



Aulas para adultos no Centro de Vela de Esposende

PÁG 09

PUB



ACICE reúne com empresários
PÁG. 04

Obras no Largo Rodrigues Sampaio
PÁG. 04

Escola Profissional de Esposende
PÁG. 05

Homenagem a Fernando Cepa
PÁG. 09

Gestão de Riscos de inundações
PÁG. 09

Água de excelência em Esposende
PÁG. 09



Cônsul Rui Victor Pereira e Esposa, com Marcelo Rebelo de Sousa, em Los Angeles

PÁG 03

PUB



ÓTICA ANTUNES

PRACETA DA MISERICÓRDIA, ED. FAMÍLIA VINHAS A.B.
4740-480 - ESPOSENDE | T. 253 964 281 | F. 253 967 823
OCULISTA.ANTUNES@MAIL.TELEPAC.PT
WWW.OTICAANTUNES.PT

SERVIÇOS

OPTOMETRIA
CONTACTOLOGIA
ÓCULOS

TONOMETRIA
AVALIAÇÃO DA TENSÃO OCULAR

QUERATOMETRIA

RETINOGRRAFIA

TERAPIAS VISUAIS

farol de esposende

Bimensal

proprietário e editor

Forum Esposendense - Associação Cívica para o Desenvolvimento e Progresso do Concelho de Esposende
Av.ª Eng. Eduardo Arantes de Oliveira
Estação de Socorros a Náufragos
4740 - 204 Esposende

sede e redacção

Av. Eng. Eduardo Arantes de Oliveira
Estação de Socorros a Náufragos
4740-204 Esposende

contacto

+351 253 964 836
+351 966 342 893

NIPC

502416360

website

www.forum-esposendense.pt

email

jornalfarolesposende@forum-esposendense.pt
associacao@forum-esposendense.pt
museumaritime@forum-esposendense.pt

direcção do forum esposendense

Fernando Loureiro Ferreira, José Alberto Silva,
José Reis Loureiro, Jorge Miguel Ribeiro,
David Cruz, Daniel Mizrahi e Augusto Silva

diretor

Nogueira Afonso

redactores permanentes

A. Miquelino, José Felgueiras, Neco,
Carlos Barros e Ana Rita Pilar

colaboradores permanentes

Dr. Agostinho Pinto Teixeira, Dr. Manuel A.
Penteado Neiva, Fernando Ferreira,
Dr. Francisco Marques, Dr. Sampaio de Azevedo,
Nuno Cerqueira, Duarte Neiva e Luís Eiras

correspondentes

Antas - Nereides Martins,
Belinho - José Torres Gomes,
S. Bartolomeu - Dr. Maranhão Peixoto

estatuto editorial

Facebook Jornal Farol de Esposende

grafismo e paginação

Maria Filipa Figueiredo Ferreira

impressão

Graficamares, Lda. - Amares
Rua Parque Industrial Monte de Rabadas, 10
4720 - 608 Prozelo - Amares

nº de registo

114969/90

tiragem

2.000 exemplares

assinatura anual

Portugal - 20,00€; Estrangeiro - 25,00€

IBAN

PT50 0045 1462 40053147615 55

estatuto editorial

O jornal Farol de Esposende prossegue uma política editorial no respeito pelos princípios ético-deontológicos dos jornalistas e em obediência à Lei da Imprensa. Pauta-se pelos princípios da independência, da imparcialidade, da clareza e da objetividade. Notícia assuntos de interesse diverso e desenvolve temas de carácter cultural, científico, social, desportivo e recreativo, regendo-se pelo princípio da verdadeira informação, segundo a Constituição da República Portuguesa. Os artigos de opinião são de exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal.

tesouradas

Começamos esta crónica por lembrar um ditado que diz "pedra mole em pedra dura tanto dá até que fura". É que vamos voltar a falar em evidências que continuam a escapar da atenção dos nossos responsáveis da Casa Grande. Realçamos reparos que já várias vezes fizemos nesta nossa crónica, mas que, até agora, "caíram em saco roto".

Agora, apontem aí...

Na nossa crónica editada no jornal nº 677, de 11 de março passado, chamámos a atenção dos senhores responsáveis para os efeitos das raízes de árvores, que podem ver-se no piso da Praça do Município, mesmo ali em frente aos Paços do Concelho. Dizimos nessa crónica "há pelo menos uma laje de granito levantada, pelas raízes de uma árvore, sendo uma ratoeira para os menos preparados, como sejam os idosos e as crianças de tenra idade. Para tropeçar e cair é só passar por lá". Não sabemos se algum dos responsáveis por lá passou, mas sabemos que agora já não é só uma laje, são lajes, bem levantadas. E também sabemos que há dias, uma pessoa idosa, vinda da rua Direita para a Rua Rodrigues Faria, ao atravessar a Praça, tropeçou numa das lajes levantadas, caiu e magoou-se bastante no rosto! Senhores com responsabilidades, mandem desaparecer tão perigosa "ratoeira", que está ali muito perto de todos vós! É tão fácil!

Agora voltamos a falar da fonte centenária, no centro de Esposende, hoje localizada junto à Igreja Mariz. Depois de ter sido mudada de sítio, esta fonte foi abandonada há mais ou menos trinta anos. A Casa Grande pôs o problema desta fonte de parte, olhando para o lado. A fonte secou. Em tempos instalaram lá uns projetores que pouco tempo funcionaram. A eletricidade também (secou). Aquela fonte, salvo erro, é da última década do século XIX, princípio do século XX. Durante muitos anos, a fonte foi abastecida por água que corria por uns caleiros de pedra, vindos da parte nascente da então Vila, ao longo da rua que hoje é denominada Vasco da Gama, levando a água até às bicas de bronze, existentes na fonte. Mais tarde os serviços municipalizados ligaram a água canalizada e meteram lá umas torneiras que funcionaram por pouco tempo. Hoje não tem bicas, nem torneiras, nem sai água pelos buracos e a fonte é um monte de pedra que não interessa à Casa Grande. Será que qualquer dia aparecerá uma máquina para a arrasar? Esperemos.

Tenho passeado pelo Largo Rodrigues Sampaio e reparo que andam a fazer buracos. Não tenho ideia nenhuma do que vão fazer naquele Largo. A rosa dos ventos desapareceu do chão, foi um desperdício destruir aquilo. A rosa o vento levou-a. Também reparei que o bombeiro desapareceu. Onde é que ele foi parar? Irá parar no parque de estacionamento do quartel dos bombeiros? Pois era lá que ele devia ficar. Aquela escultura não tem jeito para prestar homenagem ao bombeiro, era uma estátua que lá devia estar, mas como não há outra ao menos mudem aquela para lá. Falar no arranjo daquele Largo (ou desarranjo) só mais daqui a uns meses é que se poderá ver. O busto do Rodrigues Sampaio parece que vai ficar no mesmo sítio. Fica mal, devia ficar a meio da Praça, virado para o trânsito. O monumento aos pescadores devia ficar do outro lado da Avenida Marginal, virado para o edifício dos Socorros a Náufragos onde está o Museu Marítimo, sendo que o monumento devia ser colocado em cima de um trabalho em pedra e elevado para não servir de "escorregão". Quanto ao marco do correio não sei onde vai parar. Vamos ver o que vão fazer naquele Largo e depois falaremos.

Vamos mais uma vez abordar o barco estilizado, no largo Dr. Fonseca Lima. É um nojo o tratamento daquele projeto, que era muito lindo quando funcionava, jorrando água da vela e do barco. Agora as luzes apagaram e o lago secou. A Casa Grande abandonou completamente e descuidou uma obra de arte que alindava a cidade e era visita de muitos turistas que a admiravam e tiraram centenas de fotos quando aquilo funcionava. É uma tristeza para os Esposendenses o que está a acontecer na cidade.

E agora a anedota...

Numa conversa entre o avô e o neto, diz o avô:

- Meu querido, quando eu tinha a tua idade, ia ao supermercado, com menos de 1€, e trazia um monte de coisas!

Responde o neto:

- Pois sim meu avô, mas agora, nos supermercados, há muitas câmaras de vídeo vigilância...

Não acreditam?...

Neco

Deputada do PCP, no PE, realizou uma jornada de trabalho em Esposende



Os deputados do PCP, no Parlamento Europeu, Sandra Pereira e João Pimenta Lopes realizaram, nos dias 21, 22 e 23 de setembro passado, uma Jornada de Trabalho em diversos concelhos na região de Braga, com o lema "Ao teu lado todos os dias". "A tua voz no Parlamento Europeu", dando expressão a uma intervenção distintiva em defesa dos direitos, dos interesses e das aspirações dos trabalhadores e do povo português e do progresso de Portugal. Assim, no dia 23 do referido mês, Sandra Pereira esteve em Esposende e ouviu a voz de diferentes participantes sobre os problemas específicos que assolam os esposendenses e sobre as políticas nacionais e internacionais que dificultam a vida de quem vive do seu trabalho. Após apresentar

PCP reclama uma melhor rede de transportes no concelho de Esposende



A CC de Esposende do PCP colocou uma faixa na rotunda da Solidal, na entrada sul da cidade de Esposende, reiterando uma reivindicação, de longa data, por uma rede de transportes que sirva a população nas suas deslocações quer entre as diferentes freguesias quer entre Esposende e os concelhos e distritos limítrofes. Segundo a CCE do PCP "a oferta de transportes públicos é escassa e o grau de cobertura da rede é reduzido, de tal forma que se torna impossível conciliar a utilização de transportes públicos com a ida diária para o trabalho, para estudar ou na deslocação para efetuar tratamentos nos Hospitais Centrais, como é o caso dos doentes oncológicos. Agrava esta situação, a quase total falta de articulação entre os diversos operadores de transportes públicos da região provoca a impossibilidade de intermodalidade". "Manuel Carvoeiro, num depoimento realizado no momento da colocação da faixa, referiu que o poder local, dirigido pelo PSD, nada faz para alterar esta situação e que o poder central, liderado pelo PS, atribui a Esposende financiamento residual não valorizando um concelho tão procurado por turistas. O PCP afirma que é urgente implementar uma política de transportes e mobilidade que melhore as ligações intermunicipais, mediante a aplicação de medidas concretas e que irá continuar a bater-se por tais medidas, porque são justas e necessárias para a qualidade de vida das populações, mas também porque uma rede de transportes públicos eficiente tem um carácter estruturante na economia, no ordenamento do território, na defesa do ambiente e no desenvolvimento da região".



Recolhas de Sangue e de registo de medula óssea

A Associação Humanitária de Dadores de Sangue de Esposende, em colaboração com o Instituto Português de Sangue, realiza colheitas de sangue. Assim, todos os beneméritos dadores poderão dirigir-se, no dia e local abaixo indicados, para participarem em mais um acto de solidariedade e amor ao Próximo.

> Palmeira de Faro - 23 de Outubro, Junta de Freguesia, das 9h00 às 12h30.

> Esposende - 4 de Novembro, Escola António Correia de Oliveira, das 14h30 às 19h00.

