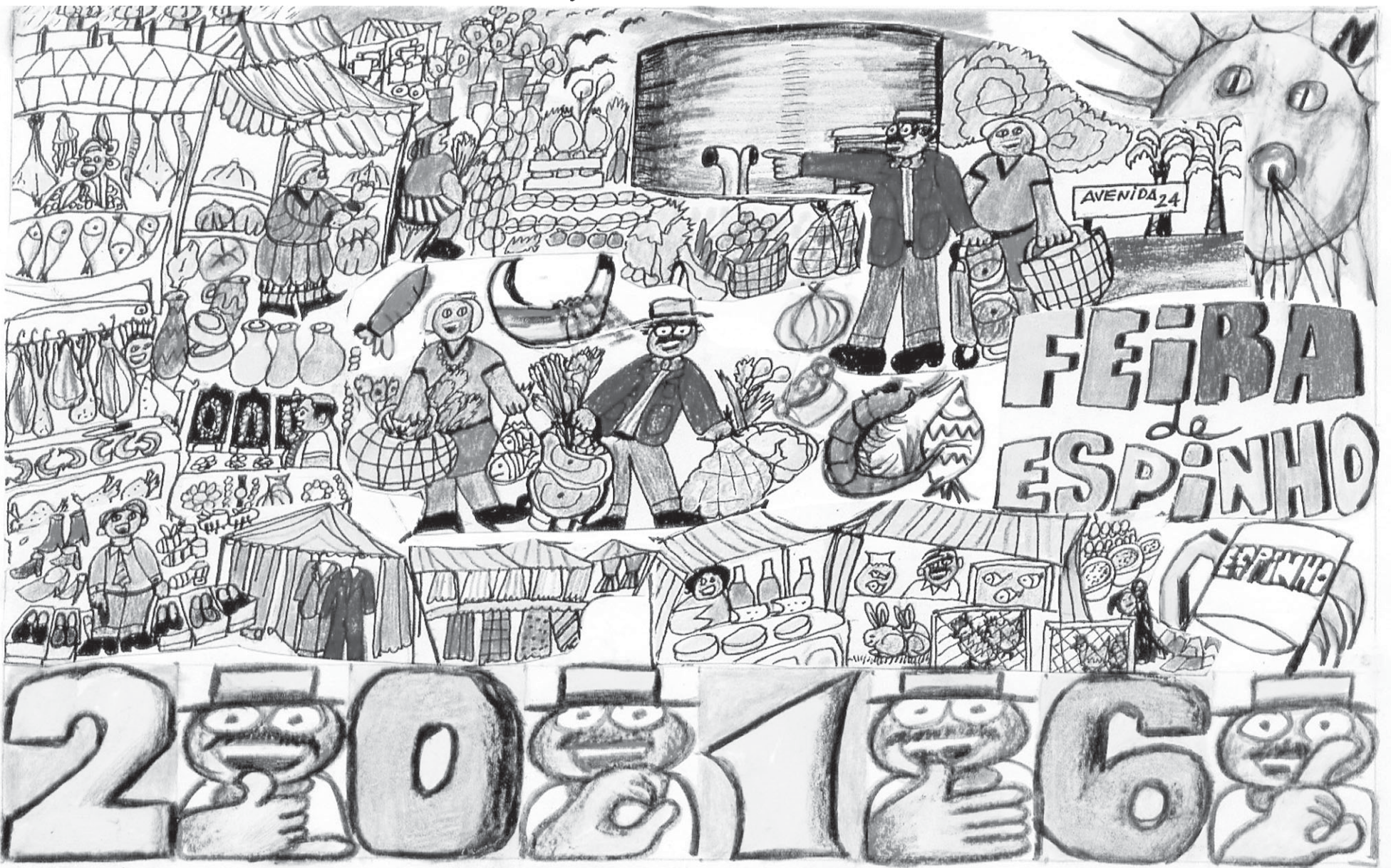
O transporte de materiais pesados, os movimentos repetitivos ou o facto de estar sentado durante longos períodos de tempo são exigências da vida profissional que podem trazer consequências a longo prazo para a saúde dos portugueses.

O alerta é da campanha "olhe pelas suas costas" (coordenada pelo neurocirurgião Paulo Pereira).

As profissões que exigem um esforço físico mais intenso, as que obrigam à prática de movimentos repetitivos ou as que implicam que o trabalhador se mantenha sentado por longos períodos de tempo "podem contribuir para as dores e provocar lesões na coluna vertebral."

Um estudo indicou que 28,4% dos portugueses referem que a sua atividade profissional já foi prejudicada ou comprometida de alguma forma pelo facto de terem dores nas costas e mais de 400 mil portugueses, em cada ano, faltam ao trabalho por este motivo.

Se trabalhar durante muitas horas em frente a um computador, deve sentar-se com os joelhos um pouco mais altos que as ancas, colocar o monitor ao nível dos olhos e fazer pequenos intervalos, levantar-se e dar alguns passos periodicamente. Se, por outro lado, a profissão exige que a pessoa carregue objetos pesados, deve optar por segurá-los perto do corpo e, se possível, obter ajuda para o transporte de forma a distribuir a carga. A utilização de calçado adequado pode ajudar a atenuar as dores, pois permite uma postura mais correta, mas mais importante é mudar de posição com frequência e reduzir os períodos de pé parado, alternando-os com curtas caminhadas para exercitar os músculos.



	JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO
	D S T Q Q S S 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		D S T Q Q S S 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29		D S T Q Q S S 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 F 26 28 29 30 31
	ABRIL		MAIO		JUNHO
	D S T Q Q S S 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 F 26 27 28 29 30		D S T Q Q S S 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		D S T Q Q S S 5 6 7 8 9 F 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
	JULHO		AGOSTO		SETEMBRO
	D S T Q Q S S 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		D S T Q Q S S 7 8 9 10 11 12 13 14 F 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		D S T Q Q S S 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
	OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO
	D S T Q Q S S 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		D S T Q Q S S 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		D S T Q Q S S 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
GOULÃO desenha ESPINHO					

Pais treinam trampolins na Académica de Espinho

A classe de trampolins da Académica de Espinho festejou o Natal com um treino diferente: pais foram os atletas.

Nesta festa participaram todos os pais das duas

classes de trampolins (iniciação e competição) e realizaram um treino completo: aquecimento, flexibilidade, saltos no trampolim e alongamento, com muita diversão à mistura.

Foi emocionante ver a alegria dos atletas ao verem os seus pais nos trampolins a saltar, segundo as suas indicações.

Depois deste treino cheio de diversão e que conseguiu arrasar muitos pais, seguiu-se um lanche de convívio entre todos e distribuição de prendas com presença do tão aguardado Pai Natal.



Corrida e caminhada no sábado com previsão de 1700 participantes

Com evocação ao saudoso atleta olímpico espinhense e a participação de Carla Matadinho, atleta a quem foi atribuído o Prémio António Leitão 2015, realizar-se-á no primeiro sábado de 2016 a segunda edição da São Silvestre de Espinho, com início às 18 horas. A prova principal terá uma distância de 10 quilómetros e a caminhada de 5 km.

A organização - Câmara Municipal e Atletas.net - conta com a participação de cerca de 1700 participantes, sendo que 1200 pessoas na prova principal e 500 na caminhada. Os participantes terão direito a uma t-shirt técnica e gorro de corrida.

