



ESPINHO



PORTE
PAGO

vareiro

ÓRGÃO INDEPENDENTE DO CONCELHO DE ESPINHO

SEMANÁRIO REGIONAL

DIRECTOR: JOÃO QUINTA

ANO 14.º

N.º 693

18 / 06 / 1993

PREÇO 50\$00

POÇO DA PISCINA CAUSA PREJUÍZOS

O aluimento que provocou há cerca de dois meses a inoperância do poço que abastece de água salgada a Piscina Solário Atlântico ainda não foi remediado e está a provocar prejuízos e impedimento no funcionamento da estação de talassoterapia, que se encontra encerrada por falta de água do mar.

O empreiteiro a quem foi adjudicada a obra de arranjo já deu os

trabalhos por concluídos, mas a água agora recolhida tem uma grande percentagem de água doce, anomalia que não é possível remediar nesta altura. Este factor afecta consideravelmente a eficácia dos tratamentos na estação de talassoterapia e põe-se a hipótese de continuar o seu encerramento até que seja conseguida outra maneira de captação de água salgada integral.

INSÓ LITO

A EDP está a iluminar as ruas citadinas na zona do casino a 50% a partir da meia noite desde há cerca de dois meses, a pedido da Câmara, pelos vistos empenhada em poupar uns tostões.

É uma medida miserabilista que vai prejudicar a imagem de Espinho estância turística balnear, confirmando que a Câmara vê a árvore e não enxerga a floresta...

No próximo dia 26

PRIMEIRO MINISTRO VISITA ESPINHO

O Prof. Cavaco Silva visitará o distrito de Aveiro no próximo dia 26 e tem incluída na agenda a visita à Estação de Tratamento de Águas Residuais em Paramos.

A Etar está a seis meses de ser inaugurada, tendo presentemente em

construção a central elevatória que bombeará a água tratada para o exutor submarino.

Sendo a primeira ETAR no norte do país o Primeiro Ministro virá pagar uma visita que já esteve para efectuar há tempos.

DUAS BANDEIRAS AZUIS PARA ESPINHO

As praias da Baía e Frente Azul tiveram este verão direito à Bandeira Azul, distinção que colebe a mais 85 praias portuguesas num total de 237. As impróprias foram 37 e as restantes ficaram-se por «boas» e «aceitáveis». A praia da Seca é considerada «boa», como a de Espinho sul, e Silvalde aceitável. Paramos não foi classificada.

A certeza de que para a próxima época já estar a funcionar a Estação de Tratamento de Água Residuais é garantia de que toda a água do mar do concelho estará em condições ideais para os banhistas que nos procuram anualmente.



SÃO SÓ DUAS PALAVRINHAS...

Atendendo a que atravessamos a quadra dos Santos Populares, decidi fazer estas «Palavrinhas» compensamentos avulsos que me têm ocorrido nos últimos dias e, provavelmente, a muitos dos leitores do «E. V.» «Cogito, ergo sum», ou se preferirem na língua de Camões, «Penso, logo existo», com tradução simultânea. A eles, pois.

1. Penso que, sem qualquer tipo de ofensa, Borrego foi promovido a bode. Expiatório. Se se

tornava necessária uma mudança de caras governativas, a «clique» laranja, provavelmente que não o Professor boliqueimense, escolheu o expiatório bode no sector governamental que menos lhe interessa, o Ambiente. Eis, meus senhores, como de borrego se passa a bode.

2. Penso que, embora tardiamente e a reboque da ONU, o boliqueimense Professor «caiu na real» ao considerar, passado domingo, que a UNITA é, efectivamente,

a responsável por toda a carnificina que se tem desencadeado em Angola, e por fazer ouvidos moucos ao côro internacional de protestos contra a sinistra figura de Savimbi. Mas, enfim, mais vale tarde do que nunca...

3. Penso que, apesar de alguns protestos, os bares de praia que já estão a aparecer, têm melhorado as suas estruturas, como é exemplo o que já lá está, numa curiosa e bem engendrada forma de barco. Pena é que a Câmara Municipal de Espinho

ainda não se tenha apercebido que a época balnear começou já no passado dia 1. Talvez por isso a Praia da Baía, sala de visitas balnear, com Bandeira Azul e tudo, se encontre ainda tão porca...

4. Penso, finalmente, que já vai sendo altura de a dita «opinião pública» deixar de contar anedotas de alentejanos. É que em Lisboa há muitos mais motivos para contar anedotas...

N. B.

COGITO, ERGO SUM!

LEIA AINDA:

— SP. DE ESPINHO
DISPENSA
E CONTRATA
JOGADORES

— VASSOURA

Pág. 3

última pàg.

7 DIAS DA semana

EXECUTIVO CAMARÁRIO

TÉNIS À MESA

O projecto da clínica de ténis a ser implantado no Parque da Cidade foi o único ponto da agenda de trabalhos do Executivo de 8 de Junho.

Foram abertas 27 propostas, estando o assunto para estudo.

