



# ESPINHO



PORTE  
PAGO

## vareiro

ÓRGÃO INDEPENDENTE DO CONCELHO DE ESPINHO

SEMANÁRIO REGIONAL

DIRECTOR: JOÃO QUINTA

ANO 14.º

N.º 685

16 / 04 / 1993

PREÇO 50\$00

## «BURACO» NA CÂMARA EM 1992 FOI DE 380 MIL CONTOS

Controverso, e às vezes minimizado pelos responsáveis autárquicos, o «buraco» financeiro da Câmara é real e está agora expresso, preto no branco, na conta de gerência de 1992.

Em mapa anexo das Contas de Gerência são referidos compromissos assumidos e não pagos em 1992 no valor de 300 mil contos com empreitadas e 80 mil contos de fornecimentos.

São números elevados, mas que serão ainda mais gravosos, pois sabemos que alguns fornecimentos e serviços feitos em 1992 não foram facturados nesse ano para que aqueles valores não fossem mais elevados.

É uma situação que comprova a ruínoza gestão financeira dos eleitos do PSD (Romeu Vitó, Elsa Tavares e Valdemar Ribeiro) acolitados por José Fonseca (CDS) e Rolando de Sousa (PS), e que estará na base de caída em desgraça destes autarcas nos respectivos Partidos, que não os vão candidatar para as próximas eleições.

Os atrasos nos pagamentos são já motivo de preocupação de fornecedores da Câmara e alguns já cortaram os fornecimentos.

Neste último ano de mandato do actual Executivo seria curial que houvesse grande austeridade nos gastos e evitassem iniciativas que agravassem os encargos para os próximos eleitos, mas parece ser isso que não está a acontecer.

Esperemos que não se enverede pela política de que, quem vier atrás que feche a porta...

A. M.

Finalmente!

## CINE-TEATRO S. PEDRO ABRE NO DIA 23

Está tudo a postos para a inauguração do Cine-Teatro S. Pedro passados que foram sete anos de guerrilha de embargo entre a Câmara e a sociedade proprietária do imóvel, a «Espinho Novo».

Só que depois de os dois intervenientes no caso terem chegado a acordo tempos atrás, chegou a sentença do Tribunal Administrativo a dar provimento ao recurso da «Espinho Novo» condenando, obviamente a Câmara. «Só que a «Espinho Novo» não vai voltar com o cumprimento da posição que assumiu com a Câmara e o cinema será aberto, pese embora a nossa razão» — disse-nos um dos sócios proprietário.

A exploração do cinema será feita pela Filmes Castelo Lopes, uma empresa de distribuição de filmes



antiga e bem conhecida e que também tem a seu cargo diversas salas de cinema do país. A sala do estúdio tem 342 lugares, camarins de luxo e palco para teatro.

A fita de estreia será «O Assassino está entre nós», um título que parece ter segundas intenções...

Trata-se de um policial em que a «artistinha» é Melanie Griffith.

Portanto podem os cinéfilos espinhenses esfregar as mãos e quebrar o jejum de seis meses e tal a que o Casino, por via de obras que ainda não fez no seu cinema os obrigou.

IN  
SÓ  
LI  
TO

O recenseamento geral da população de 1991 refere que o número de analfabetos em Portugal era de 1.103.566! Neste número está incluída a população

com mais de 10 anos, o que dá uma percentagem de 14% de analfabetos.

Não há dúvida que estamos numa democracia de sucesso.

SÃO SÓ DUAS  
PALAVRINHAS...

Popularices  
foleiras

Agora, com quatro canais televisivos, tem-se assistido a um fenómeno curioso — os dois já existentes de há muito, têm feito um certo esforço de melhoria, enquanto que a SIC apostou (e bem) na Informação que é, hoje e sem dúvida, a melhor dos quatro. A TVI, por mais bençãos que tenha, tem mesmo o aspecto artesanal, tipo cozinha caseira e ambiente familiar, chavão que, em termos gastronómicos, desculpabiliza a falta de qualidade. O que me admira um pouco, já que José Nuno Martins, director de programas da 4, não é propriamente um menino nestas

andanças. Mas ele só não chega, e os rumores de que estaria para sair, talvez não sejam tão infundados como isso. É que, na realidade, a programação do 4.º canal é medíocre, atingindo nalguns casos, o insulto à inteligência dos espectadores. É o caso daquela coisa a que a TVI chama concurso e que dá pelo nome de «Amiga Olga». Francamente! Dia após dia, Olga Cardoso, repete as mesmas frases, as mesmas atitudes, os mesmos gritos, autêntico tele-ponto humano. Nesse aspecto, é bem acompanhada pelo famigerado «rapaz do gongo dourado», um autêntico «morcão», à maneira do vocabulário portuense.

As perguntas feitas são o corolário de toda esta indigência. Não darei exemplos aqui, remetendo os leitores para assistirem a uma sessão. Mas só uma, porque mais, pode ser grave. Para completar o ramalhete, temos os «prémios». Um pão com manteiga, uma cassete com o hino do Boavista, um anzol, etc. Rara é a sessão em que sai aquilo que se costuma designar como «qualquer coisa boa»...

De facto, e utilizando um termo próximo da ideologia que orienta a TVI, é uma pobreza franciscana!

N. B.



Os candeeiros de iluminação pública estão mesmo a apodrecer e já é a terceira vez que o denunciámos.

Ainda não estará definido, devido a um protocolo mal alinhavado entre a Câmara e a EDP, quem é que tem que fazer a sua manutenção. E entretanto as bolas vão caindo de pódres.

# 7 DIAS DA semana

## EXECUTIVO CAMARÁRIO

### 34 Fogos na Marinha

Por só terem concorrido 26 municípes à compra de 34 fogos na Marinha foi deliberado alterar no regulamento o seu ponto 7 que

passará a dizer: «Serão admitidos ao sorteio os candidatos que tenham o seu processo de candidatura devidamente instruído».

### Arranjo da zona Costeira

Apresentadas 14 propostas que foram abertas na presença dos concorrentes, foi deliberado remetê-las ao Departamento Técnico para análise.

O representante da empresa concorrente Irmãos Cavaco informou a Câmara que irá recorrer superiormente do concurso.

### O caso da sentença do Tribunal Administrativo

O Vereador casal Ribeiro fez uma declaração para a acta em que disse «ser do seu conhecimento que há uma sentença do tribunal Administrativo duma acção posta por um dos concorrentes à reconversão da piscina que lhe é favorável e anula a entrega à Japac da empreitada».

Refere ainda a declaração que «a Câmara é um órgão colegial e não conhece o teor da sentença e o senhor Presidente tem intenções de avançar com um recurso para o Supremo Tribunal Administrativo

sem que isso seja deliberado».

E termina que:

«Mesmo sem conhecer o pormenor da sentença pelo facto de dar razão ao concorrente que pôs a questão judicialmente ela mostra, no essencial, que vem dar razão às posições que assumi sobre o processo do concurso da Piscina, que sempre considerei irregular ou mesmo ilegal e responsabilizando os eleitos que durante o processo votaram favoravelmente, pelos efeitos negativos que vierem a resultar».