É esposendense o Cônsul Honorário de Portugal no Arizona, EUA



O esposendense Rui Victor da Lage Lopes Pereira, nascido em 12 de setembro de 1967, na freguesia de Gandra, concelho de Esposende, foi nomeado Cônsul Honorário de Portugal, no Estado de Arizona, nos Estados Unidos da América. Recordemos que o nosso amigo e conterrâneo é, desde 2019, “Mayor” da Câmara Municipal da cidade de Wickenburg, localidade situada nos condados de Maricopa e Yavapai, no Estado do Arizona, no sudoeste dos Estados Unidos da América. O Rui Victor havia sido eleito vereador, a primeira vez, em novembro de 2008, cargo que manteve até novembro de 2018, tendo depois sido eleito Mayor de Wickenburg, em eleições intercalares, no dia 21 de maio de 2019, sendo reeleito para exercer as mesmas funções, em agosto de 2020, cargo equiparado ao de Presidente de Câmara, em Portugal, e que

ainda hoje ocupa.

O Rui fez os estudos básicos em Gandra, Esposende, tendo depois emigrado com os irmãos e a sua mãe, Maria Angelina Pereira da Lage, infelizmente já falecida, para a França, juntando-se ao seu pai, que então aí se encontrava a trabalhar, isto na década de setenta, do século passado. Entretanto o seu progenitor, Manuel Barros Lopes Pereira, mudou-se de França para Boston, no estado Norte Americano do Massachusetts, pelo que o Rui foi, igualmente com os seus familiares, de França para junto do seu pai, no ano de 1980, tendo residido e trabalhado na área de Boston, até 1992. Primeiro na França e depois nos Estados Unidos, o Rui prosseguiu os seus estudos, tendo sido em Boston que se especializou em Informática.

Enquanto o tempo foi passando, o nosso esposendense percorreu os diferentes Estados Americanos e diversos países, designadamente na América do Sul e na América Central, sendo

a sua carreira profissional da área de informática, direcionada para a indústria hoteleira, tendo instalado sistemas em hotéis de 4 e 5 estrelas. Fixou residência em Wickenburg em 1993, tendo casado em 1996 com a senhora Cathy, cidadã norte americana, que, desde então, o tem acompanhado em todas as vertentes da sua vida.

O cidadão Rui Victor Pereira, um de tantos outros bons esposendenses espalhados pelo mundo, para além da sua atividade política, é proprietário de uma empresa chamada Ascend Security and Audio, Inc., especializada no ramo de instalação de sistemas de segurança e automatização de funções em casas, restaurantes e hotéis, tais como como luzes, ar condicionado, sistemas de música, etc.

Entretanto, ano após ano, Rui Victor integrou-se muito bem na comunidade onde fixou residência, granjeando amizades e simpatia e pondo também em evidencia as suas qualidades pessoais, sociais, humanitárias e profissionais, ao ponto de começar a ser visto e conhecido, de forma crescente, como um homem de muito valor.

Não só por isso, mas também por isso, e porque acharam que o Rui Victor reunia o perfil adequado para o efeito, a Senhora Dr.ª Maria João Lopes Cardoso, Cônsul Geral em São Francisco, na Califórnia, depois de ter estabelecido com o Rui Victor as preliminares e necessárias conversações, e entendendo ser o homem certo para o lugar em causa, propôs ao Governo Português que o cidadão Rui Victor da Lage Lopes Pereira assumisse as funções de Cônsul de Portugal no Estado Norte Americano do Arizona. Assim, por Despacho do Ministro dos Negócios Estrangeiros de Portugal, datado de 27 de março de 2020, e ao abrigo do disposto no n.º 3, do artigo, 18.º, do Regulamento Consular, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 71/2009, de 31 de março, o Rui Victor da Lage Lopes Pereira foi nomeado Cônsul Honorário de Portugal, em Phoenix, Estado do Arizona, dependente do Consulado Geral de Portugal, em São Francisco, EUA. Tendo sido aceite a nomeação pelo nosso amigo e conterrâneo, o Rui Victor vem, desde março de 2020, cumprindo as funções inerentes ao cargo para que foi nomeado, com brio, zelo e dedicação.

O Jornal Farol de Esposende felicita-o pelo cargo assumido, deseja-lhe os maiores sucessos na carreira política e diplomática, e agradece a visita que nos fez, no mês de agosto passado, altura em nos prestou a informação que nesta edição publicamos.



RUI VICTOR PEREIRA E O PRESIDENTE DA REPÚBLICA CUMPRIMENTAM-SE, EM PÚBLICO.

Presidente da República Portuguesa encontrou-se, perto de Los Angeles, com o esposendense Rui Victor Pereira

O Presidente da República Portuguesa foi aos Estados Unidos da América, onde visitou Comunidades Portuguesas na Califórnia e também empresas americanas interessadas em abrir instalações em Portugal. Recorde-se que os primeiros portugueses chegaram à Califórnia nos finais de século XIX, sendo que, nos dias de hoje, a Califórnia tem à volta de 350 mil pessoas com raízes portuguesas.

Entretanto, no dia 24 do passado mês de setembro, no exercício das suas funções consulares, o esposendense Rui Victor

Pereira teve a satisfação de se encontrar, na cidade de Artesia, nos arredores de Los Angeles, com o Senhor Prof. Dr. Marcelo Rebelo de Sousa, que, num périplo de visitas de cariz diplomático, também se encontrou com alguns embaixadores e cônsules de Portugal nos Estados Unidos da América. E foi neste contexto que o nosso amigo e conterrâneo Rui Victor Pereira, Cônsul Honorário de Portugal no Arizona, como está escrito noutra peça noticiosa neste jornal, teve a oportunidade de cumprimentar e dialogar com o Senhor Presidente da República de Portugal.

Homenagem a António Rodrigues Sampaio, no Porto



No passado dia 12 do corrente mês, o Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, marcou presença nas comemorações dos 140 anos da Associação dos Jornalistas e Homens de Letras do Porto, que tem como patrono a figura de António Rodrigues Sampaio, esposendense que foi um dos maiores vultos do liberalismo português de oitocentos, jornalista e parlamentar. O programa comemorativo fica marcado pelo descerramento de um monumento dedicado a Rodrigues Sampaio, junto ao edifício sede da Associação, na rua com o mesmo nome. Benjamim Pereira aproveitou para fazer a apresentação do Prémio Rodrigues Sampaio, galardão insti-

tuído pela Associação dos Jornalistas e Homens de Letras do Porto e que o Município de Esposende, em parceria com esta instituição, relançou este ano, com periodicidade bienal.

Aludindo aos importantes cargos que António Rodrigues Sampaio ocupou e à sua relevante intervenção, nomeadamente a nível político, “tendo atingido os mais altos cargos da Nação”, o autarca assinalou que o reconhecimento do Município a tão ilustre figura se encontra refletido na toponímia do concelho (Largo Rodrigues Sampaio, em Esposende, onde se ergue o busto de António Rodrigues Sampaio, espaço que está a ser alvo de uma intervenção de requalificação), e na atribuição do seu nome a um Agrupamento de Escolas e ao Fórum Municipal, atual sede da Assembleia Municipal.

Nas comemorações marcaram também presença os esposendenses Franquelim Neiva Soares e Francisco Marques, descendentes de António Rodrigues Sampaio.

Nascido em S. Bartolomeu do Mar, Esposende, António Rodrigues Sampaio (1806-1882) foi jornalista e político que, entre outras funções, foi deputado, par do Reino, ministro e presidente do Conselho (chefe de governo). Foi um dos maiores vultos do liberalismo português do século XIX, jornalista ímpar e parlamentar de exceção.

PUB

PUBLIZENDE *Pontodecópias*
O que fazemos, fazemos bem.

00351 **253 968 001**
correio@publizende.com

decoração
**FACHADAS
MONTRAS**



publicidade
**OUTDOOR
VIATURAS**



**DESIGN
GRÁFICO**
serviços



impressão
**GRANDES
FORMATOS**



Pontodecópias
**CENTRO
DE CÓPIAS**



corte/gravação
**CNC FRESA
CNC LASER**



personalizações
**CARTÕES PVC
CARIMBOS**



**DIVULGAÇÕES
RECLAMOS**
sinalética



GRÁFICA
offset e digital
PUBLICAÇÕES



“Oportunidades nas crises: perspectivas para a economia portuguesa”



A ACICE - Associação Comercial e Industrial do Concelho de Esposende, realizou, numa unidade hoteleira do concelho, um jantar-debate subordinado ao tema em título.

A iniciativa teve um momento de boas-vindas e agradecimento pelo Presidente da ACICE, Amaro Areias, que referiu a preocupação dos associados face ao atual momento de incerteza, proveniente do aumento das taxas de juro no crédito às empresas, ao aumento dos preços da energia, matérias-primas e consequências na produção e no desemprego.

Este jantar-debate, orientado pelo economista Fernando Alexandre, professor da Universidade do Minho, contou com a presença de cerca de quarenta empresários da região de Esposende, tendo sido abordadas diversas temáticas relacionadas com as dificuldades que as empresas atravessam atualmente, nomeadamente, no que se refere à deterioração dos indicadores financeiros.

Fernando Alexandre analisou os diversos ciclos das crises económicas em Portugal, desde o final do século passado até ao momento atual, a evolução das taxas de inflação e a implicação nas empresas e na vida dos cidadãos. Do ponto de vista do orador, existem causas fundamentais para a justificação dos “tempos difíceis” sentidos, atualmente, por tantas empresas: ausência de estratégia e estratégia mal conseguida. Mesmo em situações de recuperação após uma fase de gestão de emergência, apenas através da introdução da Estratégia Empresarial, é possível estabilizar e fazer crescer as empresas ou os negócios afastando-as de uma situação de crise. Fernando Alexandre também trouxe boas notícias para as empresas, está em perceção uma nova “rota da seda”, que se traduz em novas da economia mundial que poderão vir a beneficiar os países do sul da Europa e por sua vez as empresas portuguesas.

Após apresentação iniciou-se um momento com intervenções dos associados onde foi consensual que a carga fiscal aplicada às empresas retira-lhes competitividade e é um fator determinante que impede a melhoria dos salários de base e dos quadros técnicos, essenciais para o aumento da produtividade das empresas.

Com este jantar, em período pós-pandemia, a ACICE vai continuar a estar junto dos seus associados com debates que permitam cooperação e fortalecimento do tecido empresarial do concelho de Esposende.

PUB

QUERES CONCLUIR O 12º ANO?
accede ao ensino superior!
Prepara o teu futuro.



INFORMA-TE!



CURSOS EFA_2022/23
Escola Sec. Henrique Medina
253 969 454
qualificalitoralcavado@gmail.com
Inscreve-te no Centro Qualifica LC



Obras de requalificação do Largo Rodrigues Sampaio

Depois de concluída a primeira fase da intervenção, que se centrou na requalificação da Praça D. Frei Bartolomeu dos Mártires, cuja reabertura ao trânsito ocorreu no passado dia 30 de julho, a Câmara Municipal, no início de outubro, deu continuidade aos trabalhos de requalificação da zona central da cidade, aproveitando a oportunidade de financiamento do PARU - Plano de Ação para a Regeneração Urbana.

Traduzindo-se num investimento de cerca de 1 milhão e 250 mil euros, a requalificação do Largo Rodrigues Sampaio privilegia a mobilidade sustentável, pedonal e ciclável, além de contemplar o reordenamento do trânsito e reformulação dos espaços, procurando o desenvolvimento harmonioso e a dinamização económica e turística, eliminando barreiras arquitetónicas.