O trânsito estará condicionado das 17 horas às 19h30, em algumas ruas da cidade, para a realização da prova.

Empenho do andebol feminino

A equipa de juvenis do andebol feminino da Académica de Espinho recebeu a Sanjoanense, num jogo empolgante e bastante equilibrado e que não venceu devido a duas grandes intervenções da guarda-redes, tendo resultado fixado-se em 24-24.

As infantis receberam o estreante Feirense e fizeram o papel de Pai Natal ao fazer com que a equipa visitante regressasse a Terras da Feira com o saco cheio, tendo o jogo terminado com 41-2. Por fim, as minis, a disputarem na Nave Desportiva de Espinho o jogo que deveriam ter feito em Valongo do Vouga, não conseguiram aproveitar esse facto, e terminam o ano de 2015 com uma derrota por 33-19.

Minis: Maria Moreira, Ana Ribeiro, Beatriz Ferreira, Carolina Marques (1 golo),

Matilde Oliveira (2), Lara Dias, Luana Redol, Sara Silva, Mariana Lima (5), Mariana Ferreira (11) e Marta Pinguinho. Treinadora: Sara Magalhães.

Infantis: Luna Gomes, Lara Marques (1), Iris Marques, Ana Pereira (1), Maria Carvalho, Inês Ramos (3), Francisca Cardoso (2), Raquel Tavares (2), Maria Sousa, Lia Gomes (3), Joana Campos (18), Luana Ferreira (2), Ana Branco (6), Maria Venâncio e Joana Pimenta (3). Treinador: Adelino Pinto.

Juvenis: Sara Silva, Regina Rocha, Sofia Mota, Inês França (1), Mariana Sousa (2), Viviana Silva (8), Rita Mota (2), Inês Almeida, Sara Moutinho, Leonor Gonçalves (4), Maria Cáliz, Maria Mota (1), Fabiana Moreira (6) e Mariana Frutuoso. Treinador: Miguel Barbosa.

"Sprint" do atletismo do Rio Largo

O Rio Largo marcou presença na segunda edição da São Silvestre de Ovar, que teve a participação de mais de mil concorrentes. António Caneca e André Guimarães percorreram os dez quilómetros praticamente lado a lado. Desta feita, António Caneca terminou com o tempo de 34 minutos e 38 segundos, alcançando o sétimo lugar do escalão de veteranos e o 35.º da classificação geral. E logo passado um segundo chegou à meta André Guimarães, com o tempo de 34m39s, no 36.º lugar da classificação geral e no 19.º do escalão sénior, obtendo o seu recorde pessoal.

Em destaque esteve mais uma vez Renato Sousa, que realizou a prova em 35m50s, registando o 25.º lugar do escalão principal. Mais atrás, mas num tempo de referência abaixo dos 40 minutos, cortaram a meta Alain Couto com o tempo de 36m43s, Hélder Rocha (37m16s) e José Rodrigo (39m56s).

Rui Silva obteve o 199.º lugar da classificação geral com 41m14s, terminado logo de seguida José Pereira com 41m24s. O tempo de 50m52s pertenceu a Henrique Silva, no 669.º lugar da classificação geral.



Natação adaptada do Sporting de Espinho em estágio internacional

O Sporting de Espinho participou no primeiro estágio internacional de natação sincronizada para atletas com deficiência no Palau de Benidorm, em Espanha, organizado pela Real Federação Espanhola de Nataçã, liderado pela diretora técnica Ana

Montero e coordenado pela treinadora Albertina Onsea, de Benidorm.

Neste estágio participaram vários clubes como equipas de natação adaptada de Itália, de Inglaterra, dos Estados Unidos, de Espanha e de Portugal incluindo a do

Sporting de Espinho com as atletas Luísa Félix e Ana Rosa Moreira, sob orientação da treinadora Joana Silva.

"Este estágio teve como objetivos incentivar a prática desta modalidade e a inclusão das pessoas com deficiência, combinando diversão, companheirismo, aprendizagem, turismo, novos conhecimentos e formação. O grande objetivo de todos é ver a natação sincronizada como um desporto paraolímpico e poder-se assim ver as atletas brilhantes que existem em todo o mundo."



Festa da ginástica rítmica da Académica de Espinho

Realizou-se na Junta de Freguesia de Espinho a 5.ª Grande Festa de Natal da Ginástica Rítmica da Associação Académica de Espinho. Participaram nesta festa todas as classes academistas de formação, exibição e competição de ginástica rítmica, organizada pelas treinadoras Gabriela Salvador e Sílvia Canelas e pelos pais da classe de ginástica rítmica de competição.

Assistiu-se às exibições das classes de rítmica educativa I e II, exibição e rítmica de competição.

As ginastas com idades compreendidas entre os 3 e os 17 anos, confraternizaram durante este espetáculo com muito entusiasmo.

Os pais das atletas de ginástica rítmica de Competição brindaram o público com uma coreografia intitulada "O dia-a-dia da atleta de gi-

nástica rítmica de competição", realizada pelos mesmos, muito divertida e a caracterizar muito bem a realidade, surpreendendo as suas filhas e treinadoras da Académica de Espinho.

No final das atuações, o Pai Natal academista, distribuiu lambarices por todas as crianças, proporcionando um momento de alegria e boa disposição.

Esta festa foi um verdadeiro sucesso, com casa cheia e uma adesão incrível do público, que participou ativamente durante as atuações de todas as classes.

Tradições do outro lado do mar

A equipa sénior masculina de voleibol do Sporting Clube de Espinho conta com três estrangeiros – dois venezuelanos (Jose Rojas e Alejandro Sanoja) e um colombiano (Kevin Caraballi). Os três passaram o Natal e irão passar o ano novo em Portugal. Os três responderam a quatro questões que lhes colocamos:

Manuel José Macedo

– Como é o Natal nos vossos países?

Alejandro Sanoja – Celebra-se o nascimento de Cristo por todo o mundo cristão. É uma das maiores festas do mundo na Venezuela, como na maioria dos países que o celebram. O Natal é razão para encontros familiares, brinde à paz na união da família e da prosperidade, em ambiente de música e de grande festa.

Jose Rojas – Na Venezuela, no Natal as pessoas vestem-se com o que têm de melhor. É tempo de celebração, de reunião e de união, de calor e de felicidade.

Kevin Caraballi – Na Colômbia, o início da celebração do Natal torna-se oficial com a Noite das Velas, que acontece em 7 de dezembro, véspera da festa religiosa da Imaculada Conceição de Maria. Neste dia, as famílias reúnem-se para acender muitas velas, ou lanternas, na frente das suas casas e, assim, preparar o caminho para que a Virgem Maria abençoe os seus lares. Durante a noite das velas, há fogo-de-artifício a criar uma profusão de cores no céu.