## MUNICÍPIO DE ESPINHO CÂMARA MUNICIPAL

### EDITAL N.º 43/93

ROMEU ASSIS MARQUES VITÓ, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE ESPINHO, no uso da competência que lhe confere o artigo 19.º e em cumprimento do artigo 18.º, da Lei n.º 69/78 de Novembro, faz público que as operações de actualização do Recenseamento Eleitoral tem início no

próximo dia 2 de Maio e se prolongam até 31 do mesmo mês.  
Espinho, 06 de Abril 1993.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL,  
a) Romeu Assis Marques Vitó

«Espinho Vareiro» n.º 685 93/04/16

## VOLTARAM AS CHUVADAS, E FOI O QUE SE VIU

Tínhamos previsto e tínhamos avisado... que quando viessem as chuvadas, as ruas ficariam todas alagadas!

Talvez não nos acreditassem, mas foi o que se viu:

— As chuvas foram, por vezes, torrenciais, é certo. Mas se as «bocas de lobo» estivessem desimpedidas, não teria de se saltar daqui para acolá. É que as nossas ruas ficaram impraticáveis para se poderem atravessar, mesmo depois

de algumas horas. Só de carro!...

Mas como nem toda a gente pode ter automóvel, os que não têm, terão de se expor a apanhar os salpicos de águas pluviais atirados por estes, como se já não bastasse o ter de andar a pé!

Francamente, não custava nada a nossa Câmara mandar alguém, responsável, vistoriar e mandar reparar o que está mal!

Observador «Z»

## O PERGUNTADOR

Senhor Presidente da Câmara Municipal de Espinho e também Vereador do pelouro do Turismo:

— Quando é que se digna reestruturar o Turismo nesta cidade? É que só faltam oito meses para V.ª Ex.ª deixar o cargo e, até hoje, nada fez para acabar com a insólita situação.

A. M.

## Idanha

## SANEAMENTO

Está para breve o arranque da 2.ª fase do saneamento no Lugar sem que tenha sido feita a correcção à 1.ª fase, ou seja dar cumprimento aos acordos que foram necessários fazer para que a obra tivesse o andamento normal.

De facto entre a Câmara e o Sr. José Pinto Rezende, proprietário duns terrenos por onde era necessário atravessar com os tubos do saneamento, foi feito um acordo em que a Câmara se comprometia a largar uma entrada de acesso à propriedade em causa em troca da autorização para a passagem da rede.

Como a obra não podia parar porque os prazos têm de ser cumpridos, a C.M.E. não hesitou, sequer, em aceitar a proposta do Sr. Pinto Rezende. Só que este não se ficou pelo trinta e um de boca, e solicitou o envio de um ofício a garantir em como a C.M.E. se comprometia a alargar a entrada.

Ora foi o que aconteceu. Ofício recebido, o Sr. Pinto Rezende autorizou que o saneamento atravessasse a sua propriedade.

Só que o saneamento entupiu precisamente dentro da propriedade, e como a promessa pela Câmara de alargar a entrada não tenha sido cumprida, o Sr. Rezende pôs trancas à porta da entrada para o seu terreno e não deixou os funcionários entrarem para desentupir os tubos.

E assim está uma das partes da Freguesia de Guetim e mais uma das partes da Idanha a mandar até ao recreio da Escola Primária (que as crianças fazem de campo de Futebol) todos os seus excedentes (águas residuais). Espera-se que toda esta contenda se resolva a bem, porque senão as crianças da Escola Primária da Idanha é que estão bem mal, não suportando em dias de calor os cheiros nauseabundos.

## Ligação a S. Félix da Marinha

Longe vai o tempo, em que se falou, que a rua do Souto de Baixo iria ter continuidade (ligação) à rua dos Mourões S. Félix da Marinha, uma vez que a rua existe mas apenas para peões. E mesmo assim com a agravante de, ao entrar na Rua dos Mourões, no Juncal, existir

uma enorme lixeira que quase anula também a passagem aos peões. Ótimo seria que se concretizasse o alargamento e beneficiação do traçado, ficariam mais próximas uma da outra e melhor servidas.

ROC

## ACHADOS NA VIA PÚBLICA

Os Objectos a seguir indicados, encontrados na via pública, serão entregues aos seus legítimos donos, desde que provem

que lhes pertencem na Secção local da PSP.

Vários objectos em ouro; um relógio próprio para homem.

## NECROLOGIA

### MARIA AMÉLIA MENDONÇA

Em Silvalde, faleceu no dia 6, Maria Amélia Mendonça de 80 anos, viúva de Manuel Gouveia Fernandes.

**RGA 92.0**  
RÁDIO GLOBO AZUL  
ESPINHO MHz

Informação em Simultâneo  
com Rádio Nova / C.M.R.

Noticiário Regional  
- 12h e 19h -

Um céu azul  
todos os dias

**RGA**  
**BCV**

## FARMÁCIAS

### Sexta-feira, 16

GRANDE FARMÁCIA  
Rua 8, n.º 1025 — Telefone 720092

### Sábado, 17

FARMÁCIA TEIXEIRA  
A.8.C.C.SOLVERDE—Telef. 720352

### Domingo, 18

FARMÁCIA SANTOS  
Rua 19, n.º 268 — Telefone 720331

### Segunda-feira, 19

FARMÁCIA PAIVA  
Rua 19, n.º 319 — Telefone 720250

### Terça-feira, 20

FARMÁCIA HIGIENE  
Rua 19, n.º 393 — Telefone 720320

### Quarta-feira, 21

GRANDE FARMÁCIA  
Rua 8, n.º 1025 — Telefone 720092

### Quinta-feira, 22

FARMÁCIA TEIXEIRA  
A.8.C.C.SOLVERDE—Telef. 720352

## TELEFONES

Espinho Vareiro	724978
Emergência	115
PSP	725512/720038
B. V. Espinho	720005
B. V. Espinhenses	720042
Informações /CP	564141
C. M. Espinho	720020/721800
Rep. Finanças Espinho	720750
Tribunal	722351
GNR	720035
Hospital	721141
C. Saúde	721167
Ambulatório	720664
Bibl. Municipal	720698
CTT - Rua 19	725330/722473
Rua 32	7311785
Centro Dist. Postal	7311774
Serviços Municipalizados	720040
Registo Civil	720599
J.F. Espinho	724418
R. Táxis Estação/CP	720010
R. Táxis C. Verde	720118
R. Táxis Unidos	722232
Táxis Verdemar	723500
Táxis (Câmara)	723167
Rádio Táxis (Central)	720118

### ANTA

J. Freguesia	726453
U. Saúde	725810
Farmácia	721109

### PARAMOS

J. Freguesia	722710
U. Saúde	725001
Farmácia	726388
Reg. Engenharia	722023

### GUETIM

J. Freguesia	724226
--------------	--------

### SILVALDE

J. Freguesia	724018
U. Saúde Silvalde	723642
U. Saúde Mar.ª	723101
Farmácia	720278

FICHA TÉCNICA — Redacção e Administração: Rua 18, N.º 738 α Fotocomposição e Montagem: «Jornal Notícias de Gaia» — Av. da República, 755-4.ª S/ 42 — 4400 V. N. de Gaia α Impressão e Acabamento: J. Silva & F. Correia L.ª — ERMESINDE — PORTO — α Director: João QUINTA α Chefe de Redacção: Nuno Barbosa α PROPRIETÁRIO: GEDAPE — Grupo de Estudo para Defesa do Ambiente e Património Cultural de Espinho — Telefone 72 49 78 — Rua 18, N.º 738 — Ap. 229 α Tiragem média: 1500 exemplares, por número α Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores. As opiniões expressas nos mesmos não são necessariamente as opiniões do JORNAL.