BE de Esposende questiona o alojamento para os novos alunos do IPCA - Esposende:

Numa nota de imprensa que recebemos na nossa redação, proveniente do Núcleo de Esposende do Bloco de Esquerda, os bloquistas questionam a falta de alojamento para acolher os novos estudantes que entraram este ano no IPCA-Esposende. A certa altura pode ler-se nessa nota que “nos concelhos vizinhos (Viana do Castelo, Barcelos, Braga) os seus institutos politécnicos foram um fomentador de fixação de parte dos seus estudantes nas suas regiões, permitindo colocar ao serviço da sua comunidade o conhecimento adquirido nos seus estudos” sendo que no nosso concelho, “temos de ter oferta de habitação a preços compatíveis com as capacidades dos estudantes para que eles possam habitar em Esposende”.

As soluções de alojamento apresentadas oficialmente pelo IPCA pecam por não permitirem ter uma bolsa de alojamento privado da responsabilidade do IPCA (residências universitárias), oferecendo apenas uma plataforma de aglomeração de anúncios de alojamentos disponíveis para os estudantes e uma opção de alojamento compartilhado (em modo hostel e albergues) com parceiros comerciais do IPCA, sujeita aos valores de mercado que qualquer turista pagaria no mesmo dia. São poucas soluções apresentadas, e as que há em nada contemplam Esposende, não existindo uma única solução para quem queira estudar em Esposende, senão recorrer aos estabelecimentos de hotelaria conhecidos. Nada temos contra estes estabelecimentos, mas dizer a um estudante que, para ficar em Esposende, a única solução é um hotel, será o mesmo que lhe dizer que vá morar para um outro local.

Consideramos esta situação inaceitável e que requer uma rápida correção e melhoramento, a par da construção do edifício do IPCA, deverá ser a maior preocupação de quem está a pilotar todo o processo de instalação do IPCA em Esposende. Uma boa solução para esta situação teria sido a recuperação de alguns dos imóveis vendidos em hasta pública, no passado mês de agosto, para este fim”.

Conclusão de 12º ano, em curso EFA

O Centro Qualifica Litoral Cávado, sediado na Escola Secundária Henrique Medina, Esposende, é uma estrutura pública de Qualificação da população adulta no concelho de Esposende, sendo copromovido pela referida Escola Secundária, pela ACICE e pela EPE/Zendensino, tendo o apoio da Câmara Municipal de Esposende e está sediado na Escola Henrique Medina.

O Centro Qualifica Litoral Cávado disponibiliza um serviço de qualificação e oferta formativa que permite a todos os Esposendenses o aumento da sua escolaridade e a obtenção ou conclusão do 4º, 6º, 9º e 12º anos.

O Centro Qualifica Litoral Cávado disponibiliza o projeto “Percurso de Cidadania e Literacias”, possível graças a uma rede interinstitucional e envolvimento de vários copromotores concelhios, como sejam, movimentos associativos, juntas e União de Freguesia, Autarquia, empresas municipais, Misericórdias de Esposende e de Fão, Bombeiros Voluntários de Fão e de Esposende, Centros sociais e paroquiais e APEFA, Associação Portuguesa de Educação e Formação de Adultos, promovendo diversas oficinas de literacia da leitura, escrita e do digital, destinado a todas e a todos os adultos.

Escola Profissional de Esposende

Assim se criam laços na EPE! Animador Sociocultural Técnico de Ação Educativa

A EPE na sua missão de formar e qualificar profissionalmente jovens, privilegiando o “Saber”, o “Saber fazer” e o “Saber ser”, desenvolveu no primeiro dia de aulas um conjunto de dinâmicas que visaram facilitar o relacionamento interpessoal entre todos e a integração escolar dos novos alunos.



Assim, as turmas de Animador Sociocultural, do 1º ano e Técnico de Ação Educativa, do 2º ano e tendo já em vista o perfil profissional de cada curso, desenvolveram num conjunto diversificado de atividades lúdico - pedagógicas.

A adesão e envolvimento nas dinâmicas foi um facto que se repercutiu de imediato nos alunos e fará a diferença ao longo do ano letivo. O espírito de entre ajuda e proximidade entre todos foi notório o que acelerou o processo de integração dos novos alunos.

A EPE caracteriza-se pela existência de uma proximidade de acompanhamento dos seus alunos e por se vivenciar um ambiente salutar entre todos.

Desejamos a todos os alunos um excelente ano letivo!

EPE participa em mobilidade em Ankara, Turquia.



Um grupo de 5 alunos e 2 professores da EPE participaram de 2 a 8 de outubro na sexta e última mobilidade do projeto – Let’s make ideas happen. Esta mobilidade realizou-se em Ankara na Turquia, teve como tema principal o empreendedorismo e visou em particular a criação de uma empresa.

Os alunos participantes foram divididos em cinco grupos, um de cada escola participante, e utilizando o inglês como língua de trabalho, apresentaram excelentes trabalhos.

Tiveram também uma agradável surpresa que foi a visita à famosa e bonita região da Capadócia à qual prometem voltar com o tempo que a beleza da região merece.

EPE ASSINALA DIA MUNDIAL DO ANIMAL Técnico de Ação educativa

Na semana que se assinala o dia Mundial do Animal, os alunos do curso de Técnico de Ação Educativa prepararam um conjunto de dinâmicas para apresentar a outros alunos da escola.

A iniciativa teve como principais objetivos desenvolver competências técnicas do curso organizador, promover competências do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, criação de hábitos de cidadania e a sensibilização para a importância dos animais na vida do Homem.



Esta iniciativa teve enquadramento no âmbito da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, documentos de referência para a organização do sistema educativo, que contribuem para a tomada de decisões em matéria curricular adaptadas às especificidades dos alunos e à diversidade dos contextos educativos, orientações emanadas da Direção Geral da Educação,

Assim, foram utilizadas um conjunto de atividades ludicopedagógicas como um Kahoot, uma atividade plástica e a visita da equipa cinotécnica da GNR, com a realização de uma ação de desmonstração/sensibilização em matéria de Bem-estar Animal, esta última com a colaboração da CME.

A iniciativa foi bem acolhida pelos alunos e a participação e interesse foram notórios.

Alunos da EPE comemoram Dia Mundial do Turismo



Como já vem sendo hábito, alguns alunos da Escola da Profissional de Esposende participaram nos dias 26 e 27 de setembro nas atividades comemorativas do Dia Mundial do Turismo, organizadas e dinamizadas pelo Serviço de Turismo da Câmara Municipal de Esposende, e, este ano, integradas nas Jornadas Europeias do Património organizadas pelo município local.

Na segunda-feira, de manhã, os alunos finalistas dos cursos de Turismo Ambiental e Rural e de Cozinha/Pastelaria e do 2.º ano do curso de Operações Turísticas participaram no Centro de Informação Turística, à apresentação do Livro “Portugal e o Turismo” por dois dos seus autores, Luís Ferreira e Jorge Pinto, e do projeto “Referencial Gastronómico de Esposende”, trabalhado pela Confraria de Gastrónomos do Minho. O almoço foi servido no mesmo local, com vista privilegiada para a costa marítima, tendo os alunos a possibilidade de degustar alguns dos produtos alimentares endógenos do concelho. Da parte da tarde, o grupo rumou para norte, mais precisamente para a freguesia de Forjães, com o objetivo de visitar o Centro Interpretativo do Junco, recentemente inaugurado no Centro Cultural desta Vila. Neste local, decorreu a oficina “Esteireiro de Forjães”, que possibilitou aos alunos a oportunidade de experimentar o tear de junco com a orientação de uma artesã local.

Para além do objetivo das comemorações do dia, estas atividades serviram para ajudar os alunos na escolha dos projetos de PAP, uma vez que foram visitadas várias infraestruturas e facilitado o contacto com técnicos do setor. Por outro lado, permitiu que o grupo desenvolvesse os seus conhecimentos sobre o património local.



2022/2023
A TUA PRIMEIRA OPÇÃO

ENSINO PROFISSIONAL GRATUITO

ÚLTIMAS VAGAS!

12º ano | Nível 4

- **Restaurante/Bar**
- **Cozinha/Pastelaria**
- **Animador Sociocultural**
- **Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade**

9º ano | Nível 2

- ~~Restaurante/Bar~~
- **Cozinheiro/a**

APOIO FINANCEIRO:

Alimentação, Transporte, Bolsa

- Transportes
- Aulas com computadores portáteis
- Visitas de estudo nacionais e internacionais
- Participação em Projetos Erasmus+ (mobilidades ao estrangeiro)
- Elevados níveis de sucesso e empregabilidade
- Excelente ambiente escolar
- Acesso ao ensino superior
- Viagens de Finalistas
- Estágios Nacionais e Internacionais



Inscribe-te em
www.epe.pt

253 982 779 | 964 701 368
Rua Amorim Campos - 4740-335 Fão

No presente n.º do jornal Farol de Esposende, vamos publicar, na rubrica Página das Escolas, que chega hoje à 72.ª edição, os primeiros trabalhos escritos no ao letivo 2022/2023. Lembramos que as notícias desta rubrica são, na generalidade, produzidas por alunos de Escolas do nosso concelho, cujos principais responsáveis, (Direções Executivas, Coordenadores de Bibliotecas Escolares, Diretores de Turma e Professores titulares de turma) sensibilizam os alunos para a produção escrita, fazendo-nos chegar, depois, os textos para publicação.

Neste jornal de 21 de de 2022, o destaque vai para os trabalhos de alunos da Escola Secundária com 3.º Ciclo, Henrique Medina, Esposende, da EB de Mar, integrada no Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio, Marinhas, e da EB de Fonte Boa, integrada no Agrupamento de Escolas António Correia de Oliveira, Esposende. Recordamos que a produção dos textos obedece às linhas orientadoras dos Planos Anuais de Atividades e Projetos Educativos das respetivas Unidades Organizacionais.

Esta rubrica só é possível graças ao patrocínio da conceituada empresa Teixeira&Lima, S.A, da área das energias renováveis, uma sociedade comercial com sede em Esposende, a cuja Administração Farol de Esposende, em seu nome e em nome dos autores dos textos e das respetivas Escolas, agradecer reconhecidamente a prestimosa colaboração.

Receção a alunos e E.E. na ESHM e o projeto de Mentoria Interpares



No passado dia 15 de setembro, os alunos mentores do 12.º ano de escolaridade deram início à 9.ª edição do Projeto Mentoria Interpares na Escola Secundária Henrique Medina, marcando o arranque de mais um ano letivo.

O Projeto Mentoria Interpares visa promover a integração dos novos alunos no seu grupo/turma e na Escola. Os alunos mentores devem desenvolver responsabilidade e capacidades interpessoais, partilhando diretrizes que auxiliem aqueles que neste momento iniciam um novo percurso escolar, procurando sempre conservar a missão da Escola e a aquisição dos seus valores.

O que dizem os mentores acerca do projeto:

“... Os alunos finalistas que, voluntariamente, aceitaram a proposta, participaram em relevantes sessões para prepararem a receção dos novos alunos da Escola e para, indelevelmente, lhes transmitirem a responsabilidade e a honra de “carregarem” o nome da Escola, burilando-os com o sentimento de um Medina.