Além disso, as ruas estão cheias de luzes e a iluminação das cidades mais famosas como Bogotá, Medellín e Cali criam uma profusão de cores à noite com fogo-de-artifício que atraem visitantes de todas as regiões do país e do mundo. O Natal na Colômbia é uma festa, é hora de meditação e de reforço dos laços familiares; É um momento especial para expressar afeto, compartilhar com os amigos e, rezar a novena de Natal. Durante nove dias, reuniram-se em torno do presépio e da árvore de Natal, ‘perece colombiano’, a cantar canções de Natal, desfrutar da alegria dos feriados e espalhar a mensagem do nascimento do Menino Jesus. Natal na Colômbia, por isso, é uma festa, é hora de meditação e de união familiar. Nestas reuniões familiares há sanduíches, sobremesas e preparações culinárias, tais como creme de leite e donuts são oferecidos e às vezes são celebradas até o amanhecer ao ritmo da salsa, merengue, cumbia, vallenato e outros ritmos das partes colombianas.

– Como costumam passar o Natal quando estão lá?

Alejandro Sanoja – As pessoas vestem-se com roupas novas, de festa. O Natal é decorado com as melhores decorações numa atmosfera própria do berço do Menino. Há gaitas de foles e as crianças recebem os presentes do Menino Jesus. É feriado em todo o território nacional, com alegria, muitas bebidas e a festa da cerveja do ano novo. Toda a família se reúne e para chegar o novo ano e dar um abraço desejando um feliz ano novo.

Jose Rojas – Em qualquer lado se canta a chegada do Menino de Deus. É celebrado o Natal come inúmeras tradições que se desdobram em todo o território nacional. Dezembro começa com alegria e o venezuelano desfruta-o intensamente com música, reuniões, uma deliciosa torrada. A nossa identidade cultural é fortemente expressa e com a chegada da abençoada Criança por todos os cantos da bela Venezuela.

☐ **Kevin Caraballi** – A noite de 24 de dezembro é mágica. Depois de rezar o último dia da Novena, as famílias compartilham o tradicional jantar de Natal. O menu varia de acordo com os costumes de cada região, mas alguns dos pratos que geralmente são consumidos nesta época são tamales, molho de pimentão, ensopados, leitão, carne de porco fumada e carne de porco recheado de peru. Biscoitos, pão com frutas, doces e sobremesas também fazem parte da culinária de Natal. Depois da meia-noite, é costume fazer a entrega de presentes, simbolizando o afeto de seus entes queridos e da importância de permanecerem unidos neste momento de amor e paz. Está-se a reforçar os laços e carinho expresso, graças, bons desejos e solidariedade.

– Como é que o passaram aqui em Portugal?

Alejandro Sanoja – Em casa com uma bebida conversando com minha família por skipe e compartilhar com o Caraballi na cidade de Porto.

Jose Rojas – Passamos o Natal juntos como uma família, com os nossos filhos. É uma noite muito especial, onde as crianças se divertem vestem roupas novas. Elas recebem presentes. No Natal jantamos todos juntos, pois é muito

O Natal visto por dois venezuelanos e um colombiano, jogadores de voleibol do Sporting de Espinho



Foto MANUEL PROENÇA

importante para se manter a união da família. Conversamos e divertimo-nos.

Kevin Caraballi – Estar longe de para minha casa não será muito difícil, porque nunca o passo em minha casa pois passo-o em a dançar e compartilhar com amigos. Mas o dia 25, passamo-lo em família. Mas para mim estar longe de casa será mais difícil quando chegar o dia 31 de dezembro pois nessa damos mais importância a essa data na Colômbia que é quando todas as famílias se reúnem para avaliar o ano e agradecer a Deus por tudo o que nos deu durante o ano... Na noite de 31 de dezembro termina o ciclo de celebrações com a chegada do novo ano. As famílias colombianas reúnem-se para dar graças por todas as oportunidades que receberam durante o ano que

termina e celebrar o começo de uma nova etapa.

– O que costumam comer na Ceia de Natal?

Alejandro Sanoja – Costumamos comer na noite de Natal ‘hallacas’, presunto pão, salada de frango, carne de porco assada, vinhos, cervejas e rum.

Jose Rojas – “Temos uma grande variedade de pratos. Comemos hallacas, salada de frango, pernil, pão e presunto. Estes são alguns dos pratos principais na ceia de Natal no meu país.

Kevin Caraballi – Como o habitual até porque passo o Natal, pois não quero estar a incomodar ninguém. Prefiro chegar ao dia e agradecer a Deus por tudo o que eu faço e por cada dia que passa.

Kibinho volta com vontade de ganhar E valoriza “o carinho dos adeptos” do Sporting de Espinho

Fabrizio Silva (Kibinho) nunca esqueceu os tempos que passou no Sporting Clube de Espinho e neste regresso quer retribuir esse carinho de todos com novas vitórias. O central da equipa de vôlei dos tigres não esconde a sua ambição e pede aos adeptos que continuem a apoiar a equipa. Kibinho termina com o desejo de “boas festas e um 2016 em grande!”

– Mesmo após deixar o Sporting Clube de Espinho, sempre foi um jogador muito acarinhado pelos adeptos quando regressava... Isso também pesou na altura em que decidiu voltar?

“A minha decisão de regressar ao Sporting Clube de Espinho foi muito bem pensada, tendo em conta os sete anos que tinha passado neste grande clube. O lado familiar e o carinho dos adeptos foi sempre uma mais-valia. Sempre fui respeitado e acarinhado nesta casa. E isso deixa-nos sempre um carinho especial por tudo o que vivemos.”

– O Sporting Clube de



Espinho está a realizar uma excelente temporada... O vosso objetivo continua a ser

os quatro primeiros ou pensam em algo mais?

“Sim, o nosso objetivo ini-

cial passa por estar no grupo dos quatro primeiros. E também é verdade que no decorrer do campeonato as ambições vão mudando. Vamos conhecendo melhor as outras equipas e só aí conseguimos ter uma realidade de uma temporada. Se perguntar se tenho o mesmo pensamento do início? Digo que não. Acredito muito neste grupo de trabalho e podemos fazer mais. Mas temos de ter sempre os pés bem assentes no chão, sabendo das nossas possibilidades e das nossas limitações.”

– Quer deixar uma mensagem para os adeptos?...

“Quero desejar a todos adeptos do Sporting Clube de Espinho um ano de 2016 cheio de prosperidade. E que continuem a acreditar neste grupo e apoiando-nos em todos os jogos. A vossa presença é fundamental para sucesso desta família que é o voleibol do Sporting Clube de Espinho. Um grande abraço a todos.”

Manuel José Macedo

Seleção do Norte bicampeã do inter-regiões de golfe

Foto JOÃO BEIRES



João Girão, Vasco Alves e João Pedro Maganinho, do Oporto Club em destaque na Taça de Portugal – Circuito Drive 2015

João Girão e Vasco Alves fazem o melhor resultado da segunda volta, um dia depois de João Pedro Maganinho ter sido o único dos 60 jogadores a bater o par-72 do Montado Hotel & Golf Resort, em Palmela. A seleção do Norte sagrou-se bicampeã da Taça de Portugal, a final do Circuito Drive Liberty Seguros, o circuito juvenil da Federação Portuguesa de Golfe.

A equipa comandada pelos treinadores Eduardo Maganinho e João Beires totalizou 740 pontos, seguida das formações das Ilhas Atlânticas com 641, enquanto os conjuntos do Centro e do Sul empataram com 619.

No final da jornada, o Norte dispunha de 37 pontos de vantagem sobre a seleção das Ilhas e quando tudo terminou hoje essa superioridade tinha crescido para 99 pontos.