# PANORAMA DESPORTIVO

FUTEBOL

NACIONAL - 1.ª Divisão

GUIMARÃES, 3-ESPINHO, 1

## CONTRA FACTOS...

Jogo no Estádio do Vitória de Guimarães, em Guimarães. Árbitro: José Filipe (Algarve), auxiliado por Francisco Marreiros (bancada) e Artur Cadilhe (superior). Cartões amarelos: Zinho (aos 19m), Aziz (aos 24m), Matias (aos 43m), Chico Faria (aos 43m) e Joel (aos 71m).

**GUIMARÃES** — Madureira; Quim Berto, Paulo Pereira, Matias e Tanta; Paulo Bento, N'Dinga e Pedro (Quim Machado, aos 89m); Ziad, Alexandre e Dimas (Basílio aos 79m).

Treinador: Bernardino Pedroto.

**ESPINHO** — Silvino; Eliseu, Vítor Silva, Aziz e Dito; Amadeu, Zinho e Ado; Chico Faria, Joel e Gilson (Alain, aos 60m).

Treinador: Quinto

Ao intervalo: 1-0. Marcadores:

Ziad (aos 15 e 83m), N'Dinga (aos 62m) e Alain (aos 85m).

Vitória incontestável do Guima-

rães num jogo em que o Espinho deu forte réplica, especialmente no segundo tempo.

### CLASSIFICAÇÕES

	J	V	E	D	F-C	P
1.º F.C.Porto	26	19	4	3	47-13	42
2.º Benfica	27	18	6	3	46-14	42
3.º Sporting	27	13	9	5	39-19	35
4.º Boavista	27	10	10	7	32-27	30
5.º Belenenses	27	10	10	7	29-25	30
6.º Marítimo	27	12	6	9	43-32	30
7.º Guimarães	27	12	3	12	30-33	27
8.º Farense	26	8	10	8	30-26	26
9.º Beira-Mar	27	8	10	9	18-23	26
10.º Famalicão	27	8	9	10	23-31	25
11.º P. Ferreira	27	8	9	10	26-37	25
12.º Gil Vicente	27	9	6	12	26-33	24
13.º Estoril	27	7	9	11	24-35	23
14.º Espinho	27	7	8	12	29-44	22
15.º Tirsense	27	7	7	13	19-31	21
16.º Braga	27	8	5	14	21-27	21
17.º Salgueiros	27	6	8	13	20-37	20
18.º Chaves	27	4	7	16	30-45	15

Próximo Jogo: ESPINHO -- BEIRA-MAR

Não fume em recintos  
desportivos fechados

MIRA D'OURO

### ALELUIA!

Depois deste tempo penitencial, que foi a Quaresma, que nos lembra sacrifício, dor, penitência, mas também doação, surge-nos o Tempo Pascal, que nos lembra a alegria do cristão, porque a ressurreição do seu Senhor trouxe-lhe libertação; deu-lhe a dignidade por ser criado à imagem do Criador de todas as coisas, «dizendo» que tudo o que era velho, no ser humano, havia

morrido, sepultado, esquecido, resurgindo um homem novo.

Conforme fala o Profeta, o coração de pedra (da escravização pelos deuses dinheiro, prepotência, egoísmo, egocentrismo, etc.) deverá ser arrancado de dentro de cada um, para ser substituído por um de carne, que palpita pelos que sofrem, pelos marginalizados, pelos que não têm nem

sabem ter, pelos esfomeados, oprimidos e tantos outros que passam ao nosso lado sem que os «vejamos»!

Por isso, caros leitores, a nossa mensagem é:

— Que esta Páscoa tenha sido, para TODOS, muito feliz, porque também o coração foi «transplantado» e, por isso, palpita agora mais sensível!

### CARROCEIRO, NÃO!

É habitual ouvir-se chamar a um indivíduo mal educado ou de modos grosseiros, que não sabe respeitar nem os outros, nem a sua própria dignidade, porque mistura a sua grosseria com insultos e palavras obscenas, actos e gestos grotescos, dizíamos, é habitual chamar CARROCEIRO!

Tal insulto, a uma pessoa que trabalha para ganhar a vida, que apenas tem gestos e insultos para com o irracional que conduz, é absolutamente injusto!

Entendemos que se se quiser, d'ora-avante, classificar um indivíduo que não tenha maneiras quer para

clientes (que lhe dão o dinheiro a acumular), quer para com este ou aquele empregado (que o ajuda a ganhar o dinheiro que embolsa, por vezes a troco duma côdea) quer ainda para com este ou aquele empregado de terceiros (que o ajuda a fazer publicidade, para embolsar dinheiro com este ou aquele artigo promovido), com a agravante não só de o não saber respeitar mas que, se por exemplo for do sexo feminino ainda usar processos de intimidação e perseguição, a esse deveremos apelidar de «**dono de minimercado!**» É que há para aí alguns que, certamente influenciados

por qualquer obra televisiva, julgam que estão no Texas e «arma-se» em JR's!

Evidentemente que há empresários e Empresários, e esta classificação não deverá assentar naquele que **sabe ser Empresário!** Por isso, alvitramos que, também para que não haja confusões, àquele que sabe respeitar para ser respeitado, quer a Clientes, a Empregados seus ou de Terceiros, deverá chamar-se-lhe Empresário (ou Proprietário, ou Gerente) de Supermercado!

Aqui fica o alvitre!!!

Observador «Z»

## CRISE NA ACADÉMICA

— Hoje há Assembleia

para eleição de Corpos Gerentes

A Associação Académica de Espinho vai hoje, dia 16, eleger novos Corpos Gerentes, cumprindo os estatutos mas também para pôr termo a uma crise que estalou durante o actual mandato do Major Sérgio Santos, que não se recandidatará, segundo informações que colhemos junto dum membro do Conselho Geral da colectividade.

Assim esta estrutura do Clube irá apresentar uma lista de consenso obtida após várias reuniões que, tudo indica, será eleita.

A Académica tem presentemente em mãos a construção do seu campo de piso sintético para o Hóquei em Campo e não deve cair no vazio do poder.

## IV VOLTA AO CONSELHO DE ESPINHO

No próximo dia 25 de Abril vai realizar-se a IV Volta ao Conselho de Espinho em Atletismo, no sistema de estafeta. A partida será dada às 9,30 horas junto da Sede dos Unidos ao Belenenses, na avenida João de Deus e seguirá pela avenida 8, pontão, Ponte d'Anta, Guetim, rua 19 (em Guetim) desce até Anta, Silvalde, Paramos e chegada ao

Largo Dr. José Salvador, frente à Câmara, totalizando 19,7 Kilómetros.