Como mentor e integrante deste Projeto, coordenado pelo Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e pela Biblioteca Escolar, afirmo que é uma mais valia para a Escola este acompanhamento e acolhimento dos novos e promissores Medinas que, seguindo os nossos passos, orgulharão uma Escola.” Dinis Carqueijó, 12.ºA

“(…) A tarefa de mentorar proporciona tanto aos alunos recebidos, quanto aos mentores, qualidades fulcrais para a vida académica e também pessoal dos envolvidos. Estes valores podem ser expressos pela responsabilidade, pela autonomia e pelo espírito de entejuda dos veteranos, mas também, pelo sentimento de inclusão, de pertença, e de amizade fomentado entre os mentorados (…)” Ana Silva, 12.ºA

O que dizem os mentorados:

“(…) Descobri que, na escola nova, temos mentores. Gostei de os conhecer. São muito simpáticos...fui muito bem recebida. Eles ajudaram-me a pôr dinheiro no cartão, a requisitar um cacifo, conversaram comigo... disseram que, sempre que fosse preciso, podia falar com eles(…)” Matilde Antunes, 7.ºB

“(…) No outro dia, estava eu sentado com os meus amigos, até que um rapaz mais velho, que depois reconheci como sendo mentor, veio ter connosco e perguntou se estava tudo bem e se estávamos a gostar da escola...isso quer dizer que podemos confiar nos colegas mais velhos e nos professores para tudo quanto precisarmos.

Eu gostei muito desta escola e senti-me muito bem acolhido!” Tomás Jesus, 7.ºB

Ensino Profissional: Uma das vias para prosseguir estudos no Ensino Superior



A Escola Secundária Henrique Medina (ESHM) tem pautado a sua ação por valorizar a Educação e Formação Profissional. Sendo assim, com o intuito de motivar os discentes que se encontram, no presente ano letivo, nesta modalidade de ensino, convidámos três ex-alunas da ESHM, mais concretamente do curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde (TAS), para participarem numa tertúlia intitulada “Ensino Profissional: Uma das vias para prosseguir estudos no Ensino Superior”.

Desta forma, aproveitámos a presença da Diana Cruz, da Juliana Monte e da Mariana Cruz para que explicassem, aos atuais formandos da ESHM, como decorreram os seus trajetos durante os três anos do ciclo formativo.

Neste momento, a Diana Cruz está a frequentar o Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) em Instrumentação Biomédica no Instituto Superior de Engenharia de Coimbra. Segundo a referida ex-aluna, foi fundamental, para esta opção de prosseguimento de estudos no ensino superior, o facto de ter estagiado, enquanto discente do curso TAS, no Bloco Operatório do Hospital de Viana do Castelo.

A Juliana Monte encontra-se a realizar a licenciatura em Fisioterapia na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança (IPB), verificando-se que foram muito importantes, para esta tomada de decisão, as competências adquiridas quando frequentava o curso TAS, mais concretamente na Formação em Contexto de Trabalho (FCT) que teve lugar no Centro Terapêutico Octávio Dimas.

Relativamente à Mariana Cruz, apesar dos convites que teve para ficar a trabalhar no Serviço de Ortopedia do Hospital de Santa Luzia, local do seu último estágio no curso TAS, optou por ingressar no CTeSP em Termalismo e Bem-estar na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC).

Nestas conversas informais, privilegiaram-se, entre outros aspetos, os relatos das experiências vivenciadas durante a realização da FCT e a da Prova de Aptidão Profissional (PAP), momentos fulcrais do Ensino Profissional.

Em suma, podemos concluir que esta partilha de testemunhos constituiu um momento de convívio muito profícuo, permitindo o esclarecimento de algumas dúvidas inerentes a especificidades desta modalidade de ensino, destacando-se, a este nível, as suas potencialidades como via para prosseguimento de estudos no Ensino Superior.

Alunos do Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde, da Escola Secundária c/ 3.º Ciclo Henrique Medina

Os animais também vão à escola



No passado dia 4 de outubro celebrou-se o Dia Mundial do Animal. A Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica de Fonte Boa - Agrupamento de Escolas António Correia de Oliveira - Esposende, em articulação com o corpo docente e não docente, reuniu esforços e proporcionou um dia inesquecível a toda a comunidade educativa, em especial às nossas crianças. Foram momentos de grande envolvimento coletivo e ricos em aprendizagens transdisciplinares, mas sobretudo de desenvolvimento de competências sociais e emocionais. Para um maior conhecimento acerca desta atividade, passemos a ler o testemunho dos alunos da turma do 2.º ano:



No dia 4 de outubro celebrou-se o Dia Mundial do Animal. Para assinalar este dia, os nossos pais surpreenderam-nos

com um miminho muito grande.

À entrada da escola, construíram gaiolas muito giras de madeira e rede. Dentro dessas gaiolas estavam à nossa espera os animais nossos amigos!!! Havia pombas e rolas, uma ninhada de coelhos, outra de pintainhos, duas galinhas de Angola, um casal de granizes, duas tartarugas, dois patos bravos, dois patos mudos, um grande peru, um casal de faisões, um casal de codornizes, 4 porquinhos da Índia, um porco preto, uma cabra e a estrela dos animais, o nosso preferido, um cordeirinho bebé. Ele, às vezes, sentia saudades da sua mamã e chamava por ela: mé, mé, mé...

O cordeirinho bebé saltava da sua jaula e vinha brincar connosco. Nós adorávamos pegar nele ao colo e ele gostava do nosso colo! O nosso cordeirinho era todo branquinho e tinha duas manchinhas castanhas no lombo.

Os nossos pais fizeram ainda um belo cartaz, onde utilizaram algumas das sementes que uma grande parte dos animais come. As letras desse cartaz eram verdes, cor da Natureza.

Este foi mais um dia maravilhoso que passou muito depressa e nos fez pensar sobre a importância dos animais e na forma como devemos cuidar deles e respeitá-los.

Queremos agradecer muito aos nossos pais, em especial à Associação de Pais, pois foram fantásticos em nos proporcionar momentos tão felizes!!

Com uns pais assim, só podemos ser felizes, dedicados e empenhados em construir um mundo melhor.

Dia Mundial do Animal

No dia 4 de outubro, os animais vieram à EB de Mar e, assim, se comemorou o “Dia Mundial do Animal”.

Esta iniciativa foi possível graças à colaboração dos Encarregados de Educação. Os alunos foram convidados a trazer, para a escola, um animal de estimação. Os animais foram expostos no polivalente e todas as turmas tiveram a oportunidade de os apreciar. Nas salas, dialogaram sobre a sua diversidade, as suas características, realizaram alguns trabalhos de expressão plástica e foram sensibilizados para os Direitos dos Animais.

Um animal de estimação não é um brinquedo! Deve ser cuidado com responsabilidade, pois maltratar ou abandonar os animais é crime!



PÁGINA PATROCINADA POR:



Teixeira & Lima, S.A.

No n.º 688, do jornal Farol de Esposende, de 23 de setembro passado, publicamos a edição V, da rubrica "Página de Artigos de Saúde Pública", páginas patrocinadas pelas Farmácia Apúlia, (edição I); Farmácia Laguna, (edição II); Farmácia Ana Silva, (edição III); Farmácia Higiénica, (edição IV) e Farmácia Gomes (edição V. Agora, no n.º 689, é a vez da Farmácia Monteiro, Esposende, patrocinar a edição VI.

Faltam somente duas Farmácias poderem patrocinar as duas edições restantes, para ser fechado o primeiro ciclo de oito edições deste importante tema, que o jornal abraçou e que as nossas

Farmácias tradicionais concelhias acarinham e patrocinaram a divulgação dos trabalhos. As duas Farmácias que vão ser sensibilizadas para acolherem a publicação das duas edições em falta são a Farmácia Santa Marinha, em Forjães, e a Farmácia de Marinhãs, em Marinhãs

Lembramos que os autores dos textos são profissionais de saúde afetos à Unidade de Saúde Pública do ACES Barcelos/Esposende.

Farol de Esposende agradece às Farmácias do concelho de Esposende a colaboração prestada.

Campanha de Vacinação Sazonal contra a Gripe e contra a Covid-19

Como é de conhecimento geral, os meses de outono e inverno são propícios à transmissão de vírus respiratórios, nomeadamente o vírus da Gripe e da Covid-19, aumentando assim o número de infeções associadas a estas doenças. De forma a prevenir o surgimento de doença grave e suas complicações, a vacinação desempenha um papel central na proteção dos grupos mais vulneráveis, reduzindo também a pressão exercida sobre o sistema de saúde.

As vacinas contra a Covid-19 e contra a Gripe são recomendadas para quem mais delas beneficia, tendo em consideração a idade e o risco de complicações associados à infeção por estas doenças. Todos os anos a Direção-Geral da Saúde (DGS) define os grupos populacionais elegíveis e prioritários para que possam ser vacinados, e dessa forma ficarem mais protegidos.

Com o intuito de clarificar algumas dúvidas, seguem os seguintes esclarecimentos.

Acesso à vacinação contra a Gripe e contra a Covid-19

O acesso à vacinação contra a Gripe e contra a Covid-19 é ordenado por faixas etárias e por grupos de risco. A prioridade, no início da campanha, são as pessoas com 80 ou mais anos de idade e as pessoas com doenças de risco, sendo neste caso o seu médico de família o responsável pela identificação desta situação.

Os **métodos de convocatória** para agendamento das pessoas elegíveis são realizados por **sms** ou por **contato telefónico**, pelo que os utentes deverão aguardar este contacto.

Devem posteriormente dirigir-se aos centros de vacinação disponíveis, nomeadamente:

Centro de Vacinação de Esposende

Horário: Terça-feira a Sábado das 8h30m até 14h30m;

Morada: Rua Padre Avelino Alves Sampaio, em Belinho (perto da junta de freguesia de Belinho).

Centro de Vacinação de Barcelos

Horário: Terça-feira a Sábado das 8h30m até 14h30m;

Morada: Edifício Rainha Santa Isabel, Rua Rosa Ramalho, Barcelos (entre o tribunal e as piscinas municipais)

A vacina da Gripe e da Covid-19 são compatíveis?

À semelhança do que aconteceu na época vacinal anterior, também este ano **é recomendada a administração simultânea da vacina contra a Gripe e contra a Covid-19**, não havendo qualquer contraindicação neste sentido, já que estas vacinas são consideradas seguras e eficazes.

Estas duas vacinas podem ser administradas no mesmo dia desde que em locais anatómicos diferentes (por exemplo uma no braço direito e outra no braço esquerdo), salvo exceções. Pese embora esta recomendação, o utente é sempre informado sobre as possíveis reações adversas, que geralmente são ligeiras e transitórias (ex.: dor, vermelhidão e ligeiro edema inchaço no (local da picada), podendo optar por uma administração em dias diferentes.

Vacina contra o vírus da Gripe

Numa primeira fase a **vacinação gratuita contra a Gripe** destina-se a residentes, utentes e

profissionais de respostas sociais (ex. lares de idosos), doentes e profissionais da rede nacional de cuidados continuados, profissionais de saúde e grávidas.

Sequencialmente, são integrados os outros grupos alvos abrangidos pela vacinação gratuita, incluindo pessoas com **idades igual ou superior a 65 anos**, doentes crónicos e imunodeprimidos (pessoas com sistema imunitário mais enfraquecido).

