

Siamo in Due
RISTORANTE & PIZZERIA

by Chef Vítor Teixeira

www.siamoindue.pt | Telm: 936 659 540 | Tlf: 253 968 236 | facebook.com/siamoindue

MultiOpticas

Visite a MultiOpticas em Esposende
Rua 1º Dezembro nº 41

O!Beauty
CENTRO DERMATO FUNCIONAL

Super tratamento reductora intenso com a ultima geração em aparatologia.

Pack desde **25€**
Por sessão 90 min

Rua dos Bombeiros, n12 - Esposende
Tlm: 913 679 170

Semanário informativo e regionalista | Diretora: Bruna Palmeira | Sai às quintas-feiras | Gratuito | 14 de junho de 2018 | n.º 6

ESPOSENDE

SEMANÁRIO

DIA DE PORTUGAL E DOS SEUS HERÓIS

PÁGINA 12



Colocação de uma coroa de flores, junto à placa alusiva aos ex-combatentes, no cemitério de Fão.

ALUNOS DE ESPOSENDE DISTINGUIDOS

PÁGINA 3

FREGUESIAS

PALMEIRA DE FARO
Festas de St.º António

PÁGINA 6

DESPORTO

TERESA PORTELA
Título Europeu em K2, 200 metros

PÁGINA 10

ARSÉNIO NUNES
EM ENTREVISTA



PÁGINA 9

SAÚDE

FOBIAS E ANSIEDADE

PÁGINA 13

ENTREVISTA

CARLOS RIO

Fotografia de Natureza

PÁGINA 16

ESPOGAMA
CENTRO DE PEÇAS AUTO

Juntos. Com toda a segurança!

O Centro de Peças Auto que oferece:

- Serviço de aconselhamento técnico;
- Formação especializada;
- Plano de apoio ao desenvolvimento da oficina;

www.espogama.pt

Município apoia aquisição de nova ambulância para os Bombeiros Voluntários de Esposende – Investimento da Câmara de 33 mil euros

FÁBIA VALE

fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

Tal como sucedeu relativamente aos bombeiros de Fão, e conforme o estipulado relativamente ao apoio camarário às instituições para a aquisição de viaturas, o Município de Esposende vai participar em metade do valor do custo da nova ambulância dos Bombeiros Voluntários de Esposende destinada ao transporte e socorro de doentes.

Em reunião do executivo e por unanimidade, a Câmara deliberou atribuir à Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Esposende uma participação financeira de 32.302,97 euros, montante que corresponde a 50% do valor total do veículo.

Segundo nota de imprensa da autarquia, a aquisição de um novo veículo de socorro e assistência a doentes – impunha-se – “considerando que os soldados da paz são os principais e primeiros agentes de salvação e socorro da Proteção Civil, é imperativo que estejam dotados dos meios e recursos que lhes permitam uma melhor prontidão e intervenção.”

À atribuição desta verba soma-se a outras ajudas que a Câmara Municipal tem vindo a conceder às duas corporações do concelho, nomeadamente o subsídio anual de 17 500 euros e apoios para aquisição de viaturas e equipamentos. O apoio engloba também protocolos de cooperação, com a correspondente



participação financeira, para as áreas de animais errantes feridos, lê-se na nota da formação e para a recolha e transporte de imprensa. ■

Exposição de Karl Marx em Esposende – Centenário do Nascimento de Karl Marx



FÁBIA VALE

fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

Dia 17 de junho, domingo, encontra-se patente no Largo Rodrigues Sampaio a partir das 10:00 horas, uma Exposição sobre a vida e legado do filósofo alemão Karl Marx, no ano em que comemora 200 anos após o seu nascimento.

“Centenário do Nascimento de Karl Marx” é o título da exposição que é promovida pela Comissão Concelhia de Esposende do PCP. A iniciativa contará com a presença e intervenção de Gonçalo Oliveira, membro da Comissão Política do PCP, pelas 16:00 horas.

Filósofo, historiador, economista, revolucionário socialista, Karl Marx, nascido a cinco de maio de 1818, deixou-nos uma fortíssima herança política e ideológica, que resistiu a todas as tentativas de apagar a sua importância.

Passados dois séculos, a atualidade do marxismo continua a inspirar a luta libertadora dos trabalhadores e de todos os povos do mundo e deixa-nos a responsabilidade do seu conhecimento e estudo. ■

Cruz Vermelha lança número 1415 para dar apoio mais próximo às populações

– Linha Alerta da Cruz Vermelha Portuguesa para reforçar a proximidade à população, a prevenção e o controlo de incêndios florestais.

FÁBIA VALE

fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

A Cruz Vermelha disponibiliza uma linha telefónica de alerta para ajudar a proteger as populações perante catástrofes, como incêndios florestais, que vai funcionar 24 horas por dia e 365 dias por ano.

A informação recebida na sala de operações será transmitida aos serviços competentes da Proteção Civil, forças

de segurança, Emergência Médica e Social. O 1415 é o número da linha de alerta, disponibilizada pela Cruz Vermelha Portuguesa, para complementar as operações que visam assegurar a proteção das populações perante a iminência de catástrofes, nomeadamente incêndios florestais.

Não substitui, por isso, o número nacional de emergência 112, mas constitui um contacto de proximidade com a Cruz Vermelha Portuguesa. ■



ALUNOS DE ESPOSENDE DISTINGUIDOS NO PROJETO “UP CÁVADO: EMPREENDEDORISMO NAS ESCOLAS”

– O evento final reuniu cerca de 70 alunos.

Alunos da Escola Secundária Henrique Medina foram distinguidos na final do concurso de ideias de “Negócio Intermunicipal”, com o projeto “Safe Student” promovido pela CIM do Cávado no âmbito de ação que envolveu alunos do ensino secundário e profissional dos municípios do Cávado no projeto “UP Cávado Escolas”.

A final decorreu no Município de Barcelos, sendo que o restante pódio ficou preenchido com o projeto “The Gear Future”, da Escola Secundária de Barcelinhos do Município de Barcelos e em terceiro a Escola Secundária Henrique Medina com o projeto “Safe Student”.

A CIM Cávado está a desenvolver, no corrente ano letivo 2017/18, o projeto “UP Cávado: Empreendedorismo nas Escolas” que tem como objetivo principal promover uma cultura empreendedora, o espírito de iniciativa, de cooperação e criatividade junto das comunidades educativas, permitindo aos jovens em idade escolar a conceção e o desenvolvimento de projetos empreendedores.



Este projeto está a ser implementado em 28 escolas dos seis municípios do Cávado, envolvendo 1364 alunos e 63 professores, num universo de 64 turmas, 27 do 3.º ciclo do ensino básico e 37 do ensino secundário e profissional.