Em 2015, o Oporto Golf Club venceu o Campeonato Nacional de Clubes no escalão de sub-18 e o Club de Golf de Miramar recebeu hoje mesmo o prémio de clube mais pontuado em todo o circuito Drive Liberty Seguros.

A preponderância da seleção do Norte deve-se também à homogeneidade da sua equipa. Todos os escalões são fortes, como poderemos verificar pelo seguinte dado: cada equipa levou 3 sub-18, 3 sub-16, 3 sub-14, 3 sub-12 e 3 sub-10 e se analisarmos os pontos com que cada categoria etária contribuiu, veremos que o Norte venceu em todas.

De resto, nos sub-18 ganhou por 3 pontos ao Centro, nos sub-16 foi melhor do que

o Centro por 18 pontos, nos sub-14 vergou o Sul por 3 pontos, nos sub-12 levou a melhor ao Sul por 15 pontos, e nos sub-10 superou as Ilhas por 24 pontos.

Pertenceram ainda ao Norte as melhores voltas da Taça de Portugal: ontem, João Pedro Maganinho, saindo das marcas amarelas, fez 71 pancadas, 1 abaixo do Par, enquanto hoje João Girão e Vasco Alves, saindo das brancas, igualaram o Par-72 do percurso desenhado por Jorge Santana da Silva.

E João Girão foi ainda, indiscutivelmente, o melhor jogador em campo, dos 60 que se qualificaram para a Taça de Portugal. O vencedor da Taça FPG/BPI de 2015 concluiu os 36 buracos com 1 pancada acima do Par, após voltas de 73 e 72.

A nível individual, embora se ligue menos aos resultados, dado ser uma competição por equipas, vale a pena, apesar de tudo, destacar dois jogadores que em 2015 conseguiram o sempre difícil "Grand Slam" de vencer o Campeonato Nacional de Jovens, ganhar a Taça de Portugal quer individualmente quer por equipas, e



Foto JOÃO BEIRES

O espinhense, treinador da Seleção do Norte, Eduardo Maganinho entende que "os atletas gostam cada vez mais de vencer e são cada vez mais preparados para isso nos clubes que representam"

ainda terminar a época na 1ª posição do ranking do seu escalão etário. Esses dois jogadores foram Vasco Alves nos sub-16 e Alberto Costa Marques nos sub-18.

Segundo o treinador da equipa do Norte, o espinhense Eduardo Maganinho, "o Norte trabalha já há al-

guns anos estas camadas jovens e isso deve-se ao bom trabalho dos clubes, aos seus treinadores e também à Associação de Golfe do Norte de Portugal que tem dado algum apoio, ao organizar torneios para que os jovens possam ganhar mais experiência, para estamos mais fortes

quando chegamos a estes eventos. Estamos todos de parabéns, sobretudo os jogadores, porque depende muito das suas capacidades e do seu empenho".

Para o técnico do Oporto Golf Club, "os atletas gostam cada vez mais de vencer e são cada vez mais preparados para isso nos clubes que representam. Expliquei-lhes que a nossa vontade ao vir-mos cá era vencer, queria uma boa atitude no campo e isso foi conseguido e, para mim, como capitão pela primeira vez, era uma responsabilidade revalidar o título".

Eduardo Maganinho entende que "o Vasco Alves tem mostrado que este 72 de hoje não é uma surpresa para mim, tem trabalhado o suficiente para esta evolução. O João Girão, com o nível de competição que tem tido este ano, chegou aqui e sentiu-se à vontade. Mas realço o João Pedro Maganinho, tenho a felicidade de ser meu filho, mas fez o melhor resultado do torneio. E hoje jogou os segundos nove buracos em 1 abaixo do Par. Parabéns a eles e a toda a equipa, porque não quero destacar individualmente todos".

Foi no ano passado que a FPG trouxe o conceito de um torneio inter-regiões para os mais jovens e em 2015 recuperou o nome de Taça de Portugal.

Há muitos anos houve uma Taça de Portugal e há relativamente pouco tempo tivemos outra Taça de Portugal que foi criada como um confronto ente seleções regionais. Quando determinado patrocinador deixou de apoiar a FPG ela foi suspensa até que no ano passado pensámos que fazia sentido recuperar a ideia da Taça de Portugal ligada a equipas regionais, mas agora para os mais novos», elucidou João Coutinho, o diretor-técnico nacional.

Outra novidade deste ano, para além do nome do torneio, foi a decisão da FPG em só nomear profissionais para os cargos de capitães de equipa, havendo dois por cada região, desaparecendo a figura de vice-capitão.

Os profissionais são aqueles que acompanham os miúdos nas suas etapas de formação. Faz sentido que sejam eles a liderá-los aqui», justificou João Coutinho, que também ocupa esta semana o posto de diretor de torneio.

O norte apresentou como capitães Eduardo Maganinho e João Beires, o Centro foi entregue a Patrícia Brito e Cunha e Miguel Nunes Pedro, o Sul foi confiado a Hugo Santos e Hugo Pinto, e as Ilhas foram entregues a João Pedro Sousa e Rui Índio.

Classificações finais da Taça de Portugal Drive Liberty Seguros:

Inter-regiões - 1.º Norte, 740 Pontos (359+381); 2.º Ilhas, 641 (322+319); 3.º Sul, 619 (293+326); 4.º Centro, 619

(294+325).

Sub-18 (Stroke Play) - 1.º João Girão (Norte/Oporto Golf Club), 145 (73+72), +1; 2.º José Maria Pinto Basto (Centro/Club de Golf do Estoril), 155 (78+77), +11; 3.º Hugo Teixeira (Centro/Montado Hotel & Golf Resort), 156 (83+73), +12.

Sub-16 (Stroke Play) - 1.º Vasco Alves (Norte/Oporto), 152 (80+72), +8; 2.º Carlos Laranja (Ilhas/Club de Golf do Santo da Serra), 152 (73+79), +8; 3.ª Sara Gouveia (Sul/Os Laranjas), 154 (74+80), +10.

Sub-14 (Stroke Play) - 1.º João Pedro Maganinho (Norte/Oporto), 148 (71+77), +4; 2.º Calvin Holmes (Sul/Clube de Golfe de Vilamoura), 153 (78+75), +9; 3.º Daniel da Costa Rodrigues (Norte/Club de Golf de Miramar), 154 (79+75), +10.

Sub-12 (Stableford Gross) - 1.ª Ivete Rodrigues (Ilhas/VerdeGolf), 54 (22+32), +20; 2.º Diogo Mealha (Norte/Miramar), 51 (24+27), +21; 3.º Miguel Krowicki (Vilamoura), 50 (21+29), +22.

Sub-10 (Stableford Gross) - 1.º Alberto Costa Marques (Norte/Miramar), 27 (11+16), +9; 2.º José Maria Gonçalves (Ilhas/Palheiro Golf), 20 (10+10), +17; 3.º Afonso da Costa Rodrigues (Norte/Miramar), 20 (11+9), +18.

Os sub-10 jogaram 9 buracos por dia, num total de 18 e não 18 buracos por dia para um total de 36, como os restantes escalões etários.

A cerimónia de entrega de prémios contou com as presenças de Manuel Agrellos, presidente da Federação Portuguesa de Golfe; Nuno Campino, selecionador nacional; Marco Andrade, diretor do Montado Hotel & Golf Resort; Gonçalo Bettencourt, presidente da Comissão de Campeonatos e Alto Rendimento; Manuel Quinta e Tomás Melo Gouveia, membros da mesma Comissão da FPG; e João Coutinho, diretor de torneio e diretor-técnico nacional.