Para as pessoas **não abrangidas pela vacinação gratuita no SNS**, a vacina da gripe é dispensada nas farmácias comunitárias através de prescrição médica.

Porque razão é preciso repetir a vacinação todos os anos?

A vacina da gripe é constituída por vírus inativos que provocam a produção de anticorpos, uma reação normal do sistema imunitário de pessoas saudáveis, para tentar eliminar um "invasor" causador de doença. A necessidade de se vacinar todos os anos surge, pois, o vírus da Gripe muda com facilidade de um ano para o outro, não garantindo a vacinação anterior defesas para um "ataque" da nova estirpe. É por este motivo que a composição da vacina da Gripe é revista anualmente.

Qual a melhor altura para se vacinar?

A vacina deve ser administrada, de preferência, até ao fim deste ano. Contudo, o ideal será fazê-lo o mais cedo possível, antes do início do pico da gripe.

Vacina contra o vírus da Covid-19

A estratégia de vacinação contra a Covid-19 para esta época sazonal recomenda a administração de uma dose de reforço com o objetivo de maximizar a proteção das populações mais vulneráveis, prevenir a doença grave e hospitalização.

As duas vacinas disponíveis para o reforço sazonal contra a Covid-19, apresentam, um perfil de segurança e eficácia adaptado às atuais variantes SARS-CoV-2 em circulação, nomeadamente variante Ómicron.

Quem deve receber a dose de reforço sazonal contra a Covid-19?

Os grupos elegíveis para a dose de reforço sazonal contra a Covid-19 são os mesmos grupos elegíveis para a vacina contra a Gripe, acrescentado pessoas com idade igual ou superior a **60 anos de idade**. Estas pessoas devem ser vacinadas desde que tenham concluído o esquema vacinal primário com qualquer uma das vacinas contra a Covid-19 e independentemente do número de reforços realizados anteriormente ou de história prévia de infeção por SARS-CoV-2.

Devem apenas ter em atenção que o intervalo recomendado entre a dose de reforço e o evento mais recente (última dose de vacina ou diagnóstico de infeção por SARS-CoV-2) é de quatro a seis meses (sendo o intervalo mínimo recomendado de três meses)

A vacinação é a forma mais eficaz de se proteger a si e aos outros!

Vacine-se pela sua saúde!

Envelhecimento Saudável e Saúde Mental Positiva

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), entre 2000 e 2050 a proporção da população mundial com 60 anos ou mais duplicará e em 2050 representarão 34% da população na Europa. Portugal, assim como outros países da Europa segue a mesma linha. Segundo os últimos dados dos Censos de 2021 a percentagem de pessoas com 65 anos ou mais em Portugal é de 23,4%. No que concerne ao concelho de Esposende, conforme os dados do Censos do ano de 2021, a sua população com 65 anos ou mais representa 20% da população.

O envelhecimento populacional das nossas sociedades deve assim ser visto como um fenómeno positivo e uma oportunidade para se colocar o foco numa perspetiva positiva de promoção da saúde ao longo da vida.

A saúde mental, segundo a OMS, é essencial para o bem-estar e funcionamento pleno dos indivíduos e das comunidades. A Saúde Mental é definida pela OMS como um estado de bem-estar em que o indivíduo compreende as suas próprias habilidades, consegue lidar com o normal Stress da vida, trabalha de forma produtiva e é capaz de dar o seu contributo para a comunidade. A OMS refere também que a saúde mental deve ser encarada através de duas dimensões: a positiva e a negativa.

Saúde Mental Positiva consiste em tentar estar e sentir-se o melhor possível dentro das circunstâncias específicas em que a pessoa se encontra, interpretando e aceitando a normalidade de

muitos dos nossos pensamentos, sentimentos e condutas. Por outras palavras, é importante que num momento de tristeza profunda ou mesmo perda, se existirem sentimentos e emoções negativas, como por exemplo choro, este seja percebido com naturalidade no contexto em que surge.

A saúde mental da pessoa idosa pode ser incentivada através da promoção de hábitos ativos e saudáveis. Para isso é necessário criar condições de vida e ambientes/contextos que melhorem o seu bem-estar e estimulem-nas a adotarem estilos de vida saudáveis.

No sentido de criar condições necessárias para a promoção da saúde mental, a OMS deixa algumas orientações:

- Fornecer proteção e liberdade;
 - Casas adequadas;
 - Apoio social à pessoa idosa e ao cuidador informal;
 - Programas sanitários e sociais dirigidos especificamente a grupos vulneráveis como as pessoas que vivem sozinhas e as que vivem em meio rural;
 - Programas para prevenir e abordar os maus tratos a pessoa idosa;
 - Desenvolvimento de programas comunitários.
- Para contribuir para uma saúde Mental Positiva podemos todos agir. Maria Lluch, criadora do modelo de Saúde Mental Positiva apresenta como recomendações essenciais:
- "Valorize positivamente as coisas boas que tem na vida (a nível pessoal e profissional);
 - Coloque "carinho" nas atividades da vida;
 - Não ser muito duro consigo e com os outros. A tolerância, compreensão e flexibilidade são bons para a saúde mental;
 - Não deixe as emoções negativas bloquear a sua vida;
 - Tome consciência dos bons momentos que acontecem, quando eles estão a acontecer;
 - Deixe fluir as emoções e interprete a normalidade de muitos sentimentos (não ter medo de chorar e de "sentir");
 - Procure espaços e atividades para relaxar mentalmente;
 - Tente resolver os problemas quando eles surgem;
 - Cuide das suas relações interpessoais, tanto as da esfera pessoal e íntima como as de trabalho (colegas);
 - Não se esqueça de colocar "humor" na sua vida".

Com estas orientações espera-se capacitar a população em geral, particularmente a pessoa idosa, como forma de prevenir a doença mental através da promoção da saúde mental positiva. Porque envelhecer não significa ficar doente. E mesmo existindo uma doença, saber encontrar estratégias para viver o melhor possível com a condição que se tem é a melhor forma de envelhecer.

Assim, a equipa de saúde intervém como aliada e como um recurso imprescindível da população para o sucesso do processo de envelhecimento saudável.

Autoras:

Ana Rita Ribeiro; Andreia Barbosa; Sandrine Vieira e Vânia Couto
(Mestradas em Enfermagem Comunitária)



A paixão pelo que fazemos é o segredo do nosso sucesso.

Na **Farmácia Monteiro** espera-o uma equipa disponível, sólida e dinâmica, onde diariamente procura manter com os clientes uma relação estável e de confiança.

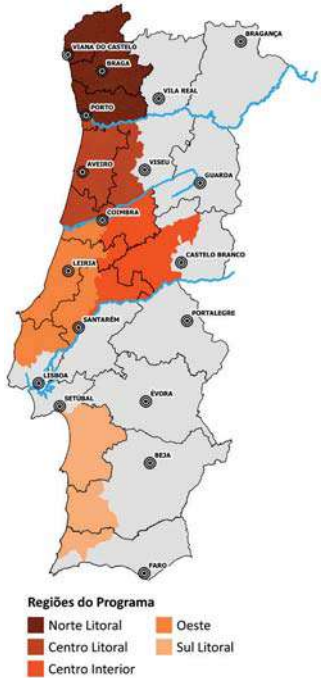
Todos os dias trabalhamos para ir ao encontro das suas expectativas e para proporcionar a melhor experiência possível com os produtos e serviços que temos ao seu dispor:

- Nutrição
- Puericultura
- Dermocosmética
- Podologia
- Audiometria
- Preparação individualizada de medicação
- Medição de parâmetros bioquímicos (diabetes, colesterol e tensão arterial)

Na **Farmácia Monteiro**, a sua saúde em primeiro lugar.

Rua 1º de Dezembro n.º 64 4740-226 Esposende | Telefone: 253 961 258

Programa Limpa e Aduba (PLA)



ANTÓNIO SOUSA MACEDO
COORDENADOR DO PROGRAMA PLA

O Programa Limpa e Aduba (PLA) é uma iniciativa da CELPA – Associação da Indústria Papeleira, visando apoiar os proprietários e produtores florestais de eucalipto na adoção de boas práticas florestais. Desenvolve-se em 5 regiões de Portugal Continental que abrangem cerca de 85% da área nacional de eucalipto sob gestão não industrial, incidindo predominantemente em regiões de minifúndio, com aptidão para a cultura do eucalipto.

Os apoios concedidos aos produtores florestais consistem na oferta de adubo para eucaliptos e de um apoio financeiro para o serviço de adubação, cabendo aos produtores efetuar o controlo dos matos e a seleção de varas, caso necessário. Complementarmente, e não menos importante, o Programa também apoia os produtores através do aconselhamento técnico para que as limpezas e a adubação sejam eficientes e produzam os efeitos desejados: redução do risco de incêndio, aumento da produtividade florestal, aumento da rentabilidade

dos proprietários e, em suma, contribuir para a sustentabilidade da produção florestal.

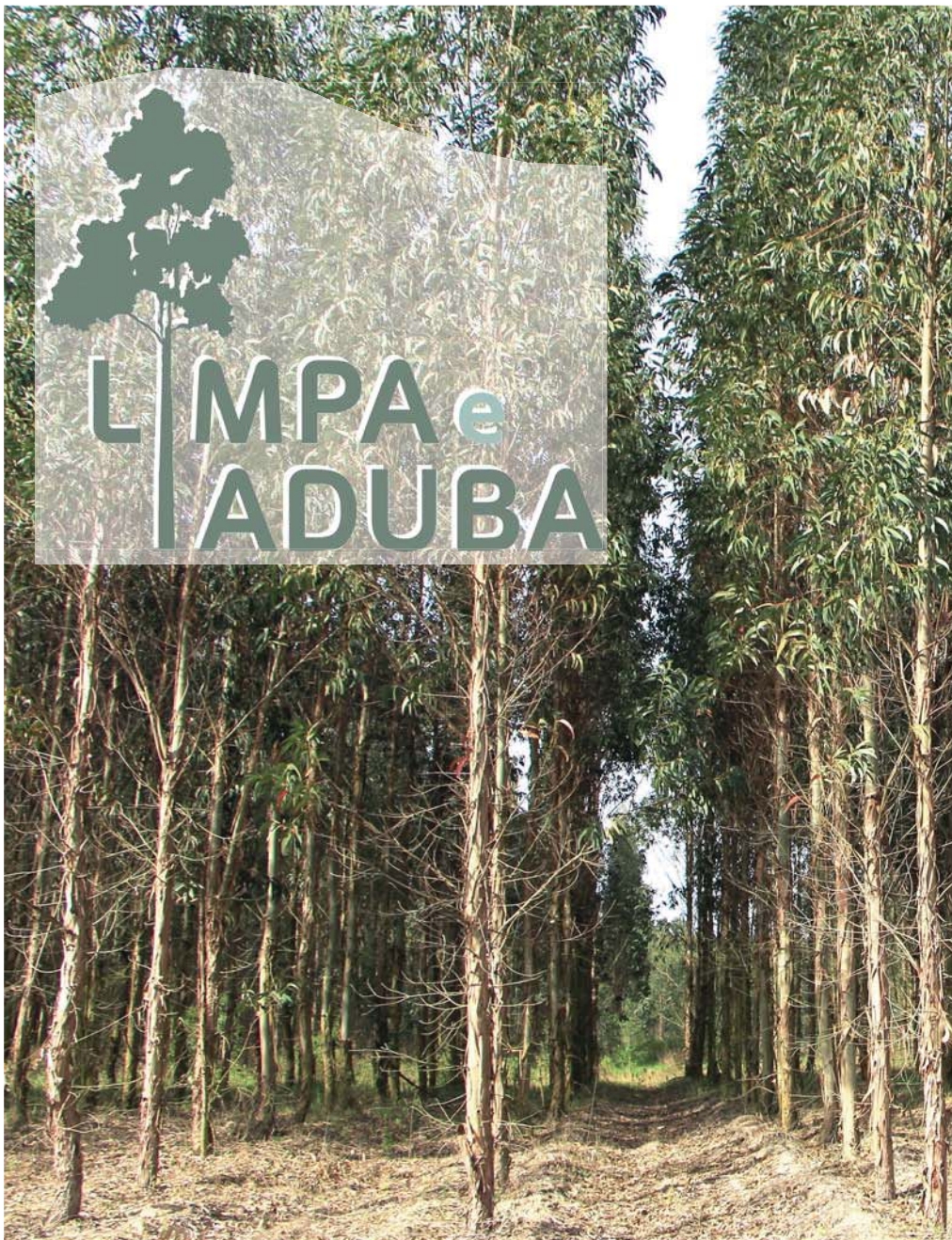
O funcionamento do PLA assenta em processos simples e sem burocracia. Os produtores florestais interessados em beneficiar do PLA candidatam os seus eucaliptais junto de Entidades Parceiras do Programa, as quais são sobretudo associações ou empresas florestais locais, grupos de certificação florestal, prestadores de serviços florestais, entre outros. Depois, um técnico florestal da Celpa efectua uma visita às parcelas para validação da aptidão do povoamento para adubação e para verificação da necessidade de controlo de matos ou selecção de varas.