O record da prova por equipas está em 57.54,3 e foi batido pela A. D. Ovarense em 1990.

A organização da prova pertence à Câmara M. de Espinho que tem a colaboração da Associação de Atletismo de Aveiro, Unidos ao Belenenses e Clube Académico de Espinho.

## MUNICÍPIO DE ESPINHO CÂMARA MUNICIPAL

EXECUÇÃO DE OBRAS DAS CONTRAPARTIDAS DA ZONA DE JOGO DE ESPINHO.

### EDITAL N.º 42/93

CONCURSO PÚBLICO, NOS TERMOS DO ARTIGO 49.º DO DEC.-LEI N.º 235/86, DE 18 DE AGOSTO PARA EXECUÇÃO DA EMPREITADA DE «REVITALIZAÇÃO DO AERODROMO DE ESPINHO — PRIMEIRA FASE».

Romeu Assis Marques Vitó, Presidente da Câmara Municipal de Espinho:

Faz público que esta Câmara, em sua reunião de 25 de Fevereiro de 1993, deliberou abrir concurso público para a empreitada em título.

1 — Local de execução: Aérodromo de Paramos — Espinho.

1 — b) Natureza e extensão dos trabalhos: Construção de um hangar; Bloco Técnico Administrativo; Caminhos de circulação Plataforma de Estacionamento; Pavimentação da Pista; Vedação e Arruamentos Circundantes.

1 — c) Características gerais da obra: Estrutura em Betão Armado, Cobertura Metálica e Lage Aligeirada, Parte Eléctrica Arruamentos, Repavimentações, Vedação e Arranjos Exteriores.

1 — d) Preço Base do Concurso excluído o IVA: 388 059 970\$00.

1 — e) A empreitada refere-se à totalidade da obra.

2 — O prazo de execução da obra será de 12 meses.

3 — O processo do concurso e documentos complementares, podem ser examinados ou pedidos no Departamento de Equipamentos Básicos da Câmara Municipal de Espinho, sita no Largo José Salvador — Ap. 150 — 4500 ESPINHO nos dias normais de expediente até às 16,00 horas.

3 — b) Pode ser examinada ou solicitadas cópias da documentação até ao primeiro terço do prazo do concurso, com o pagamento prévio de 95 000\$00 para aquisição do processo.

4 — As propostas documentadas deverão ser apresentadas até às 16,00 horas do 30.º dia posterior à publicação deste anúncio no Diário da República, no Departamento de Equipamentos Básicos.

4 — b) As propostas e documentos deverão ser redigidos em língua portuguesa.

5 — São autorizados a intervir no acto público do concurso, os concorrentes e as pessoas por si credenciadas conforme o n.º 5.2 do programa de concurso.

5 — b) Esse acto terá lugar na reunião da Câmara Municipal que se seguir ao termo do prazo para entrega das propostas pelas 15,30 horas na sala das reuniões.

6 — A caução a exigir para garantir o contrato é de 5% do valor da adjudicação.

7 — A empreitada é por série de preços e as modalidades essenciais de financiamento e de pagamento são mensais.

8 — Ao concurso poderão apresentar-se agrupamentos de empresas associando-se estas através de consórcio externo.

9 — Para ser admitido a concurso é necessário possuir alvarás de empreiteiro de obras públicas da 1.ª categoria, 2.ª e 4.ª subcategoria; da 2.ª categoria, 2.ª subcategoria e classe correspondente à proposta apresentada e provar condições técnicas e económicas, que permitam apreciar a sua aptidão.

10 — O prazo de validade das propostas deverá ser de noventa (90) dias, contados da sua abertura.

11 — Os critérios básicos de apreciação das propostas são os estabelecidos no artigo 93.º do Decreto-Lei n.º 235/86 e os factores seguintes pela ordem indicada: maior garantia de boa execução; melhores condições de prazo; melhores condições de preço.

E eu, *ilegível*, Directora do Departamento de Administração e Finanças, o subscrevi.

Paços do Município, 31 de Março de 1993.

O PRESIDENTE DA CÂMARA,

a) *ilegível*

«Espinho Vareiro» n.º 685 93/04/16

## NEM TUDO O QUE RELUZ É OURO

É este o tipo de jovens que povoam os bares de S. João da Madeira. Eles fumam maço e meio por dia e, com os amigos, enfrascam-se de cerveja, para festarem a sua resistência. As meninas seguem-nos como um cão segue o dono. Meninas frívolas, para quem o vestir é mais importante que os direitos humanos. «Ser fixe» é ser vazio, não ter miolos.

Ele é lindo. Veste Lewis, C-17, Queens, Benetton, Uniform e mesmo Boss. Usa um Swatch no pulso. Ou então, se gostar de surf, a marca Hot Tuna, para não mencionar outras, está inscrita na etiqueta das suas roupas. Conduz um carrinho pequeno, mas versátil, que dê para fazer meia dúzia de acrobacias, ou se não tiver ainda 18 anos, uma DT, com autocolantes de cunho pessoal para vincar mais o seu estilo. Fuma maço e meio de cigarros por dia e, quando se encontra com os amigos, enfrasca-se de cerveja para testar a sua resistência à bebida.

Ao fim-de-semana, vai para a discoteca e nunca chega a casa antes das cinco e meia da manhã, isto se não resolver fazer uma directa. Não tem namorada fixa. Anda dois dias com uma, leva outra a passear, curte com a terceira e não passa disso. Adora as casas de máquinas, e jogos são a sua perdição. Gosta dos INXS, dos Guns n' Roses, dos U2, e do heavy-metal.

É este o tipo de rapaz que frequenta os bares que estão na moda, aqui S. João da Madeira. É o rapaz popular, aquele de quem as meninas gostam.

Meninas que o seguem como um cão que segue o dono, ou melhor, uma corte segue o seu rei. Meninas que o adulam e paparicam.

Ele é o sultão e elas são o seu harém. Essas meninas frívolas para quem o vestir no sábado à noite é mais importante que os direitos humanos, e novo tema do Sting é

melhor tema de conversa do que a crise mundial que começa agora a afectar Portugal, andam carregadas de bijouteria e qualquer brisa é suficiente para as deixar furiosas, com medo que a «ventania» lhes estrague o penteado firme como um rochedo, graças à laca e à espuma de volume.

É este o tipo de jovens que povoam os bares "in" de S. João da Madeira. Acham-se superiores aos outros e até esquecem os seus maiores amigos, fingindo não os conhecer, só porque frequentam o bar A ou a discoteca B, e por não serem "fixes".

Para eles, ser "fixe" é ser o "máximo". Mas o "ser fixe" deles é ser vazio, não ter miolos. Andar na escola, para eles é um meio de ocupar o tempo durante a parte do dia em que não há bares abertos. Muitos desperdiçam a sua inteligência a falar de banalidades, quando poderiam falar de coisas muitíssimo mais interessantes. As coscuvilhices reinam nas mesas de café. Toda a gente corta na casaca de toda a gente. Criaram uma gíria especial, e só quem for fixe é que tem o privilégio de saber esse código.