O projeto “UP Cávado: Empreendedorismo nas Escolas” é promovido pela Comunidade Intermunicipal do Cávado em parceria os Municípios Associados e cofinanciado pelo POCTEP – Programa de Cooperação

Transfronteiriça Espanha - Portugal, com o apoio do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional, no âmbito da Comunidade Territorial de Cooperação entre as regiões do Cávado, Alto-Minho e Ourense. ■

Alunos do concelho alcançam bons resultados nos Campeonatos escolares SUPERTMATIK

– Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio

FÁBIA VALE
fabivaleesposendesemanario@gmail.com

O Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio, neste ano letivo, participou mais uma vez no Campeonato Escolar SUPERTMATIK, que se destina a alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico de escolas públicas e privadas de todo o mundo.

Os resultados alcançados pelos alunos deste Agrupamento foram notáveis no universo de participantes a nível mundial: SuperTmatik – Campeonato de cálculo mental 2018.

Na categoria do 2.º ano, a EB de Mar conquistou o 12.º lugar, num universo de 21.700 inscritos, os alunos do 3.º ano das escolas de Mar e Pinhote, ficaram classificados em 8.º e 11.º lugar,

respetivamente, num total de 25.480 participantes.

Ainda, na categoria do 4.º ano, num total de 28 mil alunos, a escola EB de Mar, ficou classificada no 38.º lugar.

Os torneios SUPERTMATIK aliam a componente didática e lúdica numa fórmula geradora de motivação extra, para o processo de ensino-aprendizagem em ambiente de muita emoção e adrenalina, próprias das grandes competições.

Os objetivos principais destes campeonatos têm como referência o fomento do interesse pela aprendizagem, o contributo para a aquisição, consolidação e ampliação de competências e conhecimentos; o reforço da componente lúdica e a promoção do convívio entre alunos, professores e restante comunidade escolar. ■



SOFÁS

CONFORT
e companhia.pt

DESCONTOS

Até 40%

Campanha de Primavera

Canto PRAGA c/ assentos deslizantes e costas reclináveis

PVP 2100€

1499€

Fabricamos Sofás, Camas e Colchões!

Escolha cor, tecido e medidas!

Loja Aberta todos os dias das 10h às 20h

Contactos:

Morada :
Zona Industrial— Na rotunda
Modelo/Continente e Repsol

Telef. 253194555 / 910 108 227

E-mail : geral@sofasecompanhia.pt

Site:
www.sofasecompanhia.pt

5.º PASSEIO NOTURNO DA ASSOCIAÇÃO ASSO BIO



A Associação AssoBio – Associação de Defesa e Valorização do Ambiente realizou mais um passeio noturno na

mata de pinheiro e folhosas entre Fão e Apúlia no Parque Natural do Litoral Norte.

O V Passeio noturno proporcionou a visualização de várias espécies de anfíbios que a chuva trouxe à mata de pinheiro e folhosas entre Fão e Apúlia.

Num percurso, desta vez, com apenas dois quilómetros, entre coros bem sonoros, registamos visualmente a presença do sapo-comum (*Bufo spinosus*), algumas dezenas de sapos-corredores (*Epidalea calamita*) e de sapos-de-unha-negra (*Pelobates cultripes*) e muitas dezenas juvenis de rãs-de-focinho-pontiagudo (*Discoglossus galganoi*) entre os quais contamos alguns adultos.

O maior destaque da noite, foi dado à localização de dois grupos, com cerca de 10 indivíduos cada, desalamandras-de-costelas-salientes (*Pleurodeles waltli*) e um sapinho-de-verrugas-verdes (*Pelodytes punctatus*), duas espécies

que “a ciência” não reconhecia como distribuídos por estas latitudes. Embora os pirilampos também tenham dado um ar da sua graça, a “chuva miúda” não permitiu contemplá-los devidamente. ■



Alegre-se. Guarde o chapéu de chuva e pegue no fato de banho: o calor chegou

Primavera teimou em manter-se cinzenta e fria, mas não há sobressaltos. O bom tempo chega, como sempre.

As temperaturas vão chegar aos 30°C. Apesar de na segunda-feira ter havido períodos de chuva, o tempo tende a melhorar.

Junho e chuva parece que é coisa que não combina, mas a verdade é que este mês é provável que ainda não tenha ido à praia. Fique descansado que até ao próximo fim de semana chega o calor e as temperaturas vão mesmo atingir os 30°.

Segundo o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), o tempo começou a melhorar a partir de terça-feira. Mas, só a partir 18 de junho é que poderá dizer que está quase no verão.

Chuva e frio porquê? Onde andou o sol?

A época balnear já começou há mais de uma semana e o verão está aí

à porta, mas a primavera teima em não arrancar, com as temperaturas máximas nas últimas semanas a ficarem-se entre três a sete graus abaixo da média para a época, e com umas chuvadas frias pelo meio.

Portugal esteve sob a influência de um anticiclone que deixa a primavera em pausa. Ao contrário, a zona central da Europa vive um verão antecipado.

A culpa do tempo cinzento é do Anticiclone dos Açores que este ano “está ligeiramente abaixo da sua posição normal”, originando uma “corrente de oeste e permitindo a passagem de perturbações frontais” e depressões “que têm causado o tempo mais instável”. Além do anticiclone do Açores, também, a instabilidade do tempo que se tem sentido deve-se a uma depressão que está a afetar a Europa Ocidental.

As ruas meio vazias, há quem se exercite em corridas lentas ao longo da



marginal, bicicletas passam para cá e para lá, casais passeiam-se de mão dada, mas nada como era expectável para o mês que estamos.

As lojas prolongaram as coleções de

inverno e o comércio mantém-se vazio o que preocupa os comerciantes, que anseiam o bom tempo, os turistas e as compras. ■



ÓTICA ANTUNES

ESPETÁCULO MUSICAL “RITA E A FLORESTA DOS LEGUMES”

FESTA DE ENCERRAMENTO DO PROJETO “HORTIFRUTI: A FORÇA DOS LEGUMES!”



O Pavilhão Gimnodesportivo de Fão acolheu, ontem, dia 13 de junho, a festa de encerramento do projeto “Hortifruti: a força dos legumes!”, que envolveu a participação de cerca de 1400 crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Este projeto, integrado no âmbito do Programa Municipal de Promoção da Saúde, foi implementado e desenvolvido pelo Município, no decurso do presente ano letivo, desafiando as escolas do concelho, bem como as respetivas cantinas, a motivar as crianças para a ingestão de legumes. Assim, através de várias atividades e estratégias foram promovidos diversos legumes, consoante a

época de produção. A festa de encerramento contou com muitas surpresas para todas as crianças que participaram no projeto.

O programa integrou a apresentação do espetáculo musical “Rita e a Floresta dos Legumes”, um projeto pedagógico de promoção de alimentação e estilos de vida saudáveis, desenvolvido pela artista musical Rita Redshoes. A Dieta Mediterrânica, a Roda dos Alimentos, os Alimentos locais e da época, as técnicas culinárias saudáveis e tradicionais e o exercício físico são algumas das temáticas exploradas no projeto, que chegaram ao público estudantil através não apenas da história infantil, mas também

de temas musicados pela Rita Redshoes e integrados numa representação, que resulta da adaptação da narrativa do livro ao teatro.