Além dos objectivos da diminuição do risco de incêndio e da melhoria da produtividade florestal, o Programa Limpa e Aduba também pretende promover a certificação da gestão florestal sustentável. Neste sentido, é dada prioridade às áreas que se encontrem certificadas ou em processo de certificação florestal, sendo que os seus proprietários poderão beneficiar de apoio até 50ha por campanha de adubação. Para proprietários não aderentes à certificação florestal a área máxima apoiada são 25ha. O Programa Limpa e Aduba é plurianual e teve a sua primeira campanha de adubação na primavera de 2019.

Atualmente, decorridas já quatro campanhas de adubação (2019 – 2022), a área adubada totaliza 47 676 hectares, na qual se contam 5 520 produtores florestais que já beneficiaram do programa, existindo uma rede de mais de 100 Parceiros locais.

Para mais informações consulte <http://www.celpta.pt/melhoreucalipto/limpaaduba/>

PUB



Fórum Regional da Indústria, em Barcelos

A Associação Comercial e Industrial de Barcelos (ACIB), a Confederação Empresarial de Portugal (CIP) e a Câmara Municipal de Barcelos (CMB) organizaram, em parceria, no passado dia 11 de outubro corrente, em Barcelos, o Fórum Regional da Indústria. Entre os presentes contavam-se centenas de empresários da região Norte, alguns do concelho de Esposende, e representantes de várias entidades, entre as quais dirigentes associativos e autarcas. Para além do Presidente da ACIB, João Albuquerque, de António Saraiva, Presidente da CIP, e de Mário Constantino, Presidente da Câmara Municipal de Barcelos, marcaram também presença o Senhor Ministro da Economia e do Mar, António Costa e Silva, e a Senhora Ministra da Coesão Territorial, Ana Abrunhosa, para além de notáveis oradores.

Este Fórum teve como objetivo debater os grandes temas que incidem sobre a indústria, apresentar soluções e fomentar a cooperação empresarial, num momento que está a consolidar-se como muito complicado.

A sessão de abertura contou com a presença do Ministro da Economia e do Mar, do presidente da Câmara Municipal de Barcelos, do presidente da CIP, e do presidente da ACIB.

Depois do momento de assinaturas de Protocolos com diversas Entidades e da intervenção de referência de Francisco Assis, Presidente do Conselho Económico e Social, seguiram-se dois painéis. O primeiro intitulado “O Futuro da Indústria, no qual intervieram distintos oradores, e o segundo de painel sob o tema “Apoios às empresas – Incentivos”, que contou com a dinamização de personalidades de renome nacional.

A sessão de encerramento teve as intervenções de João Albuquerque, Mário Constantino e Ana Abrunhosa, Ministra da Coesão Territorial.



É PRODUTOR DE EUCALIPTOS?

Adira ao Programa LIMPA e ADUBA

Como funciona:
os PROPRIETÁRIOS FAZEM a LIMPEZA da FLORESTA

a CELPA OFERECE o ADUBO e APOIA o CUSTO de ADUBAÇÃO

**SIMPLES, SEM BUROCRACIA,
SEM COMPROMISSOS FUTUROS**

| APOIO TÉCNICO | MENOR RISCO DE INCÊNDIO
| APOIO FINANCEIRO | MAIS PRODUÇÃO DE MADEIRA

Inscreva as suas parcelas
Ligue para 915 678 696
(André Ferreira)

ou contacte a rede de Parceiros locais

Visite-nos em:

www.celpta.pt/melhoreucalipto/limpaaduba/

Homenagem a Fernando Cepa e inauguração de obras de requalificação do pavilhão de Mar



No passado dia 15 do corrente mês de outubro, o Centro Social da Juventude de Mar, Esposende, homenageou António Fernando de Abreu Cepa, fundador e presidente da Direção, durante mais de quarenta anos.

Do programa constou a inauguração e bênção das obras de requalificação do Pavilhão Gimnodesportivo de Mar, agora denominado Pavilhão Fernando Cepa, obras apoiadas pela Câmara Municipal de Esposende e pelo Instituto Português da Juventude e Desporto. Seguiu-se um jogo de andebol feminino, entre a equipa das Juve Mar e a

Didáxis, terminando, à noite, com um jantar no Hotel Axis/Ofir, em Fão.

Segundo o atual Presidente da Direção do Centro Social da Juventude de Mar, Estêvão Abreu, "a homenagem surge nesta altura devido à situação pandémica que o país viveu. Só agora ficaram reunidas condições para concretizarmos esta atividade há muito programada", referiu o presidente.

A encerrar as cerimónias de homenagem teve lugar um jantar, numa unidade hoteleira do concelho de Esposende, jantar que reuniu entidades locais e dezenas e dezenas de muitos amigos de Fernando Cepa, que, com a sua presença, quiseram agradecer-lhe, reconhecidamente, o quanto este cidadão de Mar tem vindo a fazer pela sua terra natal e pelo concelho de Esposende.

Certamente foi um dos momentos da vida de Fernando Cepa que ele viveu de forma emocionada, não só porque, publicamente, sentiu o carinho dos seus familiares, como também viu, em seu redor, muitos daqueles que o enaltecem e ouviu testemunhos de atos e feitos que o marcaram, enquanto notável cidadão dedicado a obras sociais e a atividades culturais e desportivas, nomeadamente em São Bartolomeu do Mar e também no concelho de Esposende.

Farol de Esposende felicita o cidadão Fernando Cepa pelo seu notável percurso de vida e parabeniza-o pela merecida homenagem de que foi alvo.

Sessão de apresentação dos planos de gestão de riscos de inundações



Teve lugar, no Fórum Rodrigues Sampaio, em Esposende, a sessão pública de apresentação dos planos de gestão de riscos de inundações, promovida pela Agência Portuguesa do Ambiente (APA). Presente na sessão, o presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, destacou a enorme relevância, para Esposende, do processo de elaboração e monitorização do Plano de Gestão dos Riscos de Inundações (PGRI), documento

que abrange todos os aspetos da gestão dos riscos de cheias e inundações com o objetivo de reduzir o risco nas áreas de possível inundação, através da implementação de medidas que minimizem as consequências prejudiciais para a saúde humana, as atividades económicas, o património cultural e o meio ambiente.

O município de Esposende tem vindo a conceber e implementar um conjunto de projetos, reveladores do interesse destas temáticas, nomeadamente por via de projetos como o OMARE, o E-Redes, a requalificação de linhas de água, nomeadamente recorrendo a estratégias de engenharia natural, e o próprio Canal Intersector, uma das obras mais emblemáticas dos últimos tempos e que permite já salvaguardar todo o território urbano de Esposende de cheias e inundações, aliás um projeto financiado por razão da sua integração no âmbito do PGRI de 1.ª geração.

Reunindo técnicos dos municípios abrangidos pelas três regiões hidrográficas do norte (Minho/Lima, Cávado/Ave/Leça e Douro), esta sessão procurou identificar as zonas de risco, tendo Inês Andrade, diretora regional da APA/ARH Norte, destacado a "importância de cidadãos e municípios participarem nas pré-propostas de planos que se encontram em elaboração".

João Mamede, chefe de divisão de Planeamento e Informação apontou que, no norte, "no cálculo de risco de inundação estão identificados os seguintes troços: Ponte de Lima/Ponte da Barca, Esposende, Régua, Porto/Gaia e Chaves", sendo esperados contributos dos municípios em questão, tendo em vista a elaboração dos planos para cada situação concreta.

Dádiva de sangue em Mar

O Instituto Português do Sangue e da Transplantação do Porto realizou uma recolha de sangue e registo de medula óssea, no dia 18 de setembro passado, no Centro Social da Juventude de Mar, em colaboração com a Associação Humanitária de Dadores de Sangue de Esposende.

Durante a manhã, muitas as dezenas de pessoas passaram no Centro Social da Juventude de Mar, para dar sangue, respondendo, ao apelo da Associação de Dadores de Sangue de Esposende. Uma equipa de técnicos do Instituto Português de Sangue e da Transplantação do Porto procedeu à recolha de sangue e registo de medula óssea, desde a receção dos dadores, à preparação clínica, terminando na recolha do precioso tecido. A dádiva de sangue está enraizada nas populações local e vizinhas, razão que leva muitas pessoas a comparecerem, de forma voluntária e altruísta, com o único objetivo de "ajudar quem precisa".

Foi o caso de Manuel Lima de Abreu, de Mar, que referiu ser um dador de "há muitos anos", mais concretamente "desde que se começou a fazer as recolhas". E continuou: "comecei a dar sangue por uma obrigação cívica e, assim, contribuir para ajudar as pessoas que necessitam dele".

Por outro lado, Madalena Santos, de Mar, só começou a dar sangue depois de regressar da Córsega e, por isso, compareceu pela segunda vez para dar sangue. E justificou: "podendo ajudar, porque não?", perguntou. Começou por dar sangue "por vontade própria, pois não sabemos o dia de amanhã e temos de ajudar quem precisa", confessou a ex-emigrante.

Por sua vez, Adelino Marques, presidente da Associação de Dadores de Sangue de Esposende deixou "um agradecimento a todos os que compareceram nesta dádiva", pois "reconheço o gesto de solidariedade da população de Mar sempre que há uma recolha, como a que ocorreu hoje. É sempre uma satisfação muito grande ver tanto altruísmo", salientou Adelino Marques.