Para além dos prémios individuais e coletivos da Taça de Portugal, foram também entregues os troféus aos nº1 do Ranking Nacional Drive BPI em cada escalão etário aos seguintes jogadores:

Sub-10 - 1.º Alberto Costa Marques (Norte/Miramar), 94 pontos (fora 2º no ano passado).

Sub-12 - 1.º Francisco Matos Coelho (Sul/Vilamoura), 223 (fora 2º no ano passado); devido a estar ausente, o treinador Hugo Santos recebeu em seu nome.

Sub-14 - 1.º Calvin Holmes (Sul/Vilamoura), +2,5 (fora 1º em sub-12 no ano passado).

Sub-16 - 1.º Vasco Alves (Norte/Oporto), +4,8

Sub-18 - 1.º José Maria Pinto Basto (Centro/Estoril), +2,7.

Hugo Ribeiro/FPG

Exibição memorável (22-0) da Novasemente "B" no futsal distrital

No domingo, as seniores da equipa "B" de futsal da Novasemente que disputam o Campeonato Distrital de Aveiro receberam e golearam a formação do Fundo de Vila pelo resultado expressivo de 22-0.

As jogadoras antenses lideradas por José Vieira não deram hipótese às adversárias vindas de Oli-

veira de Azeméis e subiram ao segundo lugar da classificação.

Pela Novasemente alinharam: Sónia, Filipa (3 golos), Minga (6), Cristiana (1), Cabral (6), Diana (1), Viviana (2), Liliana Baptista (cap.), Marisa (2), Liliana Silva (1) e Fabiana. Treinador: José Vieira. Delegados: Joaquim Silva e Nuno.



Futebol Popular

Realizou-se no fim-de-semana a segunda eliminatória da Taça Cidade de Espinho.

Resultados

Império Anta-Bairro Ponte Anta	2-3
Juventude Outeiros-Quinta Paramos	0-2
Cantinho Ramboia-Leões Bairristas	1-1 (1-4)
AD Guetim-Cruzeiro Silvalde	3-4
GD Outeiros-Associação Esmojães	2-0
GD Idanha-Desportivo Ponte Anta	2-1
Novasemente-Estrelas Ponte Anta	1-1 (6-5)

CAMPEONATO DE FUTEBOL POPULAR DO CONCELHO DE ESPINHO

No próximo fim-de-semana regressa o Campeonato de Futebol Popular do Concelho de Espinho, com a disputa dos jogos da 9.ª Jornada da 1.ª e da 2.ª Divisão.

1.ª DIVISÃO

Próxima jornada (2 e 3 janeiro)

Magos Anta-Desportivo Ponte Anta (Cassufas/sábado/15h)
Juventude Outeiros-Novasemente (Seara/sábado/15h)
Águias Paramos-GD Outeiros (Paramos/sábado/15h)
Leões Bairristas-Quinta Paramos (Seara/sábado/17h15)
Cantinho Ramboia-Rio Largo (Paramos/sábado/17h15)
Estrelas Vermelhas-GD Ronda (Seara/domingo/10h)
Corga Silvalde-Cruzeiro Silvalde (Seara/domingo/15h)

2.ª DIVISÃO

Próxima jornada (2 e 3 janeiro)

Bairro Ponte Anta-Desportivo Regresso (Cassufas/sábado/19h)
Império Anta-Juventude Estrada (Cassufas/sábado/17h)
Lomba Paramos-Morgados Paramos (Paramos/domingo/10h)
Aldeia Nova-Estrelas Divisão (Cassufas/domingo/10h)
AD Guetim-Estrelas Ponte Anta (Guetim/domingo/10h)
GD Idanha-Águias Anta (Idanha/domingo/10h)
Folga a Associação Esmojães

Futebol tigre apurado na Taça do Distrito de Aveiro

O Sporting de Espinho venceu por 2-1 o Paivense, em Castelo de Paiva, na terceira eliminatória da Taça do Distrito de Aveiro realizada no domingo.

O futebol tigre já tinha vencido a equipa de Castelo de Paiva por 2-0 na 12.ª jornada do Campeonato Distrital da I Divisão, a 29 de novembro no Estádio Comendador Manuel Oliveira Violas, em Espinho.

Paivense, 1

Sporting de Espinho, 2

Jogo no Campo Municipal da Boavista, em Castelo de Paiva.

Árbitro: André Castro (AF Aveiro)

Sporting Paivense - Padeiro; Luis Miguel, Tiago Luís, Paulão e Pedro Nunes; Joãozinho, Castro e Duarte; Eduardo, Pechelmin e Vítor Silva.

Suplentes utilizados: Flecha, Gaído e Artur.

Treinador: António Cor-

reia.

Sporting de Espinho -

Renato; Sanguedo. Rui Silva, Pipa e Bruno Gomes; Tiago, André e Carlos Manuel; Rui João, Vanzeller e Lima.

Suplentes utilizados: Ministro, Rui Lopes e Murillo.

Cartão amarelo: Tiago Luís.

Golos: 0-1, Carlos Manuel (50', de grande penalidade); 1-1, Eduardo (58'); 1-2, Vanzeller (61').

Avanca joga no Estádio Comendador

O Sporting de Espinho recebe o Avanca na 16.ª jornada do Campeonato Distrital de futebol sénior.

O jogo está marcado para as 15 horas do primeiro domingo de 2016, no Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas.

Na correspondência dirigida à secção do "Correio do leitor" - por carta, fax, ou e-mail - os interessados devem identificar-se com o nome, o endereço, o contacto telefónico e o número do Bilhete de Identidade, mantendo-se, todavia, apenas no rodapé dos textos publicados o nome e a localidade dos autores.