Foi ainda entregue a cada criança uma pequena lembrança pelo seu mérito na ingestão de legumes ao longo de todo o ano letivo.

O projeto Hortifruti é resultado de uma parceria estabelecida com o projeto agirE CLDS 3G, a Cooperativa Agrícola de Esposende, a Associação Comercial e Industrial do Concelho de Esposende (ACICE), a Esposende Solidário e um Supermercado local. ■

Peregrinação Anual das Crianças a Fátima

O Agrupamento de Escuteiros n.º 82 de S. Bartolomeu do Mar, do Corpo Nacional de Escutas participou, como tem sido hábito nos últimos anos, na Peregrinação Anual das Crianças em Fátima. Sob o tema “Temos Mãe, Obrigado Jesus” partiram bem cedo na manhã do dia 9 de junho em direção ao Santuário de Fátima. Ao longo do fim de semana, fizeram as suas refeições e dormiram na freguesia de Fátima, no lugar de Montelo.

No sábado os momentos altos foram a visita ao Museu Luz e Paz onde foi possível ver a Coroa de Nossa Senhora com a bala (que atingiu o Papa S. João Paulo II em 1982), um dos ícones mais importantes do Santuário; a visita à casa dos pastorinhos Francisco e Jacinta e a casa da sua prima Lúcia. Para finalizar o



O domingo dia 10, assistiram a uma representação sob o tema da peregrinação na Basílica da Santíssima Trindade pelas 9h30, seguindo-se a celebração eucarística às 11 horas no Altar do Mundo, presidida por D. Nuno Almeida, Bispo Auxiliar de Braga, que nos lembrou que a “Igreja também é Mãe”. No final da celebração D. António Marto, demonstrou uma grande alegria ao ver tantas crianças em torno da Mãe Celeste”.



dia, participaram na Procissão de Velas, onde puderam ter um lugar especial dentro da Capelinha das Aparições durante a celebração, e depois participar na procissão junto ao andor de Nossa Senhora de Fátima.

Houve ainda oportunidade de alguns escuteiros e familiares, que nos acompanharam, fazerem parte do cordão de segurança do Santuário junto ao altar e de levar os guarda-chuvas na comunhão. ■



Fábio Faria sapataria

**COMANDOS
PARA VIATURAS**



Rua Gonçalo Prior Viana
n.º 9 B, 16 | 4740 Fão

Tlf. 934 439 965
ffaria.sapataria@gmail.com

Esposaluga

Aluguer de máquinas e equipamentos

Avenida Comendador Francisco Alves Quintas
Nr. 38
4740-010 Esposende

esposaluga@gmail.com | Telf. 253 087 261

Vale 10% de Desconto
(Válido de 14 a 28 de Junho)

PALMEIRA DE FARO

MARCHAS POPULARES MARCAM
INÍCIO DA FESTA DE SANTO ANTÓNIO

Começa esta sexta-feira, em Palmeira de Faro, a festa com as tradicionais marchas populares. Iniciativa que está marcada para as 21:00 horas e, segundo a organização, é o dia que “talvez traga mais gente”.

A Festa de Santo António, em Palmeira de Faro, acontece já nos próximos dias 15 a 17. Sexta-feira às 21:00 horas são as Marchas Populares com o JI de S. António, o Centro Social do CICS, que marca presença

com marchas de várias idades e o grupo de adultos em representação da freguesia. Conte ainda, com o Grupo de Concertinas de Apúlia, às 23:00 horas.

Sábado, pela manhã, as ruas da freguesia serão percorridas pelo grupo Zés P'reiras. Às 22:00 horas atuação do grupo “Fator Jota” e sessão de fogo de artifício às 23:55 horas.

Domingo, 17 de junho, na vertente religiosa às 8:00 horas

eucaristia na Igreja Paroquial, às 11:00 horas, missa solene no largo da festa. Da parte da tarde, realizar-se-ão os atos religiosos, sermão e a imponente procissão. A findar as festividades, o Festival de Folclore, com o Rancho Folclórico de Palmeira de Faro e demais grupos concelhios de renome.

Pela Alameda de Santo António, encontrarão barracas de comes e bebes. ■

“Vozes da Nossa Terra”



Palmeira de Faro recebeu a apresentação do “DVD - Vozes da Nossa Terra», com o hino do Agrupamento de Escolas António Correia de Oliveira.

Foi no passado sábado, dia 9, que o Auditório Paroquial, recebeu a apresentação pública, do dvd “VOZES DA NOSSA TERRA”, com o HINO do Agrupamento de Escolas António Correia de Oliveira, que contou com a participação de alunos, pais, professores, Coro dos Pequenos Cantores de Esposende e Rancho Folclórico de Palmeira de Faro.

O projeto que perpetua um riquíssimo património imaterial do concelho, com a gravação de canções e cantigas populares, cantadas pela comunidade escolar. O Auditório Paroquial de Palmeira de Faro encheu-se para acolher este momento histórico.

Um projeto que acrescenta valor à escola, ao agrupamento e ao próprio concelho.

EspoAuto



JAGUAR XE
ANO:2016, 19.000KM
36.900€ ou 443,81€/mês



MINI ONE
ANO:2015, 40.000KM
20.900€ ou 259,53€/mês



AUDI A4 AVANT
ANO:2011, 130.000KM
18.500€ ou 242,68€/mês



CITROEN JUMPY
ANO:2013, 110.000KM
17.900€ ou 225,55€/mês



VOLVO V40
ANO:2015, 57.000KM
19.900€ ou 250,00€/mês



FORD FOCUS 1.5 TDCI
ANO:2016, 80.727KM
15.900€ ou 203,00€/mês



BMW 116 D
ANO:2014, 74.000KM
17.900€ ou 228,00€/mês



FIAT TIPO
ANO:2016, 40.340KM
14.250€ ou 183,00€/mês

MAIS VIATURAS NO NOSSO SITE
WWW.ESPOAUTO.COM

253 969 180(SEDE) - 253 983 194(PREMIUM)

ESPOAUTO SEDE

AVª COMENDADOR FRANCISCO ALVES QUINTAS, 523
4740-010 ESPOSENDE



ESPOAUTO PREMIUM

RUA DA DEMANDA, 50
4740-023 ESPOSENDE

INFORMAÇÃO
LOCAL

FREGUESIAS

GANDRA

À DESCOBERTA DE GANDRA



No âmbito do Ano Europeu do Património Cultural a Câmara Municipal de Esposende promove o programa 'À descoberta de...' que será desenvolvido nas unidades administrativas que compunham as antigas 15 freguesias do concelho. Em Gandra os Santos Populares serão o ponto de partida para a realização de um fim-de-semana cultural que engloba a seguinte programação:

15 de junho | 18h00 – Abertura da Exposição '12 Anos de Marchas Populares da Escola de Gandra' – Salão Paroquial de Gandra;

16 de junho | 21h30 – Peça de teatro 'A Vizinha do Lado', de André Brun, pelo grupo Forjães em Cena – Salão Paroquial de Gandra;

17 de junho | 10h30 – Eucaristia Dominical, solenizada pelo Coro de Pequenos Cantores de Esposende – Igreja Paroquial de Gandra;

17 de junho | 18h00 – Desfile de Marchas Populares, pela Escola Básica de Gandra – Largo da Igreja.