A dádiva contou, ainda, com o apoio e colaboração da União de Freguesias de Belinho e Mar e da Paróquia de S. Bartolomeu do Mar.

Nível de excelência na água para consumo humano

A água da torneira em Esposende é 100% segura, revelam os dados do controlo da qualidade da água destinada ao consumo humano relativos a 2021, agora divulgados.

O Relatório Anual dos Serviços de Águas e Resíduos (RASARP) da ERSAR (Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos), relativo ao "Controlo da Qualidade da Água para Consumo Humano" em 2021, confirma que a água fornecida na torneira dos Esposendenses apresenta excelente qualidade. O indicador de água segura mantém o seu valor nos 100%, podendo garantir-se que a população pode beber água com toda a confiança, graças a um controlo exigente das normas legais e a um acompanhamento rigoroso e coordenado dos diferentes atores no processo. Esposende continua a liderar o ranking de Água Segura nos concelhos da região Norte, ao nível do indicador água segura na torneira dos consumidores.

A análise dos dados deste relatório permite retirar um conjunto de conclusões, que ajudam a caracterizar a situação no País no ano de 2021 e a evolução em relação aos anos anteriores. Realça-se a cooperação entre as entidades gestoras Esposende Ambiente e Águas do Norte, a entidade reguladora (ERSAR), a autoridade de saúde, o laboratório e os demais intervenientes no processo de controlo da qualidade da água, que permitiu garantir a proteção da saúde humana.

O regime legal de controlo da qualidade da água suporta-se numa abordagem de avaliação de risco e a Esposende Ambiente respondeu com grande sucesso aos desafios de 2021, com a manutenção da excelência da água da torneira, encontrando-se já a trabalhar para responder às exigências introduzidas pela nova Diretiva europeia, mais direcionadas para as especificidades de cada sistema de abastecimento e que serão transpostas para o direito nacional até ao final do presente ano.

O relatório anual do controlo da qualidade da água referente a 2021 encontra-se disponível para consulta no site da ERSAR, em <https://www.ersar.pt/publicacoes/relatorio-anual-do-setor>.

PUB

Sampaio Azevedo



Rua Parque Industrial Monte de Rabadas, 10 - 4720-608 Prozelos - Amares
Tel. 253 992 735 / 253 995 297 Fax 253 995 298
Email geral@graficamares.pt Site www.grficamares.pt

CAIXAS DIVERSAS
COM E SEM PERSONALIZAÇÃO

Take-Away



Fazemos todo o tipo de caixas e embalagens para Take-Away!



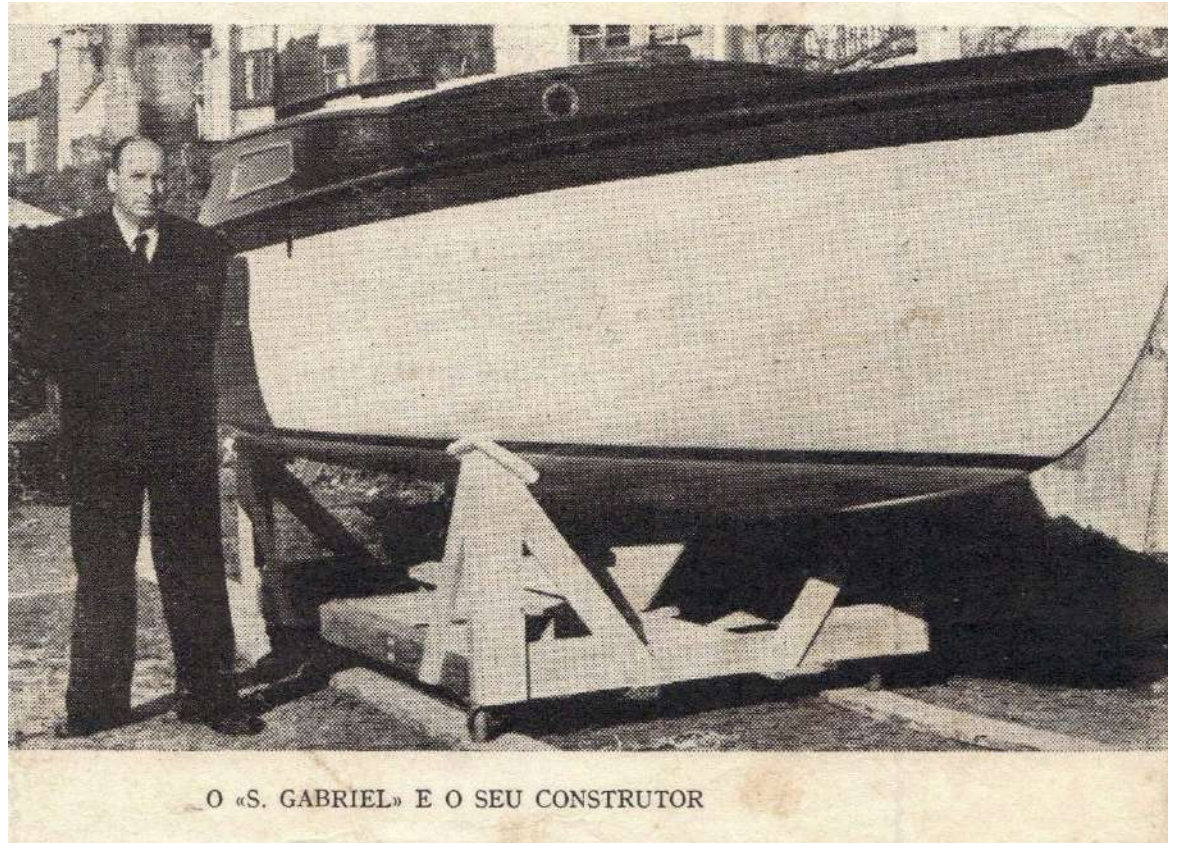
Centro de Vela de Esposende presente na XVI Regata de Clássicos da Vela na Ria de Aveiro

No dia 8 de outubro corrente decorreu a XVI Regata da CENÁRIO, onde se procurou revitalizar a presença das antigas classes de vela que constituíram a base dos clubes de vela da Ria de Aveiro. As classes Vouga, Sharpie 12, Andorinha, Sunfish, Vaurien, Finn e Snipe estiveram representadas totalizando onze embarcações que deslizaram desde o Carregal (cais da Pedra) até ao Cais da Tijosa, e daí até ao cais do Puxadouro.

O Centro de Vela de Esposende, tutelado pela Associação Forum Esposendense, este presente na Regata com a embarcação "Andorinha", que teve excelente prestação. No final, a organização agradeceu a participação de Esposende nesta Regata, que contou

com a presença do José Oliveira, como timoneiro da embarcação, e com a representação do Forum Esposendense, a cargo dos vice-presidentes Costa e Silva e José Reis.

Na regata participou também uma embarcação de nome "S. Gabriel", construída em Esposende, em 1960, pelo Mestre Isolino Loureiro. O Arq.º Hélder Ventura, um dos responsáveis pela organização do evento, renovou os agradecimentos ao Presidente do Forum Esposendense, Fernando Loureiro Ferreira, aquando da visita às instalações do CENÁRIO-Centro Náutico da Ria de Ovar.



Admissão de adultos para aulas de formação no Centro de Vela de Esposende

Em 25 de setembro de 2021, teve lugar a sessão de apresentação pública do Centro de Vela de Esposende, conforme noticiámos no jornal n.º 668, de 9 de outubro de 2021. Entretanto, o início do funcionamento da Escola de Vela ocorreu no período das férias escolares de Páscoa de 2022, abrindo para crianças dos 6 aos 14 anos, com sessões semanais regulares com grande sucesso. Agora, em outubro de 2022, a Escola de Vela abriu também para adultos, dos 15 aos 99 anos.

Assim, está em já em atividade uma turma de formação em vela, para adultos que nunca tiveram qualquer experiência nesta modalidade desportiva, formação que vai durar 6 aulas e que se realiza aos domingos de manhã. Atendendo que a afluência foi grande, os responsáveis estão já a preparar novo curso para adultos.



futebol

**CAMPEONATOS DISTRITAIS
DA A.F. DE BRAGA
SÉRIE A**

O campeonato Pró Nacional da A.F. de Braga vai já na sexta jornada e as três equipas do concelho de Esposende, que integram a Série A, em termos de resultados e de classificações, estou em polos opostos. Na verdade, a equipa do Forjães S. C., com 4 vitórias, 1 empate e uma derrota, segue em 2.º lugar, com 13 pontos. Por sua vez, a equipa da ADE, com 2 vitórias e 4 derrotas, está em 10.º lugar, com 6 pontos. O F.C. de Marinhãs, com 1 vitória, 1 empate e 4 derrotas segue em 11.º lugar, antepenúltimo, somando 4 pontos.

RESULTADOS**3.ª Jornada**

Porto D'Ave, 1 Marinhãs, 2
Forjães, 3 Vieira, 1
Amares, 4 Esposende, 0

4.ª Jornada

Marinhãs, 4 Ninense, 5
Martim, 1 Forjães, 2
Esposende, 1 Santa Maria, 0

5.ª Jornada

S. Paio D'Arcos, 3 Marinhãs, 2
Forjães, 4 Ninense, 1
Martim, 1 Esposende, 0

6.ª Jornada

Marinhãs, 2 Amares, 3
Esposende, 0 Forjães, 4

Próximas Jornadas

7.ª Jornada (23/10)
Santa Maria – Marinhãs
Forjães – Ninense
Esposende – Cabreiros
8.ª Jornada (30/10)
Marinhãs – Martim

Cabreiros – Forjães
Prado – Esposende
9.ª Jornada (06/11)
Esposende – Marinhãs
Forjães – S. Paio D'Arcos
10.ª Jornada (13/11)
Marinhãs – Cabreiros
Forjães – Prado
Vieira - Esposende

DIVISÃO DE HONRA – SÉRIE A

O concelho de Esposende está representado no segundo campeonato distrital, escalão sénior, da A.F. de Braga, pela equipa da U.D. de Vila Chã. Realizadas cinco jornadas, os vilachanenses, que começaram a competição bastante bem, estão em 3.º lugar, com menos um jogo, somando 7 pontos, correspondentes a 2 vitórias, 1 empate e 1 derrota.

RESULTADOS**2.ª Jornada**

MARCA, 1 Vila Chã, 1

3.ª Jornada

Roriz, 3 Vila Chã, 0

4.ª Jornada

Vila Chã, 3 Louro, 2

5.ª Jornada

São Veríssimo – Vila Chã a)

a) Adiado

Próximas Jornadas

6.ª Jornada (23/10)

Vila Chã – Alvelos

7.ª Jornada (06/11)

São Cosme – Vila Chã

8.ª Jornada (13/11)

Vila Chã - Viatodos

I DIVISÃO – SÉRIE A

Neste campeonato, o concelho de Esposende está representado, na Série A, pela equipa, do Grupo Desportivo Estrelas de Faro, de Palmeiro de Faro, que somente concretizou um jogo, tendo dois deles sido adiados. Por isso, os palmeirenses ocupam o último lugar, com 0 pontos, mas têm menos dois jogos.