CORREIO DO LEITOR

Avivar a memória

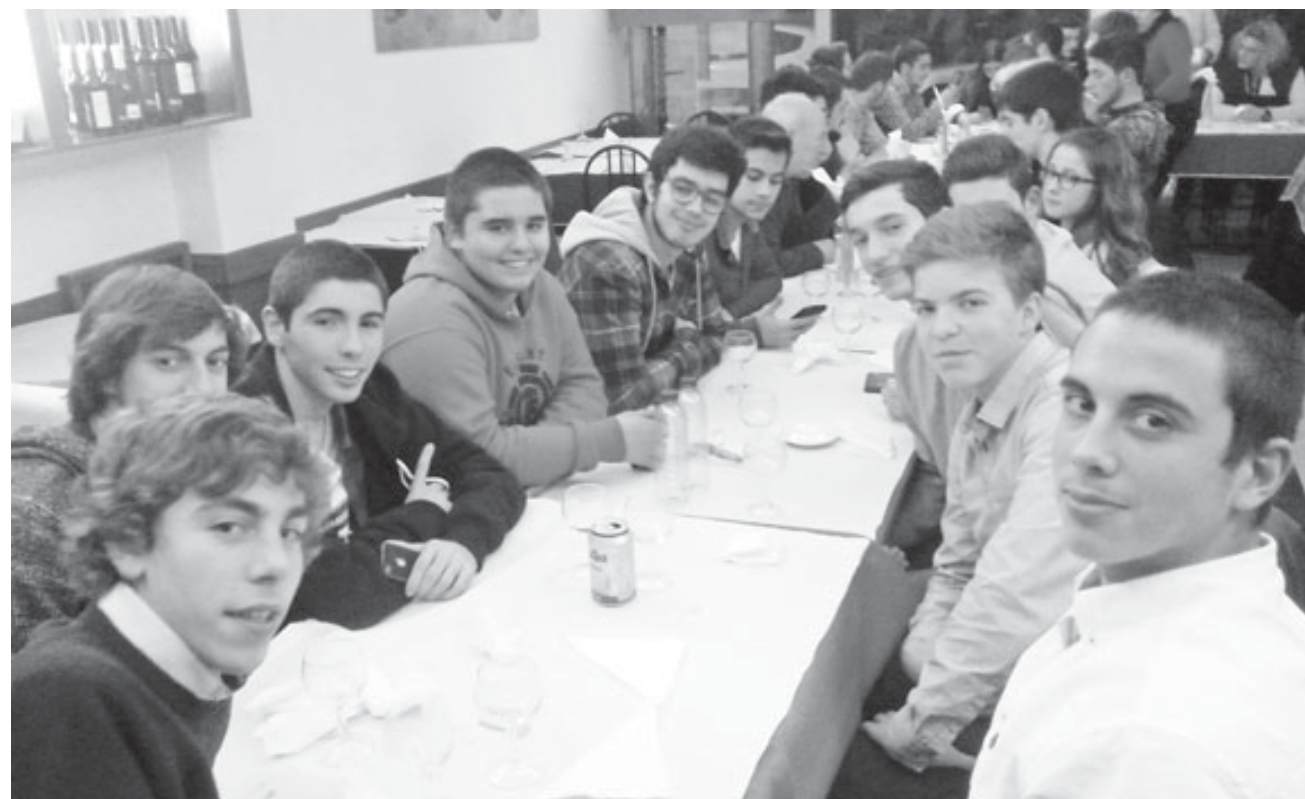
Publicou o jornal *Defesa de Espinho* uma notícia com fotografia de um convívio da valorosa equipa de juniores de futebol do Sporting Clube de Espinho de 1977 e diz que foi a melhor de sempre do nosso clube, obtendo um honroso 3.º lugar no Campeonato Nacional. Venho lembrar que nas épocas de 1945/46 e 46/47 duas equipas do nosso glorioso clube chegaram às finais do Campeonato Nacional, disputando-as com o Benfica e o Sporting. Duas finais seguidas em Lisboa e em campo relvado (Salésias), coisa que os nossos atletas só pisavam quando iam aos grilos no campo de golfe. Sem tirar valor à equipa de 1977, entendo que duas equipas que chegaram a duas finais em dois anos seguidos são, para mim, as melhores de sempre do nosso historial.

José Ribeiro (Rio Largo)

totobola

Concurso dos Orgãos de Informação n.º 02/2016 de 10/01/2016. Prognóstico "Defesa de Espinho", Redacção Desportiva:

1. NACIONAL - BENFICA	2
2. BOAVISTA - PORTO	2
3. ESTORIL - BELENENSES	1
4. V. GUIMARÃES - AROUCA	1
5. ACADÉMICA - TONDELA	X
6. P. FERREIRA - V. SETÚBAL	1
7. MARÍTIMO - MOREIRENSE	1
8. RIO AVE - U. MADEIRA	1
9. SEVILHA - A. BILBAU	1
10. LEVANTE - R. VALLECANO	1
11. R. SOCIEDAD - VALÉNCIA	2
12. CELTA - AT. MADRID	2
13. ROMA - AC MILAN	X



Juvenis do andebol tigre em jantar natalício

A equipa de juvenis de andebol do Sporting Clube de Espinho assinalou o Natal com um jantar, num restaurante da cidade.

Os jovens andebolistas aproveitaram para recordar alguns dos seus melhores momentos do ano e para cimentar os laços de amizade.

OS NOSSOS CLASSIFICADOS

ALUGA-SE/ARRENTA-SE

QUARTOS, c/ casa de banho privativa, c/ cozinha, pequeno-almoço, tratamento de roupa, garagem e TV Cabo mais Sport TV. Tlf. 227340002 ou 227348972.

APARTAMENTOS T0, T1, T2 e T3. Totalmente equipados, com TV Cabo mais Sport TV, telefone, garagens, limpe-zas. Rua 62, n.º 156. Tlf. 227310851/2 - Fax 227310853.

ALUGA-SEPADARIA/PASTELARIA, toda equipada, pronta a funcionar, em Paramos. Contatar: 917254208.

ALUGA-SE - Médicos, enfermeiros, fisioterapeutas ou massagistas, alugam-se salas. Estacionamento privativo. Cruzamento da Rua 20 com Rua 3. Para ver ligar 914612000.

SERVIÇOS

ESTOFADOR - Restauro todo o tipo de sofás, cadeiras, etc. Orçamentos grátis. Tlf. 227344090 / Tlm. 917702872 - Rua do Paço Velho, n.º 217 - Anta.

Fotógrafo VÍTOR LANCHÁ

RECORDE SEU PASSADO

Gravo seus filmes p/ DVD

Gravo discos vinil p/ CD

Gravo cassetes música p/ CD

Contatos: 918 735 306 962 788 407

FARMÁCIAS (Serviço de turnos do concelho de Espinho)

DISPONIBILIDADE - Das 24 às 9 horas (só para receitas do dia ou da véspera)

- Sexta (01) - MACHADO Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos - Tel. 227 346 388
Sábado (02) - DE ANTA.....Rua Tuna Musical, 907 - Anta - Tel. 227 341 109
Domingo (03) - TEIXEIRA Ctr. Com. Solverde/1 - Av.ª 8 - Espinho - Tel. 227 340 352
Segunda (04) - SANTOS.....Rua 19, n.º 263 - Espinho - Tel. 227 340 331
Terça (05) - PAIVA.....Rua 19, n.º 319 - Espinho - Tel. 227 340 250
Quarta (06) - HIGIENE.....Rua 19, n.º 293 - Espinho - Tel. 227 340 320
Quinta (07) - GRANDE FARMÁCIA.....Rua 8, n.º 1025 - Espinho - Tel. 227 340 092

Maria Fernanda Correia Guimarães

(Viúva de António de Oliveira Pardiñó)

30/12/2015

Missas do 3.º Aniversário do falecimento

A família vem por este meio comunicar que serão celebradas missas por sua alma, na Igreja Matriz de Espinho.



SILVALDE Joaquim Paulo de Jesus Ferreira

Missa do 4.º Aniversário

Seus pais, irmãos e cunhados vêm, por este meio, comunicar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 3 de janeiro de 2016, domingo, pelas 11 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde. Agradecem desde já a quem comparecer.



Deocleciano Lincol Rodrigues Sabeça

Missa do 30.º Dia



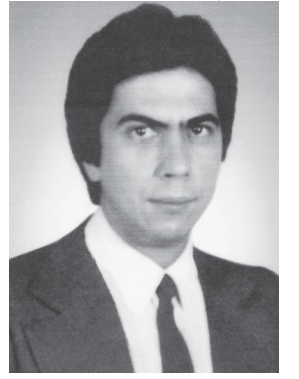
Lic. Deocleciano René dos Santos Sabeça

Missa de Aniversário Natalício

Data de nascimento: 7 de janeiro

A família vem, por este meio, participar que será celebrada missa por alma dos seus entes queridos, quarta-feira, 6 de janeiro de 2016, pelas 19,30 horas, na Igreja Paroquial de Guetim.

Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.



OS NOSSOS GRATUITOS

PEDIDOS DE EMPREGO

SENHORA oferece-se para passar a ferro às tardes em casas particulares. Passo todo o tipo de roupas e também coser. Caso precise, ligar depois das 18 horas. Moro perto. Tlm. 919689586.

SENHORA responsável e humilde, com curso em Geriatria oferece-se para tomar conta de pessoas idosas, para dama de companhia e para limpezas. Também tenho experiência em tomar conta de crianças. Para contatar tlm. 915573088 e tlf. 227344340.

SENHORA com o 9.º ano e Curso de Geriatria, oferece-se para tomar conta de idosos (dia ou noite), para dama de companhia e para limpezas. Também tenho experiência com crianças, trabalhei numa escola. Contato: 918 540 440 ou 220 149 841.

EFETUO TRADUÇÕES - Tradutor licenciado e certificado efetua traduções de inglês, francês e alemão para português e vice-versa de todo o tipo de documentação podendo esta ser autenticada notarialmente. Contate para o tlm. 968058321.

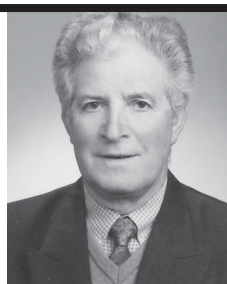
SENHORA oferece-se para tomar conta de idosa que precise de cuidados higiénicos. Sou séria e com experiência. Só tardes. Ligar depois das 18 horas - Tlm. 919689586.

Alberto Alves de Sousa

(Faleceu 30/12/2012)

Missa do 3.º Aniversário

Sua esposa, filhos, genros, noras, netos e bisnetos vêm comunicar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 31, quinta-feira, pelas 18 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a quem comparecer.



«Defesa de Espinho» - 4369 - 2015-12-31
COMARCA DE AVEIRO
Espinho - Inst. Local - Sec. Comp. Gen. - J2
Anúncio
Processo: 458/15.3T8ESP
Interdição/Inabilitação
Nº Referência: 89142546
Data: 17-12-2015
Requerente: Ministério Público
Requerido: Maria Amélia Andrade Godinho
Faz-se saber que foi distribuída neste tribunal, a ação de Interdição/Inabilitação em que é requerido Maria Amélia Andrade Godinho, filha de Henrique da Silva Godinho e de Beatriz Andrade Godinho, estado civil: Solteiro, nascida em 01-03-1936, concelho de Oliveira de Azeméis, freguesia de Oliveira de Azeméis [Oliveira de Azeméis], nacional de Portugal, BI - 737961, com residência em domicílio: Bairro da Ponte de Anta, Bloco E, Entr. B, r/c B, Anta, 4500-088 Espinho, para efeito de ser decretada a sua interdição por anomalia psíquica.
A Juiz de Direito, Dr(a). Marta João da Silva Dias
O Oficial de Justiça, Cremilde Saragoça Maia

«Defesa de Espinho» - 4369 - 2015-12-31
COMARCA DE AVEIRO
Espinho - Inst. Local - Sec. Comp. Gen. - J1
Anúncio
Processo: 457/15.5T8ESP
Interdição/Inabilitação
Nº Referência: 89140151
Data: 17-12-2015
Requerente: Magistrado do Ministério Público da Instância Local de Espinho
Requerido: Marco Sérgio da Silva Gonçalves
Faz-se saber que foi distribuída nesta comarca de Aveiro - Instância Local - Secção de Competência Genérica - J1, a ação de Interdição/Inabilitação em que é requerido Marco Sérgio da Silva Gonçalves, nascido a 13 de julho de 1993, filho de Arlindo Ferreira Gonçalves e de Ana Maria Gomes da Silva Gonçalves, natural da freguesia de Santa Maria de Lamas, concelho de Santa Maria da Feira, e residente no Conjunto Habitacional da Ponte de Anta, Bloco 4, Entrada 2.º B - Anta - Espinho, para efeito de ser decretada a sua interdição por anomalia psíquica.
A Juiz de Direito, Dr(a). Marta João da Silva Dias
O Oficial de Justiça, Maria Julieta Mendes Almeida

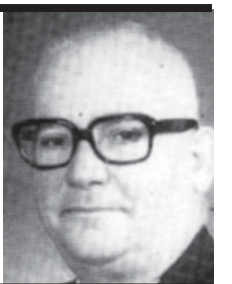
José Ferreira Queiroz

Aniversário do seu falecimento

"Os mortos só morrem quando os vivos os esquecem..." Querido paizinho!

Sua saudosa imagem continua cada vez mais viva no coração de sua filha, genro e netinha. Pelo seu eterno descanso será celebrada missa, dia 30, quarta-feira, às 8 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde. A nossa eterna gratidão a quem se dignar assistir à Sagrada Eucaristia.

Fernanda Figueiredo e família, ausentes na Alemanha



Maria Celeste de Jesus

Missa do 7.º Aniversário do falecimento

A família vem, 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 7 de janeiro de 2016, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 31 de dezembro de 2015

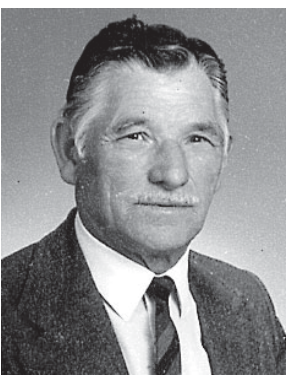
FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29



Manuel Dias Couto

Missa do 11.º Aniversário do falecimento

Sua filha Maria Celeste vem, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações e amizade, que será celebrada missa, por alma do saudoso extinto, domingo, dia 3 de janeiro de 2016, às 11 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.



O NOSSO ANÚNCIO GRATUITO

PEDIDO DE EMPREGO

Recortar o cupão e enviar por correio ou entregar directamente nas instalações do jornal Defesa de Espinho (só para particulares).

NOME
MORADA
TELEF.

Grid for job applications

✠ Norberto Gomes Branco Miguel

70.º Aniversário Natalício
Missa do 2.º Aniversário do falecimento

Sua esposa, filhos, nora, genros, netos e demais família vêm, por este meio, lembrar a todas as pessoas de suas relações e amizade a passagem do 70.º aniversário natalício, no dia 01/01/2016 e o 2.º aniversário do falecimento a 04/01/2016, do seu ente querido.



Silvalde, 31 de dezembro de 2015

Maria de Fátima de Jesus Lima Miguel — esposa
Maria do Céu Jesus Branco Gomes Pereira — filha
Norberto José Jesus Gomes Branco — filho
Susana Paula Jesus Branco Gomes Ferreira — filha
António José Jesus Pereira — genro
Eva Maria Fernandes Maganinho — nora
José Henrique Lopes Ferreira — genro

AGÊNCIA FUNERÁRIA HENRIQUES & M. OTÍLIA, LDA. — Telef. 256 75 27 74

✠ ANTA - ESPINHO (Praceta Dr. Manuel Laranjeira) José Alberto Marques de Oliveira

Agradecimento

Sua esposa, filhos, noras, netos e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente vêm, por este meio, agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade que tomaram parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor.