17 de junho | 20h00 – Arraial-convívio com fêveras, caldo verde e muito mais – Largo da Igreja. ■

FONTE BOA E RIO TINTO

NOVA CAIXA DE MULTIBANCO



Caixa de Multibanco já se encontra instalada em Fonte Boa. O Município vai conceder um apoio financeiro até ao montante de 15 467,12 euros, à junta da União de Freguesias de fonte Boa e

Rio Tinto. Este apoio é concedido por fazer face às despesas a suportar com a instalação da Caixa Multibanco de Fonte Boa. ■

BELINHO

CONVÍVIO DE VOLUNTÁRIOS DA LOJA SOCIAL NA SENHORA DA GUIA EM BELINHO

Os Amigos da Loja Social de Esposende reuniram-se num almoço ao ar livre no santuário da Sra. da Guia, em Belinho. Contemplados pela grande beleza natural que o miradouro oferece, tiveram uma tarde diferente recheada de animação e divertimento proporcionado pelas danças, cantares e jogos tradicionais.

O convívio contou com a presença da Vice-Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Alexandra Roeger, que dirigiu palavras de agradecimento pela dedicação e empenho nesta atividade tão nobre como o voluntariado.

O voluntariado é um dos eixos essenciais no funcionamento da Loja Social de Esposende e que desempenha um papel fundamental na concretização



do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido. É nesse âmbito que se

considera essencial promover atividades que permitam congregar o grupo de

voluntários para conviver, potenciando a sua união e fidelização. ■



TALHOCIDADE

FRESCO DELICIOSO SAUDÁVEL

(Junto á rotunda da Sr^a da Saúde)

AV. 19 DE AGOSTO, LOJA 681 - ESPOSENDE

TEL.: 253 987 492 | TELM.: 967 802 290

Férias 2018 cheias de atividades:
Piscina Aventura Kayak
Teatro Cinema Aquaparque



HOT SPOT
CENTRO DE ESTUDOS
O futuro é tu!

919 648 971 - Rua Frei António da Guarda - Esposende

DESPORTO

ANTEVISÃO DO XXXI TORNEIO INTERNACIONAL DE FUTEBOL INFANTIL - FERNANDO PILAR CUNHA

Polacos, franceses e os quatro grandes do futebol português nas Marinhas

FÁBIA VALE

fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

Arranca no próximo fim-de-semana, a 31ª Edição do consagrado Torneio Internacional de Futebol Infantil promovido pelo FC Marinhas, este ano com cariz Internacional reforçado com a presença das equipas estrangeiras do Lille Losc e do FC Stéphanois, ambos em representação da França, e a equipa do Lech Poznan, da Polónia. Os quatro grandes do futebol português abrilhantarão também esta edição.

SC Braga, SL Benfica, FC Porto, Sporting CP, apresentam-se na prova com as suas equipas principais e os seus atletas mais capazes. A equipa anfitriã, o FC Marinhas, atual tri-campeão distrital de Futebol 7 da AF Braga, completa o leque das equipas participantes. Para o diretor do torneio, Vitor Gramoso, esta é «a melhor edição de sempre». «Estamos a

falar da elite do futebol português. Depois, é a primeira vez que temos três equipas vindas do estrangeiro», justificou, em jeito de expectativas «no máximo» face ao currículo das equipas.

O torneio disputa-se nos moldes das edições transatas, com as 8 equipas distribuídas, após sorteio, por dois grupos de quatro equipas, onde a classificação obtida nesta primeira fase determina o alinhamento dos jogos da fase final para apuramento do oitavo ao primeiro classificado. Assim, FC Marinhas, SL Benfica, Lille Losc e Lech Poznan, constituem o grupo A da competição. FC Porto, Sporting CP, SC Braga e FC Stéphanois, perfazem o grupo B, considerado já o grupo “da morte”.

O “pontapé de saída” da prova será dado no dia 16, pelas 9 horas, quando entrarem em campo as equipas do FC Marinhas e os franceses do Lille. No Domingo, dia 17 de junho, FC Porto e



a equipa francesa do FC Stéphanois encerram, pelas 11:45 horas, os jogos da fase de grupo. A tarde está reservada para os jogos de apuramento de classificação e para a grande Final do Torneio que opõe os primeiros classificados dos dois grupos.

O Estádio Padre Avelino Peres Filipe será o palco de um fim de semana de

emoções fortes, grandes jogos em perspectiva e de uma enorme afluência de público que acompanharão ao pormenor todas as incidências da prova. Animação e algumas surpresas religiosamente programadas darão, igualmente, outro brilho àquele que é considerado como o melhor Torneio de Futebol Infantil do País. ■

Festa do Futebol



Infantis



Iniciados

As equipas de Infantis e Iniciados, do Futebol Clube Marinhas que se sagraram campeões distritais nas provas promovidas esta temporada, pela Associação de Futebol de Braga, receberam as faixas de vencedores. A cerimónia decorreu no estádio do FC Vizela. De relembrar que na próxima época, os iniciados do Futebol Clube Marinhas vão disputar o campeonato nacional da categoria. **PG**

TORNEIO INTERNACIONAL DE APÚLIA



Os sub-17, do FC Marinhas, conquistaram a segunda edição do torneio promovido pelo Grupo Desportivo de Apúlia, ao derrotar na final o clube organizador, no campo dos Sargaceiros.

A Associação Desportiva de Barroelas foi terceira classificada, enquanto os franceses do ES Vigneux, terminaram no quarto posto.

FC Marinhas vence Torneio em França

A equipa de veteranos do FC Marinhas conquistou o primeiro lugar no torneio de veteranos de Cergy-Pontoise em França. Na final da prova, a equipa marinhense derrotou por 1-0, a Union Sportive Portugaise de Cergy – Pontoise. Ao longo da competição o FC Marinhas, somou mais duas vitórias, ante o Osny (1-0) e frente ao Portugaise Persan (1-0). Vítor Soares, em declarações ao Esposende Semanário, afirmou ter sido uma presença muito honrosa no torneio “A participação da nossa equipa foi excelente, e este convite para participar no torneio em França, está relacionada com o facto da Union Sportive de Cergy-Pontoise, ter participado muito recentemente em um torneio organizado pelo FC Marinhas em memória de Tone Maria”, frisou o capitão dos veteranos do FC Marinhas. Os próximos objetivos da equipa azul e branca, passam agora pela presença no campeonato de veteranos, promovido pela autarquia de Esposende.