ZONA COSTEIRA

Na reunião extraordinária de 9 de Junho, o Executivo, com a abstenção de Rolando de Sousa, adjudicou a empreitada do arranjo da zona costeira à Sociedade de Construções Gomes do Monte «pelo valor da sua proposta condicionada de 83.585.110\$00».

CEMITÉRIO DE ANTA

Foram autorizadas alterações ao Orçamento municipal para dar cobertura às obras no cemitério de Anta (2.710 contos) a cargo da firma Manuel de Almeida Couto.

PAVILHÃO INDEFERIDO

Um bazar/quiosque previsto para o lado sul da Rua 23, na Avenida 8, foi indeferido. Motivo apresentado pelo Departamento de Planeamento Urbano: «de momento não está prevista a instalação deste tipo de equipamento em espaço de domínio público».

O. L.

ROMEU VITÓ A PJ COMENTA ACTUAÇÃO DA CONCELHIA

Em entrevista concedida ao «Primeiro de Janeiro» da passada terça-feira o Presidente da Câmara Romeu Vitó é particularmente contundente para com a Comissão Política Concelhia do PSD, a que preside Amadeu Moraes, acusando-a de ter tentado ingerir-se no seu trabalho e de «veicular notícias denegrindo a minha imagem e pautar pela frontalidade é coisa que não podemos reconhecer na sua actuação...».

Noutro passo Vitó considera ainda

a nomeação de Gaioso Vaz como candidato do seu partido «como um atestado de incompetência às pessoas de Espinho, pois a Concelhia não foi capaz de encontrar alguém nesta terra para dar seguimento ao meu cargo». Não deixa, todavia, de manifestar o seu apoio ao candidato que a Concelhia escolheu, pessoa que já conhece desde pequeno e que «poderá ser alguém que dará sequência ao meu trabalho e que ainda será capaz de revelar uma acção dinâmica».

LIGA DE AMIGOS DO HOSPITAL

Encontra-se em formação a LIGA DE AMIGOS DO HOSPITAL DISTRITAL DE ESPINHO. Ideia iniciada pela RGA - RÁDIO GLOBO AZUL, o Núcleo de Formação da Liga já engloba várias dezenas de pessoas de diversos sectores sócio-profissionais desta Cidade, immanados pelo objectivo de prestar o maior apoio possível ao H.D.E. em variadíssimos sectores, a exemplo de outras Ligas de Amigos de Hospitais já existentes no País, embora tenhamos algumas ideias que reputamos de inovadoras e que pretendemos pôr em prática após a consti-

tuição legal da Liga. Várias reuniões preparatórias foram já efectuadas, pelo que nos pomos à V/ disposição para quaisquer informações complementares referentes à criação e objectivos da LIGA DE AMIGOS DO HOSPITAL DISTRITAL DE ESPINHO.

Para tal, poderão contactar os seguintes elementos:

Dra. Graça Maria Pereira da Silva — Telefones: 721141/721142; Dr. José Luís Peralta — Telefones: 722695/7325337; Dr. Nuno Barbosa - RGA — Telefones: 727216/728470.

? O PERGUNTADOR

Hoje, associamo-nos ao «Observador Z», mais uma vez. Repisando, a pergunta aqui: quando acabará o abuso, ABUSO (em maiúsculas) para que se leia melhor, dos tapumes de obras nas ruas da Cidade ocupando, por vezes, quase metade da via pública? Não será isso um desrespeito impunemente cometido face aos cidadãos?

Quanto a esta questão, o «Perguntador» nem precisa de resposta. É, sim, senhores, é um desrespeito total por peões e automobilistas. Resumindo e concluindo: é uma vergonha!

A. M.

BOMBEIROS «ESPINHENSES» EM FESTA

Amanhã, sábado, a Associação Humanitária dos Bombeiros V. Espinhenses vão inaugurar uma Auto-Maca oferecida pelo Regimento de Engenharia de Espinho. Seguida-

mente realizar-se-á uma Sessão solene em que tomarão posse de oito novos bombeiros e serão entregues de diplomas e condecorações a elementos da Corporação.

SARDINHADA DE S. JOÃO NO PCP

Mais uma vez, a Comissão Concelhia de Espinho do PCP participa nos festejos populares de S. João, animando a zona envolvente da sua sede com a realização de uma sardinhada.

Com início cerca das 20 horas da quarta-feira (dia 23 de Junho)

esta iniciativa decorrerá junto ao Centro de Trabalho do PCP, na rua 11, entre as ruas 8 e 64. A Comissão Concelhia do PCP sublinha que a sardinhada não se destina apenas aos militantes e simpatizantes do Partido, sendo aberta a quantos nela queiram participar.

CINE TEATRO S. PEDRO

PROGRAMAÇÃO

DIAS 18/6 A 24/6 — ETERNAMENTE JOVEM

Com: Mel Gibson - Elijah Wood

Aventura-Romance — M/ 12 anos

NECROLOGIA

MARIA DE JESUS FRAZÃO

Nesta cidade, faleceu no dia 8, Maria de Jesus Frazão, de 75 anos, viúva de Joaquim Marques Margarido.