A família

Anta, 31 de dezembro de 2015

AGÊNCIA FUNERÁRIA DE MARIA DE LOURDES - Anta - Espinho - Tlf. 227340609 - Tlm. 966225173

✠ ANTA - ESPINHO (Rua de Cassufas) Joaquim Ferreira Alves Moreira

Agradecimento

Seus filhos, genro, nora, netos, bisnetos e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente vêm, por este meio, agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade que tomaram parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor.



A família

Anta, 31 de dezembro de 2015

AGÊNCIA FUNERÁRIA DE MARIA DE LOURDES - Anta - Espinho - Tlf. 227340609 - Tlm. 966225173

✠ ANTA - ESPINHO (Rua de Santo António) Júlio Pinto Raimundo

Agradecimento e Missa de 7.º Dia

Sua família vem, por este meio, agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade que tomaram parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada quinta-feira, dia 31 de dezembro, pelas 18 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participarem nesta Santa Eucaristia.



A família

31 de dezembro de 2015

AGÊNCIA FUNERÁRIA DE MARIA DE LOURDES - Anta - Espinho - Tlf. 227340609 - Tlm. 966225173

✠ Maria de Fátima Soares Moreira

Missa do 6.º Aniversário

A tua partida deixou uma dor que nada pode curar, mas o teu amor deixou lembranças que ninguém pode apagar.

Seus pais, irmãs, cunhados, sobrinhas, sobrinho e restante família vêm por este meio participar que será celebrada missa por alma do seu ente querido dia 5 de janeiro de 2016, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a quem comparecer.



✠ Narciso Pinho de Almeida

Agradecimento e Missa de 7.º Dia

Sua esposa, filhos, noras, genro, netos e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 2 de janeiro, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.



Espinho, 31 de dezembro de 2015

Maria Odete Barros Almeida
José Manuel Barros Pinho de Almeida
Narciso Barros Pinho de Almeida
Márcia Barros Pinho de Almeida

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

✠ Maria Adelaide Lopes Ferreira Domingues

Agradecimento e Missa de 7.º Dia

Seu marido, António de Oliveira Domingues, filha, genro, netas e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 30, quarta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.



Espinho, 31 de dezembro de 2015

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

✠ Elísio Alves de Sousa

Agradecimento e Missa de 7.º Dia

Sua esposa, filhos, noras, netos, bisnetos e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 2 de janeiro, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.



Espinho, 31 de dezembro de 2015

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

✠ Maria do Carmo Neto Cunha Folha

14.º Aniversário do seu falecimento

Será celebrada missa, pelo seu eterno descanso, dia 2 de janeiro de 2016, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.



✠ Maria da Ascensão de Sá Ramos

Missa do 24.º Aniversário

Seu marido, filho, nora e demais família vêm, por este meio, comunicar que será celebrada missa por alma da saudosa extinta, dia 2 de janeiro de 2016, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Antecipadamente agradecem às pessoas que possam participar nesta Eucaristia.



✠ Virgilino Rodrigues dos Santos

Missa do 25.º Aniversário

Seu filho, nora e netas vêm, por este meio, participar que será celebrada missa por alma do saudoso extinto, dia 2 de janeiro de 2016, sábado, pelas 16,30 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde.

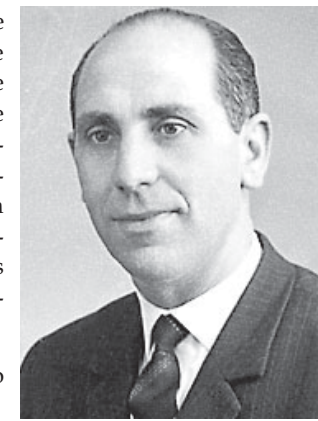
Desde já agradecem a todas as pessoas que assistirem a este acto religioso.



✠ Digner Correia de Pinho

Missa do 15.º Aniversário do falecimento

Suas filhas, genro, netos e demais família, vêm, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa na próxima quinta-feira, dia 7 de janeiro de 2016, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.



Espinho, 31 de dezembro de 2015

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



Foto VÍTOR LANCHÁ

Rancho e Banda na festa da Escola de Silvalde

A Escola Básica de Silvalde realizou a festa de Natal, bastante divertida e com “casa cheia” para assistir ao

espetáculo proporcionado pelos alunos. Para abrilhantar mais a festa atuaram o Rancho e a Banda de S. Tiago.

Porta Jubilar aberta

Está aberta a Porta Jubilar da Igreja de Espinho, desde a tarde de 20 de dezembro. O pároco Artur Pinto transpôs

a porta, seguido de alguns sacerdotes de paróquias vizinhas e leigos, que encheram o templo religioso.

“Walt’s Fest” da Banda de Silvalde no Multimeios

A Banda Musical S. Tiago de Silvalde realizou um concerto no Natal na tarde de sábado, no audi-

tório do Multimeios. O espetáculo da banda silvaldense intitulou-se “Walt’s Fest”.

Presépios de Alice Rocha

Decorre até 6 de janeiro de 2016, no foyer do Centro Multimeios, a exposição de presépios da espinhense Alice Rocha.

Entretanto, na galeria do

Centro Multimeios, já esteve patente a mostra de presépios juntamente com uma exposição de ilustração também da autoria de Alice Rocha.

Convívio sénior da Freguesia de Espinho

O Centro de Convívio Sénior da Junta de Freguesia de Espinho realizou a

tradicional festa natalícia no auditório da autarquia espinhense.

ESPECIALIDADES

- andrologia
- anestesiologia
- cardiologia
- cirurgia geral
- cirurgia pediátrica
- cirurgia plástica
- cirurgia vascular
- dermatologia
- endocrinologia
- endocrinologia pediátrica
- gastroenterologia
- ginecologia
- maternidade
- medicina geral e familiar
- medicina interna
- nutrição
- obstetrícia
- ortopedia
- ortopedia pediátrica
- otorrinolaringologia
- otorrinolaringologia pediátrica
- pediatria
- pneumologia
- procriação medicamente assistida
- psicologia
- psicologia pediátrica
- psiquiatria
- terapia da fala
- terapia da fala pediátrica
- tratamento infertilidade
- urologia

COGE
Clínica da Santa Casa - Espinho
rua da idanha (junto à Santa Casa) | Espinho

tel.: 227 330 960
www.coge.pt

dentalDOCTORS
• Clínica Dentária •
Dir. clínico: Dr. João de Azevedo

QUER VOLTAR A SORRIR?
Contacte-nos e marque já a sua PRIMEIRA CONSULTA de AVALIAÇÃO

Ligue já para 926 525 908

Clínicas em Gondomar e Espinho
www.dentaldoctors.pt
f dentaldoctorsgondomarespinho
Rua 25 de Abril, 175 - Gondomar
Rua 19, 342 - Sala 1.3 - Espinho

implantes dentários e estética dentária
“Dentes fixos num só dia”
técnica inovadora que permite a colocação de dentes fixos num só dia

Temos a solução certa para si, com preços atrativos e condições de pagamento especiais.

Em Espinho,
a tradição tem um nome

Aipal
50 ANOS

Espinho
PRAIA