Futebol Feminino

As formações femininas de sub-19, da AD Esposende, Bragalona FC, Leça do Balio e do FC Romariz, disputam no próximo domingo o Torneio Manuel Rocha.

Após o sorteio ficou definido: AD Esposende-Bragalona FC, às 14:30 horas, enquanto Leça do Balio-FC Romariz, jogam pelas 15:15 horas.

De seguida, será feito o apuramento do terceiro e quarto classificados, e a final está marcada para as 17 horas. Os jogos vão decorrer no estádio Padre Sá Pereira.

DESPORTO



Arsénio Martins Lafuente Nunes

Idade - 28 anos
Natural de Apúlia

Clubes onde jogou

Camadas jovens
A.D. Esposende, Futebol Clube do Porto e Leixões.

Séniore
Padroense, Marítimo, Ribeirão, Belenenses, Moreirense, Litex e CSKA de Sófia.

Arsénio Nunes, nasceu em Apúlia, e desde muito jovem despontou para o futebol. A sua formação começou em Esposende, e passou depois por dois históricos nacionais: F.C. Porto e Leixões.

PAULO GONÇALVES

pgoncalvesesposendesemanario@gmail.com

Depois a técnica e a arte de saber tratar a bola, e já como atleta sénior, levaram o futebolista a passar por duas subidas à primeira liga portuguesa.

A carreira de Arsénio Nunes, também já passou pelo futebol além fronteiras, esteve na Bulgária e até jogou pelo conceituado CSKA de Sófia.

De regresso a Portugal, não resistiu ao convite do Moreirense, onde vai continuar a atuar na próxima época entre os melhores do futebol português.

Esposende Semanário: Balanço da sua carreira desportiva?

Arsénio Nunes: Tenho muito orgulho na minha carreira e em tudo o que conquistei até agora. Tudo aquilo que imaginei tem acontecido, fruto do meu trabalho e empenho diário. Ainda procuro mais conquistas e tenho sempre novos objetivos para a minha carreira, e sei que vou conseguir atingir tudo aquilo ao que me propuser.

Esposende Semanário: Qual foi o melhor momento como futebolista profissional?

Arsénio Nunes: O melhor momento foi quando fui campeão nacional pelo Belenenses e pelo Moreirense.

Foram duas épocas seguidas em que subi à primeira liga e fui bi-campeão.

Esposende Semanário: O golo que marcou que teve um sabor especial?

Arsénio Nunes: Não marco muitos golos, mas recordo-me do golo que marquei pelo Moreirense contra o Sporting de Braga B, ganhamos 1-0 e na altura deu-nos a subida de divisão.

Esposende Semanário: Já festejou três subidas de divisão?

Arsénio Nunes: Sim já festejei três subidas de divisão. No primeiro ano de sénior subi com o Padroense e anos mais tarde com o Belenenses e Moreirense.

Esposende Semanário: Recordações da sua passagem pelo futebol búlgaro, onde jogou no Litex e CSKA de Sófia?

Arsénio Nunes: Foi uma boa experiência, deu para perceber a realidade

de outro país, tanto a nível futebolístico como a nível cultural. Joguei, fiz golos importantes e saí de lá um jogador mais maduro.

Esposende Semanário: A última temporada no Moreirense foi muito sofrida?

Arsénio Nunes: Sim, custou muito atingir o objetivo principal que era a manutenção, nunca tinha passado por uma situação dessas, foi muito desgastante tanto a nível físico como a nível psicológico, mas felizmente correu tudo bem.

Esposende Semanário: O que espera da próxima época, vai continuar no Moreirense?

Arsénio Nunes: Sim, tenho mais um ano de contrato e quero ajudar o Moreirense a atingir os objetivos. Espero que consigamos assegurar a manutenção mais rápido para depois podermos lutar por algo mais.

Esposende Semanário: Dos treinadores que já teve, qual o que o mais marcou?

Arsénio Nunes: Todos os treinadores

com quem trabalhei desde os infantis até hoje tiveram influência no meu crescimento e por isso não consigo dizer aquele que marcou mais porque poderia estar a ser injusto. Obviamente, aqueles que tive maiores felicidades e com os quais fui campeão podem ter marcado mais, mas todos eles foram importantes para mim.

Esposende Semanário: Qual o conselho que gostaria de transmitir aos futebolistas mais jovens, no próximo fim de semana, vai ter um torneio com o seu nome em Esposende?

Arsénio Nunes: É verdade, é um orgulho poder ter um torneio em meu nome, agradeço e parabeno a A.D. Esposende pela iniciativa. Aos mais jovens gostaria de dizer que a única coisa que interessa no futebol é que tem de ser felizes a jogar, fazer aquilo que querem, inventarem fintas, fazerem golos e não se preocuparem muito. Quem tem qualidade, a seu tempo, vai ter oportunidades melhores e vai jogar em clubes maiores. Por isso, sejam felizes a jogar futebol. Desfrutem. ■

Torneios AD Esposende



Desportivo Areosense

O Desportivo Areosense, conquistou o primeiro lugar no Torneio Frédéric Maciel, ao derrotar na final do torneio a Escola Futebol "O Fintas".

A formação oriunda do concelho de Viana do Castelo é treinada pelo esposendense, António Afonso.

Neste mesmo escalão de sub-12, a Escola Futebol "Os Craques" de Vieira do Minho, foi terceira classificada, ao derrotar nas grandes penalidades, a Associação

Desportiva de Esposende. Por sua vez, no Torneio Rafael Lopes, em sub-13, o triunfo foi para a Escola de Futebol "O Fintas", que na final derrotou a AD Barroelas.

A Associação Desportiva de Esposende subiu ao terceiro lugar do pódio, após vencer a Escola de Futebol "Os Craques" de Vieira do Minho.

Em nota enviada à comunicação social, Rui Pereira, o Coordenador da Escola de Futebol da A.D. Esposende, destacou:

"Mais importante que os resultados, foram de facto o espírito de companheirismo e respeito evidenciados por todos os agentes envolvidos ao longo dos vários jogos que preencheram o dia no estádio Padre Sá Pereira, em Esposende".

O próximo torneio está agendado para o próximo sábado, 16 de junho, nos escalões de Sub-10 e Sub-11, Torneio Arsénio Nunes, futebolista do Moreirense. ■

OPTICALIA® ESPOSENDE

Praça do Município, 6 (Junto à Câmara Municipal)
4740-223 Esposende, Tel. 253773904 | 910096439



**EM
VALE**

15€ DESCONTO

em todos os artigos da loja, excepto campanhas

Válido de 1 de Junho a 31 de Agosto de 2018

DESPORTO

CANOAGEM Esposendenses no Europeu de Canoagem

João Ribeiro e Teresa Portela são os esposendenses que representaram Portugal no Campeonato de Canoagem



FÁBIA VALE
fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

João Ribeiro, natural de Palmeira de Faro e Teresa Portela, natural de Gemeses, representaram Portugal no Campeonato da Europa de Canoagem entre os dias 8 e 10 de junho em Belgrado, na Sérvia.