ALEXANDRE RAÚL CARVALHO

Nesta cidade, faleceu no dia 8, Alexandre Raúl Carvalho, de 43 anos, solteiro, filho de Raúl Pereira dos Santos e Ludovina Carvalho.

MANUEL FERNANDO DA SILVA

Em Anta, faleceu no dia 9, Manuel Fernando da Silva, de 79 anos, casado com Felismina Alves Maia.

MARIA FELISBERTA DE CARVALHO QUINTAS DA CONCEIÇÃO

Nesta cidade, faleceu no dia 12, Maria Felisberta de Carvalho Quintas da Conceição, de 55 anos, viúva de Valdemar Leite Ferreira da Conceição

MANUEL JOSÉ DA SILVA DOMINGUES

Em Paramos, faleceu no dia 15, Manuel José da Silva Domingues, de 46 anos, casado com Rosa da Costa Carvalho.

RGA 92.0
RÁDIO GLOBO AZUL
E SPINHO
MHz

Informação em Simultâneo
com Radio Nova C.M.R.

Noticiário Regional
12h e 19h

Um céu azul
todos os dias

RGA
BCV

FARMÁCIAS

Sexta-feira, 18

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

Sábado, 19

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

Domingo, 20

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

Segunda-feira, 21

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

Terça-feira, 22

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

Quarta-feira, 23

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

Quinta-feira, 24

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

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 Distrib. 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 • Focomposição e Montagem: «Jornal Noticias de Gaia» — Av. da República, 755-4.º S/ 42 — 4400 V. N. de Gaia • Impressão e Acabamento: J. Silva & F. Correia L.ª — ERMESINDE — PORTO — • Director: João QUINTA • Chefe de Redacção: Nuno Barbosa • 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 • Tiragem média: 1500 exemplares, por número. • Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores. As opiniões expressas nos mesmos não são necessariamente as opiniões do JORNAL.

PANORAMA DESPORTIVO

RIO LARGO SEM CAMPO

As obras para o arranjo da beiramar a norte do pontão sobre a via férrea obrigam à destruição do campo de futebol do Rio Largo F. C.

É uma perda irreparável para a popular colectividade e para o desporto concelhio, tão carecido de recintos desportivos.

O presidente da Assembleia Geral da colectividade Américo Freitas por nós contactado afirmou-nos «que a Câmara deverá» solucionar o assunto urgentemente sob pena da equipa de futebol ficar sem recinto para continuar a sua prática desportiva.



SPORTING CLUBE DE ESPINHO

No nosso último número referia um artigo do nosso colaborador A.M. que a equipa de futebol teria subido e descido 4 vezes quando, na verdade, foram 8.

Aqui fica o devido reparo.

No Sp. de Espinho

MUITAS ENTRADAS E SAÍDAS

O treinador Quinito poderá deixar de treinar a equipa espinhense, já que ainda não assinou o contrato que o ligará aos Tigres embora verbalmente tenha chegado a acordo.

Para a próxima equipa a direcção assegurou os brasileiros Marcelo (central) e Edil (ponta de lança) e

dos ex-juniões do Sporting Nascimento e Nuno Miguel. Rui Manuel, Aziz, Ado e Joel já renovaram o contrato e saíram Silvano, Eliseu, Dito, Orlando e Pingo e na lista de dispensas estão Vítor Costa, Alain, Marcos António e Elísio. O início dos treinos será em 15 de Julho.



CONCURSO HÍPICO INTERNACIONAL EM PARAMOS

Dia 25

Dia 26 — 15 ÀS 19 HORAS

Dia 27

— PARTICIPAÇÃO DE CAVALEIROS ESPANHOIS, FRANCESES E PORTUGUESES.

— 120 CAVALOS EM PROVA

Dia 03 Julho — 10 ÀS 18 HORAS

Dia 04

— CONCURSO DE SALTOS REGIONAL DESTINADO A JUVENIS, JUNIORES E CAVALOS NOVOS

ENTRADA GRÁTIS

VOLTA AÉREA A PORTUGAL

Os concorrentes à Volta Aérea a Portugal escalaram o aeródromo de Paramos na primeira etapa realizada no feriado do 10 de Ju-

nho. A prova não se concluiu devido a um acidente com um avião que causou quatro mortos.

OS MELHORES DA ÉPOCA DESPORTIVA

No passado dia 8 o Júri de Eleição do Melhor Desportista e Revelação do Ano 1992/93, elegu, respectivamente, Maria do Carmo Magalhães, da Cerciespinho e José Alberto Barge Catarino da Associação Académica de Espinho.

Quarta-feira última, «Dia da Cidade» foram entregues os galardões em sessão solene realizada nos Paços do Concelho.

SARAU DE GINÁSTICA NA A. A. E.

Amanhã, sábado, a Associação Académica de Espinho vai levar a efeito o seu Sarau de

Ginástica. O certame começa às 21h30 no Pavilhão Arq.º Jerónimo Reis.

MIRA D'OURO

O SENTIR DUM ESPINHENSE NADO E CRIADO CÁ

Gostamos imenso de conversar com pessoas em que a idade avançando, mas o espírito vai permanecendo lúcido e jovem.