Quem os vê de fora inveja-os. Afinal, vestem roupas de marca, andam com as pessoas mais populares, e a sua carteira pesa tanto, de tanto dinheiro que contém, que urge achar um meio de a esvaziar para ficar mais leve... A vida deles parece um mar de rosas.

Tudo na maior!

Não. Na pior.

Para eles, inteligência, sinceridade, simpatia, inteligibilidade, nada conta. Só o ser fixe. Só os gostos relativos à moda, à música e às outras coisas que constituem o seu mundo é que contam. Um mundo de aparências, vazio de tudo.

Um elemento que queira pertencer a essa elite terá de desistir de ter personalidade própria, para passar a pensar segundo o grupo. As ideias, as crenças; os gostos, são tudo estereótipos válidos para todo o grupo. E tudo o que não for do agrado do grupo é piroso.

Diz-se que ninguém é pobre senão do juízo. E a esses meninos e meninas, filhinhos e filhinhas de papás, não lhes adianta ter dinheiro a dar c'um pau: o seu espírito continua vazio, oco, sem nada que se aproveite.

Escola Secundária n.º 3 S. João da Madeira  
CRISTINA SILVA, 11.º B  
in "O Regional" de 10/4/93

### PRECISA-SE

Aprendiz com 15/16 anos  
sério e honesto  
para mercearia e taberna

Falar rua 19 n.º 477

Glória Rodrigues  
Milton Pinho

SOLICITADORES

RUA 28, N.º 583 - R/C  
TELEFONE 720584  
ESPINHO

### ECOGRAFIA

Nelson de Oliveira

Médico Especialista  
Poli-clínica de Espinho  
R. 33 n.º 408  
ESPINHO

T. 722111 - 723398 - 720190

A sua  
CARTA DE CONDUÇÃO  
ESTÁ VÁLIDA ?...

A DESPORTIVA  
Escola de Condução

## JANELA ABERTA

Por: Nali Dascal

### ALGUNS PENSAMENTOS

"Nação que não castiga os maus patriotas, os corruptos, os traidores, terá algum dia ou direito de se intitular Nação?"

José Vasconcellos e Sá

"Há algo maior do que os Partidos: É o Estado" Palavras de Nancy Astor, a primeira mulher do Parlamento inglês.

"Adolfo Hitler: — O judaísmo provocou em mim forte repulsa quando consegui conhecer as suas actividades na Imprensa, na Arte, na Literatura e no Teatro".

"Nunca fui rica nem pobre. Tive sempre o suficiente para levar uma vida decente; nunca senti que fosse uma pessoa pérfidamente injusta contra ninguém; fiz sempre o bem que pude na medida das minhas possibilidades. Acima de tudo manti incólume o meu culto: O Culto da Verdade. Por isso morrerei feliz, se até lá, não me transviar".

R.C.

"Não somos refugiados, mas um povo privado da sua identidade nacional, após milhares de anos nesta terra. Somos agora homens sem Pátria e sem dignidade. Os refugiados vivem em tendas nos arredores de Amã, no Líbano, na Síria, e em áreas ocupadas por Israel na margem ocidental do rio Jordão e na faixa de Gaza".

Yasser Arafat

"A Catedral do Amor", tal como eu a concebo, deve ser construída como se constrói uma obra de Arte, um Edifício, um belo Palácio, onde todas as injustiças do Mundo possam caber dentro dela, em que cada lágrima que cai rostos abaixo, seja como pedra sobre pedra, alicerçando nessa Catedral os sentimentos profundos daqueles que não tendo voz, vejam nessa construção os anseios justos a que tem direito todo o ser humano".

R.C.

"A crise de hoje como de sempre, não é de regimes nem de Partidos; a crise é nacional e visa Portugal como Nação livre e Independente! Vem de longe, assoprada sempre, com um vento de maldição, pelo estrangeiro. Porventura os que podem entender estas coisas ainda não deram conta de que os portugueses andam todos engalfinhados, uns nos outros, à conta das palavras Liberdade e Democracia que não se come nem deixa arranjar comida?"

Anónimo

"A Democracia é o pior dos regimes, salvo todos os outros que já foram experimentados".

Wiston Churchill

## Casimiro de Andrade Nelso Alves Reis

MÉDICOS DENTISTAS

CONSULTÓRIO: RUA 22, N.º 487-1.º (JUNTO À CÂMARA)

TELEFONE 724909 — ESPINHO

Indústrias Têxteis  
Irmãos Rolas, S. A.

LUSOTUFO

TAPETES  
CARPETES  
ALCATIFAS

Apartado 32 — CORTEGAÇA — Telex 22243 ROLAS P — Teleg. LUSOTUFO  
Portugal Telefone: 751760 Fax: 751164

FONSECA

MODAS — TECIDOS

RUA 19, N.º 275 — TELEFONE 720413 — ESPINHO

ESPECIALIDADE EM CAFÉS λ FÁBRICA DE TORREFAÇÃO PRÓPRIA  
λ GRANDE SORTIDO DE BEBIDAS NACIONAIS E ESTRANGEIRAS

Casa ALVES RIBEIRO  
VALDEMAR NEVES ALVES RIBEIRO

RUA 19 N.º 294 — TEL. 720075 — APARTADO 128 — 4502 ESPINHO

CLÍNICA DENTÁRIA

Dr.ª Leopoldina Santos Tavares

e

Dr.ª Rosa Neves

RUA 23, 773-1.º ESQ. — ESPINHO — TELEFONE: 720116

## MEMORANDUM

Por: J.D.



## PELO ORFEÃO DE ESPINHO

## O O. E. NA II CANTATA DOS ADVENTISTAS

Conforme vem sendo dito, é já no próximo dia 18 que o Orfeão de Espinho irá estar presente na II Cantata, promovida pela Igreja Adventista local.

Em tempo de ecumenismo, é interessante este intercâmbio cultural, onde deverá apenas conviver-se através da pofonia, deixando

algumas diferenças comestivas de religião, de parte.

Só assim é que se entende a presença do Orfeão de Espinho que, pondo de parte tudo o que não seja Cultura, deverá ter sempre em atenção o respeito mútuo, sem perder de vista o sentir que foi do seu grande impulsor — Fausto

Neves — um Homem que teve sempre muito carinho pelo canto dirigido a Deus.

Neste momento, são poucos os elementos, perante as necessidades dum Grupo Coral, esperando-se, contudo, que esta «saída» seja o acicate para a chamada de novos elementos.

## FALA-SE, NOVAMENTE, EM LA CORUNHA

É verdade!

Desta vez, houve mesmo um diálogo pessoal entre o presidente da Direcção do Orfeão de Espinho e o do Grupo Coral da Corunha, D. Bazílio Barral, e tudo aponta para um breve intercâmbio cultural entre as duas Colectividades!