“Foi talvez um dos melhores campeonatos da Europa de sempre” para a canoagem, disse o presidente da Federação Portuguesa de Canoagem, Vitor Félix, à comunicação social.

A esposendense Teresa Portela (e Joana Vasconcelos) venceram o título em K2 200 metros, acarretando uma medalha de ouro para o nosso país. Teresa Portela e a sua equipa, conquistaram em Belgrado o 1.º lugar em k2 200 metros, o 7.º em k2 500 metros e o 10.º lugar em k4 500 metros.

As palavras da atleta esposendense, na sua página de Facebook, são de ale-

gria, de superação, mas também de ambição. “Foi um Campeonato cheio de emoções”, afirmou Portela. Nesta mesma mensagem, a atleta lembrou o ouro, mas sublinhou que se tratou de uma participação na qual “alguns resultados não corresponderam ao que queríamos e ao que merecíamos”. “Seguramente vamos melhorar o que não correu tão bem, para que no Mundial em agosto tudo corra como planeado”, escreve Teresa Portela.

Em K4 500 metros, João Ribeiro e a equipa, Messias Baptista, Emanuel Silva, David Varela não foram além do nono e último lugar na final.

O atleta esposendense, João Ribeiro mostrou-se incompleto através da sua página do Facebook, na mensagem pode ler-se, “estivemos na Final, mas não me sinto realizado apesar de saber que era este o nosso resultado mínimo proposto para este Europeu”. Note-se que o Mundial de canoagem se vai realizar em Montemor-o-Velho, entre 23 e 26 de agosto. ■

Canoagem

Como nota à entrevista dada recentemente ao Esposende Semanário, por Américo Magalhães, na edição de 24 de maio de 2018.

Américo Magalhães, colabora como treinador no Clube Náutico de Prado a título humanitário e gracioso, não auferindo qualquer verba, e apenas pela sua ligação afetiva ao clube, como se referiu na entrevista (página 8), acontece por ter sido seu atleta na década dos anos 90.



“A todos os esposendenses e especialmente aos sócios da Associação Desportiva de Esposende.

A atual direção da Associação Desportiva de Esposende termina o seu mandato a 30 de junho corrente, sendo necessário a eleição de novos corpos sociais.

O atual presidente da direção, Nuno Ferreira, e os seus vice-presidentes ainda em exercício demonstraram a vontade de não continuarem nos cargos que atualmente exercem, abre-se a oportunidade para o aparecimento de uma nova linha diretiva na história da Associação.

Cientes da importância de estabilidade e de garantir a continuidade do bom trabalho até hoje exercido, muitos dos atuais diretores mantêm-se dispostos a continuar a abraçar um projeto desportivo que contribua para o engrandecimento da Associação Desportiva de Esposende.

Mostra-se necessário uma liderança!

Lança-se o desafio a todos os sócios que queiram tomar o leme da nau que é a Associação Desportiva de Esposende para avançarem. É tempo para que outros Lobos do Mar se juntem à família ADE.

A falta de uma direção porá em causa a vida da associação e com ela as várias modalidades desenvolvidas com centenas de praticantes e muito principalmente as escolas de futebol de muitas dezenas de crianças.

A apresentação das novas listas deve ser feita até à sessão da Assembleia Geral do clube a realizar-se no próximo dia 25 de Junho, pelas 21:30, no auditório da Casa da Juventude de Esposende, Avenida Doutor Henrique Barros Lima.

**O Presidente da Mesa da Assembleia Geral,
Alberto Bermudes**

DESPORTO

Os meninos da bola do campeonato concelhio de Esposende



Equipas vencedoras: Apúlia “Traquinas” e Esposende “Benjamins” e “Infantis”

PAULO GONÇALVES
pgoncalvesesposendesemanario@gmail.com

750 jovens atletas com idades compreendidas entre os 4 e os 12 anos, envergando as cores de diversos clubes do concelho de Esposende, participaram ao longo de sete meses em jornadas concentradas desta competição, promovida pelo pelouro de desporto da autarquia.

O grande campeonato foi disputado nos recintos desportivos, do norte ao sul do concelho, e a pequenada, com a sua enorme alegria, a mostrar os seus dotes de futebolistas de palmo e meio, quer nos pelados: campo de Jogos do CSJ Belinho, campo dos Sargaceiros de Apúlia, Complexo Desportivo de Rio Tinto e Campo da Fonte, em Gandra.

No relvado natural, da União Desportiva de Vila Chã, e nos relvados sintéticos: Estádio Padre Sá Pereira em Esposende, Complexo Desportivo do Clube de Futebol de Fão e Estádio Horácio Queirós, em Forjães.

Eram quatro os escalões etários neste campeonato, e começando pelos mais pequenos, os “Petizes”, o seu escalão não tem fins competitivos, sendo por isso valorizada a sua participação no torneio, e terminado o mesmo, todos são considerados vencedores.

Mais a sério, no escalão de “Traquinas” porque eles jogam para conquistar pontos e lugares na tabela classificativa do campeonato, a equipa do Grupo Desportivo de Apúlia arrecadou o título.

A Associação Desportiva de Esposende foi segunda classificada e o Futebol Clube Marinhas B obteve a terceira posição.

Passando ao escalão de “Benjamins”, a equipa A da Associação Desportiva de Esposende fez a festa ao conquistar o campeonato. O segundo classificado foi o Clube de Futebol de Fão, e no terceiro lugar a equipa A do Futebol Clube Marinhas.

Por último no campeonato destinado ao escalão de “Infantis”, festa vermelha e branca, a equipa A da Associação Desportiva de Esposende ergueu a taça de primeiro classificado, logo a seguir no segundo posto a Escola de Futebol “O Fintas”, enquanto o Futebol Clube Marinhas equipa A, logrou a terceira posição.

Em resumo, este campeonato de 2017-2018, foi mais um sucesso e continua a ter pernas para andar. Nesta edição participaram: ADCS Criaz, GD Apúlia, CF Fão, Forjães SC, DR Estrelas Faro, Gandra FC, AD Esposende, CSJ Belinho, FC Marinhas, UD Vila Chã, e Escola de Futebol “O Fintas”.