E o caso vertente, na pessoa dum espinhense nado e criado nesta nossa terra. Pessoa muito lúcida, embora com os seus oitenta e alguns anos, o senhor (ele perdoar-nos-á a inconfidencial!) Luzitano Gil sente os problemas desta sua terra e, como é natural, vai-as gravando no papel.

Por vezes, encontra este ou aquele amigo e desabafa. Foi o que sucedeu, em tempos (ainda o Dr. Lito era vivo! — confidenciou-nos) e agora tivemos nós o prazer de o escutar.

Mas para não tirar o bom sabor que sente, verdadeiramente, vamos transcrever, fielmente, o que ele próprio escreveu:

<SUGESTÃO — CASA MIRANTE: Construir na Praia na ponta de um velho esporão que se encontra no fundo da rua 27 e 2, que tem resistido à fúria do Mar, uma Casa-Mirante que serviria para o turista subir ao cimo do mesmo para saborear com a vista o bonito que Espinho tem a Sul, Norte e ainda o grande lençol de água que tem o nosso Mar. O mesmo poderia servir todo o movimento de urgência de acontecimentos no Mar e a própria navegação. Aqui lembro que já existiu em Espinho um Posto de Socorros a Naufragos. Os comandos de Espinho tem de pensar em dar a Espinho uma faceta diferente da actual no capítulo de Turismo, isto no referente à Área Marítima, para deixar algo à posteridade. Tenho pena do Dr. Lito G. Almeida ter falecido. Um dia lembrei-lhe, no próprio local, esta sugestão. Respondeu-me que era caso para estudar, pois aquela Zona era a Sala de Visitas da Cidade, e convidou-me em um dia comparecer na Câmara. O Posto-Mirante seria construído sobre colunas em redondo para não tirar a visão sobre o Mar, com a participação de várias entidades oficiais, turísticas, Governo, CEE, ficando a ser dirigido pela Capitania de Leixões.>

<O PORQUÊ DA M/ SUGESTÃO: Não só no Estrangeiro, em Portugal várias terras tem uma Torre-Mirante construídas com fins Turísticos a chamar a atenção

de todo o visitante. A Cidade de Espinho tem o nosso Mar e a nossa Praia o que é de encantar. A Cidade está a crescer dia a dia, a Norte, Centro e Sul. Porque não damos ao Turista e não só, algo em que ele nas suas terras possa transmitir? — que existe em Espinho junto à Praia, uma Torre-Mirante servindo de Posto de Socorros a Naufragos, para transmitir informações e não só aos banhistas. Para ajudar a sustentar a mesma sugeria, além da escada de urgência, construir um elevador para X pessoas as quais pagariam algo como taxa em benefício da construção. No actual momento há mecanismos para participar neste género de Turismo. Aqui vai o meu grito como espinhense, para que deixemos à Posteridade algo como exemplo grandioso e para que saibam da projecção dos antepassados, e quem!...

PRÁ FRENTE, ESPINHO!...>

Como notarão, caros leitores, o nosso conterrâneo AMA profundamente a sua querida Terra, mas muito especialmente o que fez dela uma terra conhecida e procurada por tantos turistas. São dele as maiúsculas em Mar e Praia, especialmente, além de outras. Ele não sente que «o mar é um cão», mas sim que é «Grandioso», «Belo»...

X

A «FAMÍLIA E. V.» CONVIVEU

Sábado, dia 12. Algures, depois de um «rali» improvisado à última hora, atravessando matas e matagais, aportamos ao oásis onde nos esperavam uns suculentos... (não, desculpem, mas não podemos divulgar o que foi o nosso «pitêu», com medo que o copiem!)

Eramos poucos, mas bons. E enquanto uns se «entretinham» a falar em política e outros derivados, nós entretínhamo-nos a observar (o nome o indica) os paladares, desde as saborosas azeitonas até ao café, passando, obviamente pelos tais «piteus».

Depois duma breve visita ao palácio, quedamo-nos no alpendre onde, à luz «bruxuleante dum archote» sentimos o aproximar duma «esquadrilha» de mosquitos que, ao reconhecerem-nos retiraram, pois entenderam — e muito bem! — que se nos tentassem picar... poderiam acabar fulminados!

E como o dia 13 se vinha aproximando, fomo-nos retirando... até ao próximo ano!!!

Observador «Z»

Ensino

Área-Escola: que futuro

Mais um ano lectivo acabou. Em Espinho, a Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida experimentou, no 7.º e no 10.º ano, os novos planos curriculares e, com eles, a Área-Escola. Para o ano o projecto será estendido ao 8.º e ao 11.º ano. E, enquanto as férias se aproximam, será talvez oportuno um primeiro balanço da experiência.

Definida pelo Ministério da Educação como uma área curricular não disciplinar, a Área-Escola visa, em termos muito gerais, a aquisição de saberes para os quais concorram diversas disciplinas, a aquisição de instrumentos de trabalho numa perspectiva de formação para a educação permanente, a sensibilização para a importância dos problemas locais, e a ligação da teoria à prática.