Primeiras Jornadas**1.ª Jornada**

Estrela do Faro – Lanhas a)

a) Adiado

2.ª Jornada

Tadim, 6 Estrelas do Faro, 0

3.ª Jornada

Estrelas do Faro – Ceramistas a)

a) Adiado para 19/02/2023

Próximas Jornadas**4.ª Jornada (23/10)**

Cabanelas – Estrelas do Faro

5.ª Jornada (06/11)

Estrelas do Faro – Juv. Póvoa

6.ª Jornada (13/11)

Santa Maria B – Estrelas do Faro

TAÇA A. F. BRAGA**1.ª Eliminatória**

Mota FC, 1 Estrelas do Faro, 0

**CAMADAS JOVENS, NA JURISDIÇÃO
DA A. F. DE BRAGA**

São muitas as equipas concelhias do Município de Esposende que já estão a participar nos diferentes campeonatos Distritais, com os diversos escalões das denominadas Camadas Jovens. Semanalmente serão muitos os jogos efetuados. Atendendo que o jornal Farol de Esposende, que, desde sempre, também dedicou atenção aos

campeonatos das Camadas Jovens, vai ter uma redução de edições, em virtude das dificuldades financeiras que atravessa, tendo, portanto, que reduzir custos, para tentar não se extinguir, na época 2022/2023 não poderemos acompanhar a carreira dos mais jovens. No entanto, formulamos votos para que todas as equipas conquistem os melhores resultados desportivos.

**CAMPEONATO NACIONAL DE SUB 19
OU JUNIORES A**

Prossegue o campeonato nacional de Sub 19 ou Juniores, estando, como é sabido publicamente, o concelho de Esposende representado pela jovem equipa do F.C. de Marinhãs, que integra a Série A. Após a realização das sete primeiras jornadas, o F.C. de Marinhãs, com menos um jogo, ocupa o 7.º lugar, ex-aequo com o Amarante, somando 7 pontos.

RESULTADOS**4.ª Jornada**

Merelinense, 1 Marinhãs, 0

5.ª Jornada

Marinhãs – Trofense a)

a) Adiado para 01/11

6.ª Jornada

Amarante, 0 Marinhãs, 0

7.ª Jornada

Marinhãs, 1 Limianos, 3

Próximas Jornadas

8.ª Jornada (22/10)

Chaves – Marinhãs

9.ª Jornada (9/10)

Marinhãs – Varzim

10.ª Jornada (05/11)

Vila Real – Marinhãs

11.ª Jornada (12/11)

Marinhãs - Mirandela

badminton

Rodrigo Maciel no Campeonato do Mundo

“É um feito histórico para mim e um orgulho muito grande” referiu Rodrigo Maciel, atleta de badminton após ser convocado para representar Portugal no campeonato do mundo, em Espanha.

Rodrigo Maciel, atleta de badminton da Escola António Correia de Oliveira, em Esposende, foi convocado pela Federação Portuguesa de Badminton para integrar a seleção nacional que vai representar Portugal no campeonato do mundo de juniores. O evento está a decorrer em Santander, Espanha, entre os dias 17 e 30 deste mês.

Segundo a técnica e docente Nathalye Gonçalves “este momento é o corolário do intenso trabalho e empenho do atleta” com a equipa técnica pois “tem vindo a crescer de forma permanente”, sendo esta chamada à

seleção “um prémio para toda a dedicação”.

Por sua vez, o jovem Rodrigo Maciel está “confiante e satisfeito” num bom desempenho, sendo a sua convocação “um feito histórico muito grande pois vou representar o meu país e a minha escola. É o resultado do meu bom trabalho e do trabalho dos técnicos”. Por outro lado, “é um orgulho para mim e para todos. Por isso estou confiante e muito satisfeito” ao ser chamado pela primeira vez a representar o país num campeonato do mundo.

Sampaio Azevedo

A Escola de Futebol “Os Lobinhos”

A Escola de Futebol “Os Lobinhos”, da Associação Desportiva de Esposende, abriu, em atividade na oca desportiva 2022/2023, desde o dia 5 de setembro passado, com sessões de treino diariamente, no Estádio Municipal Padre Sá Pereira, entre as 18.30 e as 19.30h e aos sábados das 9.30 às 10.30h, de acordo com a programação definida para cada escalão etário.

A Escola integra crianças entre os 4 e os 12 anos, nascidos entre os anos de 2010 e 2018, este ano com a novidade da criação de um grupo de Sub13 Feminino, numa clara aposta da prática desportiva para as crianças do sexo feminino que gostem da modalidade. Está também em funcionamento uma Escola de Guarda Redes, para quem gostar deste posto específico. Os treinos experimentais são livres e gratuitos.

Nota: esta informação foi remetida para a nossa redação, pelos responsáveis da ADE, no início de setembro passado, mas somente agora nos é possível divulgá-la.

**25.ª gala de entrega dos prémios Troféus
Desportivos «O Minhoto» 2022**

Está agendada para o dia 28 de novembro próximo entrega dos Troféus Desportivos «O Minhoto», cerimónia que vai acontecer na Casa das Artes, em Vila Nova de Famalicão, concelho anfitrião da XXV Gala de Entrega dos Troféus Desportivos «O Minhoto», numa decisão acordada em reunião recente, realizada entre o Município e a organização do evento, Associação “A Nossa Terra”.

Recorde-se que este projeto, pelo seu valor e mérito, tem sabido granjear, ao longo dos anos a colaboração de diversos organismos e entidades, entre os quais, o Ministério da Educação, o Instituto Português do Desporto e Juventude, o Comité Olímpico de Portugal, a Confederação do Desporto de Portugal, a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, o Turismo do Porto e Norte de Portugal (Entidade Regional), os 24 Municípios da região, várias Associações de Clubes e Federações.

PUB



PUB



Av. da Igreja 9, 1G
4740-571 Esposende
T. F. +351 253 986 032
M. +351 936 380 517

Praça D. Maria II 138, Lj. 14
4900-489 Viana do Castelo
T. F. +351 258 847 099

www.vcspt.com
vcs.geral@hotmail.com

Paula Sousa Ribeiro, uma esposendense de coração, lançou um novo livro



No passado dia 8 de outubro corrente, no Auditório do Museu Marítimo de Esposende, teve lugar mais uma cerimónia de lançamento de livros, desta vez tratou-se da apresentação pública e respetivo lançamento do livro "Intensidades", de Paula Sousa Ribeiro, com a participação especial do orador Manuel Sobral Torres, outro notável esposendense. Participaram também as atrizes Joana Tavares e Rita Dias, que, com uma notável e encantadora magia artística da arte de declamar, com vozes maviosas e ao som de música de piano, enriqueceram o acontecimento, recreando a plateia com extratos ritmados de três das obras de Paula Sousa Ribeiro, a saber: POEMAR-poemas do brincar; nas marés do meu aMar e Intensidades. Os presentes ficaram maravilhados com tão fascinante momento de apresentação de um livro, algo inusitado, mas que deve repetir-se sempre que possível! "Foi um encanto", exclamavam os presentes! Quanto ao livro, e transcrevendo o que na contra-capa escreveu Elsa Lopes Ventura, da editora Emporium, "Intensidades acolhe sonhos e saudades, interlúdios de exaltação e desejo, instantes de raiva e felicidade e, sobretudo, uma incondicional e irreverente entrega de Paula Sousa Ribeiro às palavras e à poesia. Ousando expor a sua sensualidade, a autora revela o lado mais intimista do seu universo feminino, um eu-lírico que se dá de corpo e alma ao arrebatamento e à paixão e se rende às absurdas fragilidades e incongruências do amor".

Farol de Esposende e a Direção da Associação Forum Esposendense felicitam a Paula Sousa Ribeiro, pela riqueza de conteúdo da sua obra e pelo cenário maravilhoso que escolheu para a lançar. PARABÉNS!

PUB

CICLO DE CONFERÊNCIAS
 450 ANOS DE ELEVAÇÃO A VILA
 E CRIAÇÃO DO CONCELHO DE ESPOSENDE
IDENTIDADE E TERRITÓRIO

ESPOSENDE
 câmara municipal

18h30
 FÓRUM MUNICIPAL RODRIGUES SAMPAIO

21 de Outubro de 2022
A SEPARAÇÃO RELIGIOSA ENTRE ESPOSENDE E MARINHAS
 PROF. DR. FRANQUELIM NEIVA SOARES





18 de Novembro de 2022
A IMPORTÂNCIA ESTRATÉGICA DO RIO CÁVADO AO LONGO DA HISTÓRIA
 PROF. DR. AURÉLIO OLIVEIRA

18h30
 FÓRUM MUNICIPAL RODRIGUES SAMPAIO

18h30
 FÓRUM MUNICIPAL RODRIGUES SAMPAIO

27 de Janeiro de 2023
DO SEBASTIANISMO
 DR. ANTÓNIO MARANHÃO PEIXOTO





24 de Fevereiro de 2023
O INTERIOR E O LITORAL DICOTOMIA NA GOVERNANÇA
 PROF. DR. VIRIATO CAPELA

18h30
 FÓRUM MUNICIPAL RODRIGUES SAMPAIO

18h30
 FÓRUM MUNICIPAL RODRIGUES SAMPAIO

24 de Março de 2023
A ADMINISTRAÇÃO MUNICIPAL DE ESPOSENDE SÉC. XVI - XIX
 DR. MANUEL MARIA COSTA





26 de Maio de 2023
AS EMBARCAÇÕES DE ESPOSENDE NO TEMPO DA CARTA RÉGIA
 JOSÉ EDUARDO FELGUEIRAS

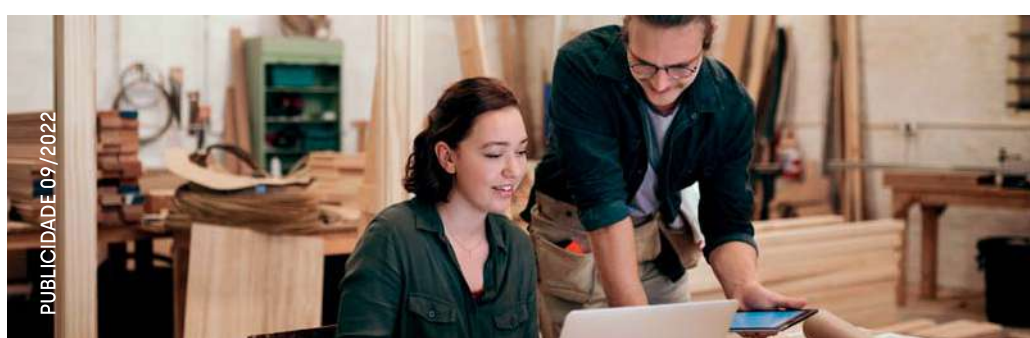
18h30
 FÓRUM MUNICIPAL RODRIGUES SAMPAIO

18h30
 FÓRUM MUNICIPAL RODRIGUES SAMPAIO

21 de Julho de 2023
IDENTIDADE CULTURAL DAS GENTES DE ESPOSENDE
 PROF. DR. ÁLVARO CAMPELO



PUB



PUBLICIDADE 09/2022

CA EMPREENDEDORES | JOVEM EMPRESÁRIO

A tua ambição leva-te onde quiseres

Estamos cá para apoiar.

Para mais informações:
creditoagricola.pt



CA
 Crédito Agrícola