Evidentemente que, para tal, é necessário que venha mais gente, visto que, para as necessidades actuais, são muito poucos os ele-

mentos que existem para se fazer um trabalho capaz de dignificar, completamente, o nome do ORFEÃO DE ESPINHO, embora agora ficasse confirmado que, anteriormente, não nos pudemos deslocar lá por ser um número incomportável!

Reconhece-se que, efectivamente, o actual local de ensaios, não é o melhor! Mas é o que há... até que a nossa Exma. Câmara comece

a «Ver» com mais atenção este «velho» Agrupamento, virado para a Cultura!

Mas isso não impede que todos os orfeonistas façam do local onde actualmente ensaiam um local acolhedor, onde o convívio e a amizade são um facto. Isso tem-se conseguido, a pouco e pouco, motivo porque se aguardam, sempre, MELHORES DIAS para esta Colectividade!

## VEM PARA O ORFEÃO

A Direcção do ORFEÃO DE ESPINHO faz, mais uma vez, um apelo:

— TU, QUE GOSTAS DE CANTAR; QUE GOSTAS DE ESPINHO E DESTA COLECTIVIDADE, QUE VAI FAZER 83 ANOS.

TU, QUE GOSTAS DO TEATRO, DA DANÇA, DA MÚSICA.

TU, JÓVEM DOS 7 AOS 70... APARECE!

O ORFEÃO DE ESPINHO E UM CANTINHO ONDE TE SENTIRÁS BEM!

TODOS (OU QUASE TODOS, OS DIAS, À NOITE, E AOS SÁBADOS DE TARDE, ESTÁ ALI ALGUÉM, DE BRAÇOS ABERTOS PARA TE RECEBER!

VAIS VER QUE VAIS GOSTAR!!!

## «CASSETE — SOCIEDADE DE CONSTRUÇÕES, LIMITADA»

Conservatória do Registo Comercial de Espinho N.º da Matrícula 00921/930326, N.º de Identificação de Pessoa Colectiva, N.º de Inscrição 01, N.º e data da apresentação Ap. 05/93.03.26.

No nosso Jornal de 9/4/1993 saíu o nome da sociedade acima como «Cassete» quando na verdade é «CASASSETE»

## HÁ 85 ANOS

## CASOS E NOTÍCIAS

GRUPO DOS INCANSÁVEIS D'ESPINHO — Comunicamos a direcção do Grupo dos Incansáveis que, apesar de não estarem definitivamente cobradas as quantias subscriptas para os festejos carnavalescos, as contas se acham fechadas e á disposição dos interessados que as queiram examinar em caza do thesoureiro do grupo Manuel Cazal Ribeiro podendo ao mesmo tempo ser examinada a lista dos senhores subscriptores.

No próximo número daremos publicidade ás referidas contas.

Também nos é comunicado que a direcção se poder conseguir que a parceria da praça de touros lh'a queira alugar dará uma garraiado no proximo domingo 3 de Maio, para a qual já tem contractados os garraios a todo o pessoal que toma parte na garraiaada é constituído por amadores que de melhor vontade se prestam a auxiliar os «Incansáveis» desinteressadamente.

GAZETA D'ESPINHO  
26 de Abril de 1998

LÂMPADAS DE HALOGÉNEO:  
NEM TUDO O QUE LUZ É OIRO

**Chegaram, viram e venceram. É o que se pode dizer das lâmpadas de halogéneo. Agora estão por todo o lado! «São o ultimo grito da moda», dizem os fabricantes e vendedores. «Podem ser um fiasco se forem mal utilizadas», alertam os que se preocupam com a defesa dos consumidores.**

As lâmpadas de halogéneo são lâmpadas de incandescência. Têm dimensões mais reduzidas e a ampola em quartzo. O vidro não conseguiria aguentar o calor que se produz na lâmpada. Esta contém, sob forte pressão, gases halogéneos (iodo ou bromio); a altas temperaturas, estes gases juntam-se às partículas de tungsténio — um metal que começa por libertar-se do filamento para depois voltar a depositar-se, refazendo-o.

Por isso obtém-se uma luz mais forte: para uma quantidade de luz semelhante, uma lâmpada de halogéneo de 50w pode perfeitamente substituir uma incandescente de 75w. Além disso, a luz do halogéneo tem maior qualidade: uma óptima resolução de cor. Dura o dobro do tempo de uma incandescente (cerca de 2 mil horas). Por isso, ainda, as lâmpadas de halogéneo são 4 a 5 vezes mais caras do que as outras...

POUPA POUCO...

As vantagens do halogéneo fazem-se pagar caras... E os estudos mostram que a relação preço-consumo é desequilibrada.

As lâmpadas de baixa tensão funcionam na casa dos 12v e rendem mais 25% do que as outras; estão entre os 5w

eos 100w e produzem cerca de 20 lumens por Watt. Seriam, de facto, muito vantajosas, não fosse o caso de estas cápsulas exigirem candeeiros especiais, um transformador de corrente e um reflector que eleva a intensidade do feixe. Os custos são, naturalmente, mais elevados...

As lâmpadas de halogéneo entre os 75w e os 150w, aproximam-se muito na forma às de incandescência. Com a ampola de quartzo dentro de um invólucro de vidro normal, a lâmpada tem um casquilho normalizado que permite a sua aplicação a qualquer candeeiro.

QUENTES E FRÁGEIS!

De facto, além do preço, uma das grandes desvantagens do halogéneo é o excessivo aquecimento (de tal forma que o sistema já é também aplicado em fogões de cozinha!). Uma destas lâmpadas num candeeiro de vidro seria um desastre! As lâmpadas funcionam a temperaturas muito altas (na ordem dos 600 graus no exterior); o que as torna particularmente perigosas. Sobretudo quando há crianças ou material inflamável por perto. Em caso de explosão, é grande o risco de incêndio; a adaptação de uma grelha de protecção poderá ser uma maneira de evitar a projecção de estilhaços.

O processo de funcionamento das lâmpadas de halogéneo torna-as ainda particularmente frágeis.

Qualquer «dedada» pode ser fatal: a gordura que se instala no quartzo acaba por ser queimada, reduzindo o rendimento e a durabilidade da lâmpada — só um pouco de álcool poderá minimizar o dano.

EVITE O ACIDENTE!



MOTORIZADAS λ BICICLETAS λ ACESSÓRIOS  
CICLOMOTORES DE ESPINHO.