7 questões

A experiência vivida este ano na Gomes de Almeida permite-me trazer os seguintes pontos de reflexão:

1 — Os constrangimentos sentidos derivaram da resistência natural à mudança. A maioria dos Professores e dos Alunos não encarou a Área-Escola como resposta a uma necessidade intrínseca e espontânea, mas como mais um dever a cumprir por determinação ministerial. Com a particularidade de se ter optado pela obrigatoriedade e massificação sem uma reflexão prévia sobre as vantagens de um envolvimento voluntário e fundamentado como ponto de partida para um eventual alargamento a turmas e disciplinas.

2 — A Área-Escola foi tendencialmente vista como algo de periférico, alheio, distinto e autónomo em relação aos objectivos e aos conteúdos programáticos das disciplinas. Ela foi encarada como um enclave, por umas, e quiçá entrave, por outras, ao integral cumprimento dos respectivos conteúdos programáticos. Professores houve que não conseguiram articular os con-

teúdos programáticos das suas disciplinas com o tema do projecto. Como resultado, verificaram-se situações em que os alunos se viram a desenvolver projectos sem qualquer tipo de enquadramento, orientação e apoio pedagógico, técnico e logístico.

3 — Não houve oportunidade de desenvolver uma compreensão de conceitos, competências e atitudes que a Área-Escola pretende promover, e, por isso, também não foi possível a partilha e comunhão de uma estratégia coerente e consistente.

4 — A articulação entre as disciplinas foi geralmente reduzida e pontual. Mesmo na fase de planificação dos vários projectos, não foi possível fazer uma análise horizontal dos objectivos e dos conteúdos programáticos das várias disciplinas.

5 — Os projectos nem sempre foram diluídos ou integrados no espaço da prática das disciplinas enquanto oportunidade real e concreta para alargar e aprofundar conteúdos programáticos e competências de estudo previamente abordados e desenvolvidos.

6 — Gerou-se muita insegurança e ansiedade. Não foi previsto o choque que a alteração dos tradicionais papéis cometidos ao professor («ensinar») e ao aluno («aprender») viria a ter sobre as naturais expectativas destes e dos Encarregados de Educação.

7 — A dinâmica da Área-Escola manifestou-se sobretudo em alterações positivas ao nível da gestão da sala de aula, das metodologias de trabalho e da relação pedagógica.

Talvez apaixonado, este é um balanço provisório da experiência da Área-Escola, que certamente merecerá mais e melhor atenção por parte de especialistas atentos.

Octávio Lima

Se bem que, em ingestão, o mar dispense incomparáveis benefícios ao organismo, é em aplicação externa, portanto em contacto com a pele, que ele possui mais virtudes.

Para o aproveitarmos, temos de nos banhar nele, ou pelo menos de nos molhar nele, e sobretudo de nos mover no seu seio, reduzindo-se o essencial a saber dosear o período de permanência na água e não hesitar em sair se sobreviverem perturbações. Quando se sabe tirar partido deles, os banhos de mar são um medicamento tonificante sem par. De facto, pela sua tripla acção química (ligada à penetração dos componentes da água no corpo), mecânica (provocada pelo simples contacto da água sobre a pele) e térmica (ligada à relação das temperaturas do corpo e da água), eles excitam as funções endócrinas, animam a circulação, aumentam o volume de sangue bombeado pelo coração, activam a eliminação dos resíduos, aumentam a glicemia, a diurese e a eliminação do ácido úrico. Além disso, acentuam as trocas e, mais precisamente, os metabolismos das proteínas, dos glicídios, dos lípidos, do cálcio e do fósforo (elevação de cerca de 15%). Em suma, são estimulantes extraordinários.

Mas atenção! Justamente por causa da intensidade das reacções que eles provocam, os banhos de mar necessitam de uma técnica bem regulada e de uma progressão na duração.

OS BANHOS DE MAR:
UMA TRIPLA ACÇÃO

No modo de acção da água do mar sobre a pele entram em jogo três factores: a composição da água, a sua temperatura e a pressão que ela exerce sobre o corpo. Cada um deles age de forma específica sobre o corpo humano, mas a sua combinação duplica os respectivos efeitos.

1. Uma acção mecânica

Toda a gente sabe que os movimentos parecem mais fáceis na água. Parecendo em estado de peso nulo, o corpo move-se mais desembaraçadamente. Esta feliz acção é devida à pressão exercida pela água, e isto em virtude do famoso princípio de Arquimedes segundo o

qual «todo o corpo mergulhado num líquido sofre uma impulsão vertical de baixo para cima, igual ao peso do fluido deslocado».

A água do mar activa a circulação

Esta impulsão que a água exerce sobre o corpo tem outras vantagens além da de aliviar os músculos e as articulações. Com efeito, agindo sobre as veias periféricas e os capilares, ela favorece a activação da circulação do retorno (venosa) bem como a limpeza dos tecidos.