Mário Rui Losa, vereador do pelouro de desporto

“O Campeonato Concelhio de Futebol Infantil insere-se no Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo de Esposende (PEDDE) e tem contribuído, para o aumento significativo do número de praticantes nos escalões mais baixos de formação, o que se reflete no número de atletas e equipas participantes nos campeonatos federados da

Associação de Futebol de Braga e nos excelentes resultados alcançados. A edição 2017/2018, envolveu a participação de cerca de 800 crianças e jovens, entre os 4 e os 12 anos, divididos pelos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis. Competiram 51 equipas, representando 11 associações/clubes desportivos do concelho. A colaboração e o interesse com que os vários agentes, nomeadamente treinadores, diretores, dirigentes e pais dedicaram a esta competição, merece desde já, o nosso destaque e o nosso agradecimento. Em conjunto, temos conseguido dar corpo aos valores de qualidade, inovação e cooperação que constituíram a base deste Campeonato. Assim, dar continuidade a esta competição é para nós um imperativo. Acreditamos que, a par das alterações que temos vindo a implementar, continuaremos a proporcionar uma competição capaz de ser apelativa quer para as crianças, quer para os pais que procuram uma prática desportiva de qualidade para os seus filhos. Como sempre, estaremos recetivos a contemplar propostas que nos queiram indicar, pois acreditamos que o êxito desta iniciativa só será possível se mantivermos um espírito de cooperação entre todos”.

As diversas equipas de arbitragem jovens “juizes do apito” oriundos das freguesias do concelho de Esposende. ■

55 anos de existência – Norte defronta Sul



PAULO GONÇALVES
pgoncalvesesposendesemanario@gmail.com

O jogo mais aguardado da época, entre as conceituadas equipas do Norte e do Sul, está marcado para o próximo sábado, dia 16 de junho, às 18 horas, no estádio municipal Padre Sá Pereira.

Este acaba por ser um encontro com tradição, assinalando este ano a 55.ª edição, de um salutar convívio, entre duas equipas que representam as principais zonas da cidade de Esposende.

Ao longo deste meio século de jogos,

com uma rivalidade sadia, porque dentro do relvado existem sempre alguns lances polémicos, devido à capacidade física de alguns futebolistas, porque os anos passam a correr, e as pernas por vezes pesam um pouco mais e o campo até parece grande demais.

Embora as medidas oficiais do retângulo de jogo, não cresçam, nem diminuam, ao longo dos muitos minutos do jogo, e não seja possível recorrer às novas tecnologias do vídeo-árbitro.

Na verdade este Norte-Sul, é uma festa para os esposendenses, de todas



as idades, porque no mesmo, participa gente de várias gerações, por vezes o tio defronta o sobrinho, ou o pai acaba de ter na outra equipa o filho.

O Esposende Semanário, apurou junto da organização deste evento desportivo, que estão convocados para o jogo, equipa do Norte: Lano, Zé Miquelino, Tone Miquelino, Né Miquelino, Américo Miquelino, Muchacho pai, Mário, Raúl, João Guimarães, Chico Cenoura, Paulo Vidú, Vitor, Muchacho filho, Marco, Pedro Rocha e Miguel .

Pela equipa do Sul: Carlos Barros,

Mário Rosário, Fernando Rosário, Mocas, Manuel Brasileiro, Fernando Afonso, Manel Fidó, Manuel Martins, Américo, Tonhé, Tone, Tatá, Paulo Galo, Felgueiras, Carlos e João Faria.

Estes são os nomes dos craques que vão marcar presença no encontro deste sábado no relvado sintético do estádio.

Para dirigir a partida, voltou a ser convidado um famoso trio de arbitragem, calejado para este tipo de evento, e no qual o cartão amarelo ou vermelho, não vai ser utilizado, assim se espera, e que seja um bom jogo. ■

FÃO

DIA DE PORTUGAL E DOS SEUS HERÓIS



LUÍS "CÓCHINHA"

O Mundo é aos nossos olhos uma imensidão, não passa de uma migalha, ou miniatura. Em algum lugar mais recôndito deste planeta, encontra-se um português, ou alguém das suas longínquas origens. Por terra e mares fora, fomos um povo aventureiro, fomos um povo heroico. Formamos uma das mais fortes línguas faladas em todo o mundo. Somos um povo que não renega as suas origens.

Mais uma vez, por todo o mundo se

realizou a confraternização anual dos ex-militares, combatentes ou não.

Na vila de Fão, a organização do evento, contou com algumas dezenas destes bravos heróis da Pátria, vindos expressamente de diversos pontos do país e em representação das diferentes armas. Estes ex-militares, fizeram-se acompanhar pelas suas famílias, ou por muitos anónimos que se quiseram associar a esta cerimónia e confraternização.

Como é hábito, esta cerimónia, desenrola-se através da organização

dos elementos das forças armadas que se encontram vivos, tendo a valiosa colaboração da junta de freguesia. Com a igreja matriz de Fão repleta de militares e anónimos, decorreu uma missa cantada, presidida pelo pároco Rui Neiva, dando-se assim início às cerimónias. Durante este ato religioso, Joaquim Graça Vale, diz que "convém dizer e sobretudo aos mais novos, que os ex-combatentes foram aqueles que heroicamente se bateram em nome da Pátria em terras de além-mar. Pouco importa saber se essa guerra foi ou não justa. O importante é que foi no cumprimento obrigatório do seu dever enquanto militares".

De seguida, e como já vem sendo usual, foi depositada uma coroa de flores, no cemitério de Fão, junto da capela das almas, onde está descerrada uma placa alusiva aos ex-combatentes, tendo o Sr. Presidente da junta de freguesia de Apúlia-Fão, Luis Peixoto, usado da palavra dizendo que "esta é uma homenagem também às famílias. Este é o reconhecimento da junta, é aquilo que podemos fazer e é claramente o merecido, e que tem de continuar de uma forma ou de outra. Também vocês contribuíram para que todos nós estejamos com um cravo vermelho ao

peito. Na realidade, não foi só a luta de quem estava fora do país, clandestino, e a lutar de outras maneiras, nas secretarias, mas foi a vossa luta no terreno, que também levou a que tenha ocorrido o 25 de Abril. A homenagem reveste-se de muito sentimento".

Ana Maria Cruz, secretária da junta de freguesia de Apúlia e Fão, disse que "é com imenso prazer que participo neste evento, o qual tenho orgulho de ajudar a fomentar desde o seu início. Para mim, tem um significado muito especial porque eu nasci em Angola. Talvez eu seja alguém, que reconheça outros valores nestes sentimentos".

Francisco da Conceição Gonçalves, vindo de Vila Flor, ex-militar que esteve presente nestas cerimónias expressou ao Esposende Semanário que, "tenho aqui muitos amigos que fizeram o serviço militar comigo, inclusive um deles de nome Solinho, que jogou futebol comigo em Vila Flor. Mas o motivo principal que me traz aqui, é honrar os para-quadristas e todos os soldados ex-combatentes, que sem outros pretextos nem demagogias, somos todos ex-soldados e ex-combatentes, e é uma grande amizade que nós temos uns com os outros". ■



a ideal
ESCOLA DE CONDUÇÃO

Agora é a sua vez ...