Sá Faria & Santos, L.da

RUA 20, N.º 735  
AV. 24 N.º 841

TEL. 723800

APARTADO 107  
4502 ESPINHO CODEX

## Fábrica Portuguesa de ETIQUETAS, Lda.

Rua 20 • Zona Industrial • Apartado 121  
4502 ESPINHO CODEX • PORTUGAL  
Telef. 721567 • Telex 27793 FPE P



QUALIDADE EM ETIQUETAS

ETIQUETAS EM ROLOS E PLANOS

EM PAPEIS AUTO- ADESIVOS COM E SEM RELEVO  
IMPRESSÃO EM VÁRIAS CORES E FORMATOS  
ETIQUETAS PARA EMPACOTAMENTO DE CHÁ

Etiquetas para Companhias Aéreas

## CONFEITARIA PÁ VELHA

É UMA DOÇURA

SOMOS



Pá Velha

.....  
**Bons, deliciosos e apetitosos os bolos da Pá Velha**

**Eficiência de um atendimento personalizado**  
.....

ESTAMOS NO

Âng. das Ruas 16 e 23

— Telef. 722514

— ESPINHO

## Memórias curtas

**A actividade política local trilhou neste primeiro trimestre importantes atalhos, que, sem dúvida, a levarão às super auto-estradas do amanhã. Por assuntos, siga o seu itinerário.**

### Aeródromo de Paramos

O projecto de revitalização do aeródromo de Paramos é aprovado pelo Executivo, com a abstenção de Bárto e Rolando, e o voto contra de Teixeira Lopes. (Fevereiro 3)

O projecto de revitalização do aeródromo de Paramos é adjudicado por 388 mil contos. Bárto e Rolando abstêm-se. Teixeira Lopes vota contra por considerar que o projecto irá destruir o frágil equilíbrio ecológico da Lagoa de Paramos/Barrinha de Esmoriz. (Março 2)

### Carnaval

O Executivo concede por unanimidade tolerância de ponto na 3.ª feira de Carnaval aos funcionários camarários, contrariando a ideia de Cavaco Silva. (Fevereiro 16)

Na AM, apenas o PSD se abstém na votação de duas moções contra a tentativa do Governo eliminar o feriado de 3.ª feira de Carnaval. (Fevereiro 26)

### Censura

Na Assembleia Municipal, não passa um voto de censura da CDU ao Executivo camarário presidido pelo PSD devido ao desrespeito e desprezo sistemático pelas recomendações aprovadas pela AM e à permanente recusa de colaboração por parte da Câmara. Os 12 votos do PS, da CDU e de Correia de Araújo (CDS, a abstenção de José Augusto Vieira (CDS) e a saída antecipada de Abel Gonçalves (PS) não chegam para os 12 votos contra do PSD. (Janeiro 11)

Na AM, Jorge Alves (PSD) é vedeta nas duras críticas ao Executivo e à sua presidência pela ineficácia da Câmara no planeamento urbanístico e rodoviário de Anta. (Fevereiro 26)

A AM aprova por unanimidade uma moção da CDU contra os maus serviços prestados pela EDP. (Março 8)

A AM aprova por unanimidade um documento do CDS repudiando as afirmações e instituições vertidas num artigo publicado pelo «DE» que punha em causa a dignidade da AM. (Março 8)

Na AM o CDS faz aprovar uma moção contra a acusação de «despesismo» feita por Cavaco Silva às autarquias. O PSD vota contra. Graziela Pires (PSD) abstêm-se. (Março 22)

### Desporto

5 mil contos são atribuídos ao Sporting de Espinho, delibera o Executivo com o voto contra de Teixeira Lopes. (Fevereiro 16)

### Dívida

40 mil contos vão ser pedidos ao BCI como empréstimo a curto prazo «para obviar a dificuldades momentâneas de tesouraria» (sic), delibera o Executivo. (Janeiro 5)

A Câmara delibera pedir emprestado 300 mil contos à CGD. Teixeira Lopes opõe-se. (Fevereiro 16) A AM ratifica por maioria o pedido de um empréstimo de 300 mil contos. Abel Gonçalves (PS) abstêm-se, António Lacerda (PS) vota favoravelmente, tal como o PSD. (Março 15)

### Eleições autárquicas

A Comissão Política Concelhia do PSD confirma a escolha de Eduardo

Gaioso como seu candidato às autárquicas. (Março 2)

José Mota é o candidato do PS nas eleições autárquicas. (Março 14)

### Escola 23

Na AM a CDU põe em causa a validade e a credibilidade do inquérito realizado pela JF de Espinho sobre o futuro da Escola da Rua 23. As abstenções do CDS e de Abel Gonçalves (PS) deixam cair a moção. (Janeiro 18)

### ETAR

A empreitada da estação elevatória da ETAR é adjudicada à empresa MN Ramos Ferreira por 23.067.860\$00 (Janeiro 12).

### Feira

A Feira de revenda passará a realizar-se à 2.ª feira, aprova o Executivo de 12 de Janeiro.

### Funcionários

A Câmara aprova a admissão de 17 terceiros oficiais. (Março 9)

### Habitação

O Executivo corrobora em bloco no repúdio da ANMP pelas afirmações do Ministro das Obras Públicas no programa «De Caras» (RTP). Segundo a Associação Nacional de Municípios Portugueses, as afirmações de Ferreira do Amaral sobre a habitação social foram incorrectas e revelaram «profunda ignorância na matéria» (sic), visando «sacudir a água de um capote» (sic) e «desculpabilizar o Governo numa área de intervenção (...) que legalmente lhe está consignada». (Janeiro 5)

A AM aprova a venda das 34 habitações do Bairro da Marinha que se destinavam a renda social, com os votos contra da CDU e do PS. (Fevereiro 6)

A venda dos 9 lotes de terrenos em Paramos é ratificada pela AM. Carvalho e Sá (PSD) tenta em vão propôr a desafectação de três deles para aumentar o cemitério. Desautorizado, abandona a sala e não participa na votação. (Março 8)

### Licenças

O Executivo autoriza a manutenção da esplanada vedada do Café Palácio. Teixeira Lopes vota contra por considerar que a zona ocupada continua sob domínio público. (Janeiro 5)

O Executivo autoriza o Casino a derubar a passagem coberta de peões. José Fonseca vota contra. (Fevereiro 3)

### Parque da Cidade

Manuel Violas e Fernando Fernandes, administradores da Solverde e proprietários de terrenos que a Câmara quer para o Parque da Cidade, declaram à Rádio Costa Verde que «não haverá mais litígios para a Câmara entrar na sua posse». (Janeiro 11) Vai ser reiniciado o processo de expropriação, com carácter de urgência, dos terrenos para o Parque da Cidade, delibera o Executivo de 26 de Janeiro. O Executivo aprova a planta com a delimitação de terrenos necessários para a construção do Hotel, Club de Ténis e Nave Polivalente no Parque da Cidade. (Março 30)

### Passeio da beira-mar

O projecto de execução do passeio da beira-mar é aprovado pelo Executivo. Bárto, Rolando e Teixeira Lopes votam contra por considerarem que parte da praia vai ser eliminada e não há garantias de segurança e de impacto ambiental. (Janeiro 19)

Na AM o PS faz aprovar um documento sugerindo que a Câmara recolha pareceres sobre o impacto ambiental do projecto do passeio da beira-mar. O PSD vota contra. (Março 22)

### Piscina Solário Atlântico

O projecto-base de reconversão da Piscina Solário Atlântico é aprovado pelo Executivo, com a oposição de Artur Bárto e Teixeira Lopes. (Janeiro 19)

O Ministério Público vai investigar as acusações à Câmara sobre o concurso público do projecto de reconversão da Piscina Solário Atlântico, determina o Procurador Geral da República.