Ela facilita os movimentos

Por outro lado, como ela «suporta» muito mais (em imersão máxima, apenas pesamos 6 a 10% do nosso peso real) os movimentos são aí muito fáceis, donde a possibilidade de accionar sem risco as articulações na sua máxima amplitude, e isto sem grande contracção muscular. Tal particularidade torna o mar um «meio»

Atenção, os banhos de mar podem ser contra-indicados!

O mar não é uma panaceia. O seu emprego (sobretudo no estado original, ou seja, em banhos não aquecidos), apresenta contra-indicações formais, que são: afecções febris, tuberculose pulmonar, cardiopatias descompensadas, hipertensão arterial, cancro, hipertireoidias, nefrites, epilepsias, certas enterocolites, certas alergias, desequilíbrios neurovegetativos. Além, disso, todos os que sofrem de irritabilidade, de tuberculose pulmonar (no estágio inicial), de otites, de blefarites e de conjuntivites devem pedir a opinião ao seu médico antes de tomarem banhos. Com efeito, estes poderiam ser mais prejudiciais que úteis.

Qualquer tuberculose evolutiva é uma contra-indicação para a balneação marinha, bem como para a exposição solar prolongada. Mas os tuberculosos em tratamento tiram proveito da exposição a um clima marinho tónico. Quanto às sequelas de tuberculose osteoarticular, são melhoradas pela balneação marinha prudente e sobretudo pela talassoterapia.

Ela dá massagem à pele

O mar apresenta, sobre todas as outras águas, a vantagem..., como diria La Palice, de ser salgado, logo de ser mais pesado e, por conseguinte, de beneficiar de uma pressão hidrostática mais elevada. Os efeitos desta são assim multiplicados: é a razão pela qual o mar (sobretudo se estiver agitado) «dá uma massagem» consideravelmente melhor à pele

ideal para tonificar a pele, ajudar os músculos a desembaraçarem-se das suas toxinas (reabsorção das estases e eliminação do ácido carbónico), conservar um funcionamento articular perfeito e «desenferrujar» o dos sedentários que querem voltar a praticar desporto.

Por Dominique Poncet
in «ARTE DE VIVER»

**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

ECOGRAFIA
Nelson de Oliveira
Médico Especialista
Policlínica de Espinho
R. 33 n.º 408
ESPINHO
T. 722111 - 723398 - 720190

**Glória Rodrigues
Milton Pinho**
SOLICITADORES
RUA 28, N.º 583 - R/C
TELEFONE 720584
ESPINHO

A sua
CARTA DE CONDUÇÃO
ESTÁ VÁLIDA ?...
A DESPORTIVA
Escola de Condução

FONSECA
MODAS — TECIDOS
RUA 19, N.º 275 — TELEFONE 720413 — ESPINHO

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 CHA
Etiquetas para Companhias Aéreas

ESPECIALIDADE EM CAFÉS • FÁBRICA DE TORREFAÇÃO PRÓPRIA
• 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

OBRIGADOS, SR. PRESIDENTE

«Em virtude da comitiva de Brunoy se deslocar a Espinho entre os dias 11 e 13 de Junho corrente por causa da assinatura protocolar da geminação entre as duas Cidades (Espinho e Brunoy), todas as carrinhas foram mobilizadas para o efeito. E, deste modo, o Orfeão de Espinho — com uma saída marcada para o Encontro de Coros em Estarreja —

deixaria de poder contar com o respectivo meio de transporte.

Alarmados, os directores da Colectividade solicitaram uma reunião com a Câmara, para a solução do problema. Mas esta tinha uma reunião para abertura de propostas de concurso público, nesse dia.

Mesmo assim, o Sr. Presidente arranhou «uma nesga» de tempo e

conversou com os 5 elementos da Direcção do O. E. presentes, prometendo-lhes com quem o Orfeão de Espinho pode contar.

Sensibilizados pela maneira como foram recebidos, os elementos da Direcção do Orfeão de Espinho sentem o dever de, publicamente, em nome da Colectividade, dizer:

— Obrigados, Sr. Presidente!

O ENCONTRO DE COROS EM ESTARREJA

Constituiu uma «prova de fogo» a saída que o Grupo Coral do Orfeão de Espinho teve a Estarreja, nesta sua nova fase, a convite da Associação Cultural de Salreu.

Foi uma jornada muito positiva, mostrando-se o Grupo mais «à vontade», porque já se passaram a conhecer melhor coralistas/Maestro, o que lhes dá maior confiança, e que lhes mereceu receberem uma «quente» salva de palmas, no final da actuação.

O Orfeão de Espinho cantou:

«Resolvi ir a Lisboa» — (canção

do Alentejo); «Senhora do Almur-tão» — (de Mário Sampayo Ribeiro); «Num Coro Imenso» (adaptação de Augusto Costa); e, por último, «Canticorum Jubilo» (de J. F. Haendel).

Quase a terminar o Encontro, foram distribuídos troféus e colocadas fitas nos estandartes, alusivos ao acto, sendo aos respectivos Maestros ofertadas lembranças. Ao Orfeão de Espinho, todos estes actos (troféu, fita e lembrança ao Maestro) sentiram a honra de ser efectuados pela Sra. Presidente da

Câmara de Estarreja. Deslocaram-se a este Encontro de Coros das Terras do Antua, 35 dos 43 coralistas inscritos, actualmente, no Grupo Coral do O. E., o que diz bem da assiduidade dos elementos do grupo. E se tomarmos em linha de conta que, dos faltosos, 1 está doente e 5 justificaram, com antecedência, a sua impossibilidade de comparecerem, teremos o verdadeiro «retrato» do espírito que existe actualmente no Orfeão, onde se convive em verdadeiro ambiente familiar, até fora das horas de ensaios.

VÊM AÍ OUTRAS RESPONSABILIDADES

Vão começar a surgir, em catadupa, as grandes responsabilidades organizativas do Orfeão de Espinho, para este ano.

Já tem sido divulgado que:

— Em 3 DE JULHO próximo será levado a cabo o I ENCONTRO DE COROS INFANTIS EM ESPINHO, prevendo-se uma jornada de muita animação e que, por certo, irá ser um «marco» presente para a perenidade do O. E.

Para o efeito, preve-se a visita

de 4 grupo corais de outras localidades que, por certo, irão ajudar a catapultar a actividade infanto-juvenil dentro desta Colectividade.

— Em 24 DE JULHO haverá mais um Encontro de Coros da Amizade o 1.º INTERNACIONAL EM ESPINHO).

Será uma jornada de Cultura e animação, que se cre irá marcar uma «nova etapa» não só na Colectividade mas, sobretudo na nossa

Cidade.

— Em 13 DE AGOSTO partirá o Grupo Coral para a Corunha, onde se espera dignifique o Nome de Espinho em Terras Espanholas, o que será um ponto de partida para mais largos voos.

— Em Outubro preve-se, também, a ida do Rancho Juvenil a Espanha, tudo dependendo de alguns factores, a acertar.

... E, para o ano, de Deus quizer, se verá!...

HA 85 ANOS

REVELAÇÕES
DR. EGAS MONIZ

O illustre deputado dissidente pronunciou, na Camara dos Deputados, um discurso notabilissimo: foi um brado de eloquencia patriótica, resumindo intransigente repulsa pelos abusos do poder e afirmando convicções liberaes com um desassombro e coragem dignas do maior elogio. O sr. dr. Egas Moniz, atacando de frente a questão suja dos adian-

tamentos — *la trampa de los antecipos* deixou o ministro da Fazenda n'uma situação deploravel. Ao vigoroso parlamentar calorosamente endereçamos as nossa sinceras felicitações pela sua obra, em verdade digna d'um revolucionario de acção.

GAZETA D'ESPINHO
21 de Junho 1908

«SIDA

— NÃO LHE CONFIE A SUA VIDA»

Prevenção e Promoção de Saúde

Não existindo medicamento curativo nem vacina que impeça o VIH da sua marcha devastadora, os únicos meios de combater a propagação da infecção são os seguintes:

— Tendo uma vida sexual activa, opte por ter relações sexuais com um único parceiro/a não infectado, cuja vida sexual conheça.

— Em todos os outros casos, use sempre preservativo do início ao fim da relação sexual.

— Reduza o número de parceiros sexuais.

— Evite ter relações sexuais com prostitutas/os ou outras pessoas com múltiplos parceiros/as sexuais.

— Sempre que não haja segurança quanto ao risco da relação sexual, deve abster-se de a praticar.

— Se usar agulhas ou seringas ou outros instrumentos que perfurem a pele assegure-se de que são de

uso único ou que estão esterilizadas.

— Nunca partilhe material para a administração de drogas intravenosas (o preferível é evitá-las).

— Evite engravidar se estiver infectada ou o seu parceiro infectado pelos VIH.

Nunca dê sangue, esperma, leite, tecidos ou órgãos se for seropositivo/a.

Numa relação sexual de risco, o preservativo tem mostrado ser o único meio preventivo, desde que devidamente utilizado. Deve ser colocado desde o início da fase de excitação sexual e ser retirado após o acto sexual, quando o pénis está ainda erecto.

Texto extraído da brochura com o mesmo título da Comissão Nacional da Luta Contra a SIDA

Ernesto Ferreira

ODONTOLOGISTA

Boca e Dentes

Rua 18, N.º 582 — 1.º D.t.º
Telefone: 721810 — ESPINHO

REZE

Nove Avé-Marias durante 9 dias. Peça três desejos: um de negócios e dois impossíveis. Ao nono dia publique este aviso e cumprir-se-á, mesmo que não acredite.

E. M. D.

PRECISA-SE

PROFESSOR/A PARA LIÇÕES PARTICULARES
DO 7.º, 8.º E 9.º ANO DE ESCOLARIDADE

CONTACTAR:

TELEFONE: 7311761 — ESPINHO

PRECISA-SE

EMPREGADA PARA
CABELEIREIRO DE
PREFERÊNCIA
MANICURE
CONTACTAR:
TELEFONE: 725691



MOTORIZADAS λ BICICLETAS λ ACESSÓRIOS
CICLOMOTORES DE ESPINHO

Sá Faria & Santos, L.da

RUA 20, N.º 735 APARTADO 107
AV. 24 N.º 841 TEL. 723800 4502 ESPINHO CODEX

Estúdios Vitor Lancha

Laboratórios profissionais de Fotografia e Vídeo. Descodificação em Vídeo de todos os sistemas do Mundo (PAL, NTSC, M. PAL, SECAM, MESECAM, e o inverso).