O Executivo adjudica os estudos geológicos para o projecto de reconversão da Piscina no valor de 2.660 contos. Bárto e Teixeira Lopes votam contra. (Março 2)

O Executivo aprova o programa de obras a levar a cabo pela GSE/JAPAC na Piscina. Bárto e Teixeira Lopes votam contra. (Março 2)

A Inspeção Geral de Finanças inicia uma auditoria à Câmara para averiguar eventuais irregularidades no caso do concurso público para o projecto de reconversão da Piscina Solário Atlântico. (Março 12)

Bárto protesta pela demora da Câmara em responder a um requerimento pedindo informações sobre o processo de adjudicação do processo de renovação da Piscina Solário Atlântico. (Março 16)

### Ribeira de Silvalde

Relatórios das vistorias à Ribeira de Silvalde estão a ser elaborados pelo Ministério da Indústria e Energia, Hidráulica do Douro e Centro de Saúde da Vila da Feira.

### Taxis

O Executivo estabelece o regime de praça de taxis livre condicionada. (Janeiro 12)

### Verbas do Jogo

Um relatório assinado por Romeu Vító reconhece que muito pouco foi concretizado no que diz respeito à aplicação das verbas das contrapartidas do Jogo, tendo apenas o saneamento público atingido os objectivos previstos. (Março 9)

### Viagens

O Presidente Romeu Vító e esposa deslocam-se a Brunoy, a convite da Câmara francesa, para recepção de Ano Novo. (Janeiro 8)

### 25 de Abril

Na AM, o PSD vota contra uma proposta de monumento ao 25 de Abril por ocasião do seu 20.º aniversário. (Março 15)

Octávio Lima

## O DIA ALIMENTAR

**A primeira refeição do dia é indispensável que seja abundante e tão completa quanto possível, pelo menos com fruta, leite ou seus derivados, pão ou outro produto cerealífero.**

Número de refeições e sua importância relativa dependem da actividade e horário das pessoas.

Importa ter em atenção que o abastecimento do organismo quanto a energia e a nutrientes plásticos e reguladores deve anteceder o trabalho que o requer e não suceder-lhe; um automóvel também se abastece de combustível a contar com a viagem porque não trabalha sem ele.

A alimentação possibilita esforços físicos e prepara-nos para eles mas não repara adequadamente os desgastes produzidos por eles.

Por isso mesmo, uma manhã longa não pode ser um deserto sem comida. Vale a pena incrementar a importância relativa do primeiro almoço e das merendas da manhã e da tarde e reduzir o valor atribuído ao almoço e jantar.

Nunca sair de casa sem comer. A primeira refeição do dia é indispensável que seja muito mais abundante do que é actualmente hábito entre nós e tão completa quanto possível, pelo menos com fruta, leite ou seus derivados, pão ou outro produto cerealífero; será mais rico com 1 ovo cozido ou escalfado ou com uma fatia de carne ou fiambre. É a refeição que prepara melhor ou pior, conforme a sua qualidade, para o trabalho de um novo dia depois de uma noite em que o organismo consome os nutrientes armazenados. O jejum é sacrifício; não é adequado para uma boa saúde.

Não ter apetite ao acordar traduz mau funcionamento digestivo, sobretudo da vesícula, quase sempre por erros alimentares, ou infestação de vermes intestinais. Comer com correcção e sobretudo fugir de fritos, comida gordurosa, doçarias, de bebidas alcoólicas e de sal em excesso costumam melhorar as coisas mas pode ser necessário a intervenção do médico para esclarecer e tratar. Em jejum, um copo de água morna ou de uma tisana, ou 1 peça de fruta, em especial citrinos, pode ser uma ajuda para readquirir o apetite indispensável para comer a refeição inaugural de cada dia.

Não ir para a cama, nem de estômago cheio, nem a dar horas, é igualmente saudável.

### Repartição diária das refeições

Não deixar passar muitas horas entre refeições e não chegar à mesa esfoimado ou a sentir a cabeça esvaída é procedimento correcto.

A repartição da ração diária deve seguir esquemas adaptados à jornada de cada um.

Crianças e adolescentes que frequentam o ensino preparatório ou secundário durante a manhã devem tomar primeiro-almoço, merendar durante a manhã, almoçar, merendar à tarde e jantar. Se o primeiro-almoço for tomado entre as 7 e as 8 horas, a primeira merenda será por volta das 10.30 já que o

almoço só terá lugar perto das 14 horas.

Muitas vezes, sobretudo em concessões do interior, a escola é frequentada por crianças que saem de casa muito cedo, antes das 7 horas, para apanharem transporte para a vila. O rendimento escolar baixa tremendamente para estas crianças que não comem quando se levantam, ou engolem uma ninharia, e passam a manhã com uma bucha, para só comerem a sério, quando comem, já chegados a casa a meio da primeira metade da tarde. O rendimento escolar melhora muitíssimo quando tomam três refeições durante a manhã, organizadas conforme o apetite ao acordar.


A necessidade de comer muito cedo também atinge grande número de trabalhadores fabris e rurais, mas como o almoço é tomado mais cedo, cerca do meio-dia, basta uma merenda a meio da manhã. A comida prepara para o esforço, como já dissemos, e esse preceito obriga que as primeiras refeições sejam mais nutritivas em virtude de meia jornada de trabalho pesado decorrer entre as 8 e o meio-dia. Comerão cedo, ainda em casa, para merendarem cerca das 9 horas e almoçarem pouco tempo depois das 12 horas.

Uma criança com aulas concentradas durante a tarde, que os pais erradamente deixam levantar-se tarde porque não a convencem a deitar-se cedo, que almoce relativamente cedo para começar a escola às 13.30H, poderá distribuir percentualmente a ração diária.

Se o horário da família levar o jantar para mais tarde do que as 20 horas, a ceia ou desaparecerá ou será mais pequena para introduzir uma segunda merenda para o fim da tarde.

### Intervalos obrigatórios para comer

Em certos países, cantinas de empresa já não vendem senhas de almoço mas sim senhas de sequências alimentares; quer dizer, a senha dá direito a um almoço mais pequeno e a duas merendas, uma a servir até às 10.30H e outra a servir depois das 15.30H Trata-se de um bom modelo a copiar entre nós. Outra prática a copiar dos países mais industrializados é a dos intervalos obrigatórios para comer durante a manhã e durante a tarde; merendar torna-se uma prática (depois de ter uma obrigação), uma vez que as empresas mais evoluídas e a escola moderna sabem que rendimento intelectual, criatividade, atenção, distensão emocional, capacidade de aprendizagem e segurança no trabalho, aumentam extraordinariamente quando os intervalos entre as refeições não ultrapassam 3.30H, quando o jejum é quebrado com um bom primeiro-almoço e quando se acaba com almoços volumosos e pesados que deixam sonolentos, a giboar, quem se enfada com eles. Mas quem poderá deixar de cair num almoço forte e pesado se chegar à hora dessa refeição com o estômago a roer ou a cabeça a andar à roda?



Museu Marítimo e Reg. de Ilhavo  
3830 Ilhavo