Passagem para Vídeo de Super 8 e 8 mm para cassetes BETA, VHS e V8.

Apartado 303 — 4504 Espinho Codex
Telef. Resid. 725344 — Telef. Estúdios 7310367

CENTRO BRITÂNICO DE ESPINHO

Rua 19, n.º 833 / 855 -- Sala G -- 4500 ESPINHO -- Telefone: 728517

DE

LAURA EMÍLIA DE MIRANDA FERRAZ MAGALHÃES e ROGÉRIA VIEIRA PINTO GOMES

«Mrs MAGALHÃES»

«Mrs GOMES»

CURSOS DE VERÃO

DURANTE O MÊS DE JULHO, JOVENS E CRIANÇAS
A PARTIR DOS 8 ANOS.
INSCRIÇÕES COM INÍCIO A 1 DE JUNHO

A VASSOURA (275)



SUPLEMENTO QUINZENTAL HUMORÍSTICO

(Esta página é de ficção e qualquer semelhança dos assuntos nela inseridos com factos da vida real, será pura coincidência)

VARIANTES DA GEMINAÇÃO

Foi de arromba o programa extra assinatura da geminação com Brunoy. Vító esqueceu-se, ou fez-se esquecido de convidar para os vários repastos os autarcas da A.M. que tinham ido a França tempos atrás.

O resultado foi que os 40 franceses presentes viram-se sem a companhia dos que tinham conhecido lá e com eles confraternizaram. E sentiram-se mal.

Mas Vító é assim mesmo. Gosta de fazer as coisas à sua moda, tipo Napoleãozinho. Ele é Espinho, como Napoleão era a França. Depois a caca das finanças camarárias estão de tal modo, que não dá para andar a empazinar autarcas da A.M. três dias a fio. Já assim só com os vereadores e etc. foram contas de pôr os cabelos em pé. Mas, noblesse oblige. E lá, em Brunoy os nossos agora gémeos de facto têm recebido os

portuguesíssimos vareiros espinhenses com tanta deferência e amizade que mal parecia não ir à verba do Turismo buscar umas centenas de milhares, que normalmente vão para o futebol, e retribuir as comezainas. Vító é assim. Prático e objectivo. Irmão são irmãos. E gémeo, porra, é mais que irmão.

Viva pois a geminação do agora pagas tu e depois pago eu.
O resto é folclore ao vivo!

CURTAS & GROSSAS

— A piscina anda embruxada e a Bruxa Cavalona não tem nada com isso. Ainda não se sabem os resultados das inspecções ao projecto para as obras de renovação e o poço de captação de água do mar dá água salobra em vez de salgada banhos quentes não há, já lá vão dois meses. E não se sabe quando volta a haver.

— O Dormideira aos domin-

gos levanta-se às 11 horas para ir à praia. À semana levanta-se à mesma hora para ir para o trabalho. Coerência sorrenta.

— O Kim Kay Xa equipou o carro com ar condicionado. Só para no verão estar na frinchice à fresca.

— As Perliquitetas andám desatinadas com a crise nas gutitas. Uma até já aluga casa

no verão por 300 contos mês.

— A Penitenciária bananeira foi obrigada a já acertar o taipal ascoroso que tinha prantado por causa das obras de St.^a Engrácia que anda a fazer.

— As mulheres da limpeza da Câmara foram escaladas para carregar lixo para os camiões de recolha. Assim tal como no terceiro mundo. Salário igual trabalho igual. E tudo porque muito macho madraço vai ao «seguro» e arranja baixas de meses e meses...

— O Odorico anda muito preocupado com o Ambiente. Passa os dias no café, onde o ambiente é variado.

— Dizem que na Câmara já se trabalha por turnos devido à falta de cadeiras para tanto pessoal.



— IH, IH, IH, o Plano Director está cheio de truques.
-- EH, EH, quando se souber vai ser de rir.

MEU RICO S. JOÃO

S. João com a inflação.
Agora já não se mata,
As moças já vêm à mão,
Mesmo sem fonte de prata.

S. João meu bom amigo,
E sábio entre os mais sábios,
Arranja-me esta noite um figo
Dos que gretem os lábios.

Saltaste tanto a fogueira
Até alta madrugada,
Que não quiseste brincadeira
Por estares esbodegada.

Com a maldita inflação
A vida não está barata
Já ninguém dá, S. João
Um tostão para a cascata.

S. João, foi bom o tempo
Da tua risonha vida,
Que agora é um tormento
Só de pensar que há sida.

POETA ACÁCIO

ESPELHO MÁGICO, DIZ-ME:

-- Quando é que pintam as passadeiras com tinta sem acrescento de água?



ESPINHO
vareiro

Museu Marítimo e Reg. de Ilhavo
3830 Ilhavo