Rua dos Bombeiros, B/C, 4740-291 - ESPOSENDE

Email: escolaideal@sapo.pt Tel: 253 961 695

Beauty
Korpus

Prepare-se para o Verão

SUN - Ativador natural de melanina (tratamento sem UV)

Depilação Definitiva (Laser diodo)

Threading (Epilação á linha)

Rua Tenente Valadim, 25 r/c - Esposende (Próx Largo dos peixinhos)

Tel: 919 880 064

FOBIAS E ANSIEDADE: As novas ferramentas que combatem a doença do século!

Certamente já ouviu falar ou conhece alguém que sofra de alguma fobia ou ansiedade. Uma fobia consiste basicamente num medo de alta intensidade, tão incontrollável e insuportável para quem o experiencia, que chega a suscitar sinais e sintomas desproporcionais ao verdadeiro perigo das coisas, animais ou situações. Balões, aranhas, ratos, aviões, lugares fechados, alturas, escuridão, falar em público, são alguns exemplos a que muitas pessoas se referem como desencadeadores de ansiedade. Há diferença entre medo, desconforto e fobia, sendo que em casos de fobia a pessoa evita a qualquer custo determinados objetos, animais e situações.

As fobias resultam de uma interação entre os sistemas visual e vestibular, colocando a amígdala (estrutura situada no cérebro) em alerta para o perigo. Desta forma, um mau desenvolvimento neuropsicomotor na infância pode afetar esta interação visuo-vestibular e postural, e desta forma, provocar algumas fobias.

Mas como pode uma fobia limitar a vida de alguém? A maioria das pessoas com fobias reconhecem que os seus medos são excessivos, e até irracionais, mas tentam ao máximo evitar situações temidas, muitas vezes porque se preocupam com o julgamento dos outros e opiniões desagradáveis. Este comportamento passa a ser patológico quando se torna extremamente limitante no dia-a-dia de alguém, levando muitas vezes ao isolamento social, ou porque temos medo de ser julgados, ou porque sofremos por antecipação, com medo que aconteça alguma situação constrangedora, medo do desconhecido ou de situações novas. Tensão muscular, calor, rubor facial, dificuldade em manter um discurso coerente, mal-estar abdominal, vontade de urinar, falta de ar, sensação de aperto no peito, boca seca e palpitações são alguns exemplos de sinais e sintomas provocados por fobias e ansie-



dade. Atualmente, há uma tendência para alguns comportamentos como dificuldade em desenvolver um diálogo com pessoas desconhecidas, dificuldade em fazer amizades, falar em público, ir a entrevistas de trabalho, ser fotografado, ser observado, andar em transportes públicos, demonstrar sentimentos, tomar iniciativas e decisões. Estes comportamentos estão relacionados com inseguranças ou traumas emocionais que provavelmente vêm desde a infância. Se não atuarmos no desbloqueio destes traumas, os comportamentos mantêm-se durante a vida adulta condicionando a nossa própria vida e a de quem nos rodeia. Por exemplo a transmissão de medos, fobias e inseguranças que temos para os nossos filhos.

Existem naturalmente, muitas vertentes de atuação no tratamento de fobia, ansiedade e stress, umas mais convencionais (que passam muitas vezes pela prescrição de medicação) ou terapias que complementam o tratamento convencional. A microfisioterapia e o biofeedback por variabilidade de frequência cardíaca são

métodos comprovados com estudos científicos, tendo apresentado ótimos resultados na redução dos sintomas e, consequentemente, melhoria na qualidade de vida. Muitos pacientes chegam a tomar ansiolíticos numa fase inicial que, posteriormente, com autorização médica vão reduzindo. A medicação pode ser uma opção inicial que, de certa forma, "mascara" o sistema nervoso e que não nos deixa perceber qual a origem dos sintomas através de outras técnicas. Existem pessoas que tomam diariamente muitos comprimidos, e vivem "camuflados" uma vida inteira.

Desta forma, a sensibilização que proponho é o paciente falar com o psiquiatra e tentar perceber que outras formas existem para combater o problema. Obviamente que cada caso é um caso e todos precisam de avaliação e tratamento diferenciado, até porque, como profissionais de saúde temos o dever de tratar as pessoas e não as patologias.

A microfisioterapia tem por base encontrar a causa primária dos sintomas e des-

bloquear certos eventos traumáticos que ficam gravados no nosso organismo de uma forma negativa, através de toques suaves. Por outro lado, o biofeedback inclui diferentes métodos de consciencialização e relaxamento, como técnicas musculares, respiratórias e cognitivas, que facilitam a autorregulação dos processos corporais. A utilização das duas técnicas permite obter resultados muito positivos, reduzindo sintomas físicos e psicológicos.

O yoga é uma prática também muito eficaz na manutenção do estado de reduzido stress e ansiedade, permitindo-nos desacelerar um pouco da correria do dia-a-dia.

Se se identifica ou conhece alguém com alguns dos sintomas ou dificuldades acima descritas, o meu conselho é procurar ferramentas que vos permitam ser o ator que determina a vossa vida. Até porque nós somos o nosso maior inimigo, nós é que nos limitamos, nós é que não nos permitimos ser felizes. E a vida passa sem nos conhecermos e sem ultrapassarmos os nossos bloqueios. ■

invisalign
The Clear Alternative to Braces

BOCALEGRE
CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA

'Quando chegou a altura de corrigir os meus dentes, a escolha foi clara: **Invisalign.**'

BELLEKORPUS
CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL
A FORMAR À 13 ANOS
(HORÁRIO LABORAL E PÓS-LABORAL)

(junto ao Mercado Municipal) - Barcelos
Tlf. 253 823 393 - Tlm. 963 292 233
bellekorpus@gmail.com
www.bellekorpus.com
(visite a nossa página no facebook)

CABELEIREIRO/A

1260H

LOCAIS DE DISTRIBUIÇÃO GRATUITA:

Apúlia

Junta de Freguesia
Bomba de Combustíveis de Apúlia
Papeleria do Mar
Café Rafael
Café Feliz

Antas

Junta de Freguesia
Mini-Mercado de Antas

Belinho

Junta de Freguesia
Belipão
Café Avenida
Marisita Doce

Curvos

Junta de Freguesia
Café Juventude
Café Aquário

Esposende

Junta de Freguesia
Serra da Sorte
Bazar Serra
Quiosk
Repsol - Posto de Combustíveis

Fão

Junta de Freguesia
Papeleria Portuguesa
Pã-Pã

Fonte Boa

Junta de Freguesia
Café Boa Fonte
Café Central
Café Ta-se Bem

Forjães

Junta de Freguesia
Papeleria Moderna
Café Novo

Gandra

Junta de Freguesia
Restaurante Cruzeiro
Café S. Martinho

Gemeses

Junta de Freguesia
Café Stop 5
Café Souto

Mar

Junta de Freguesia
Café Maranhão

Marinhas

Junta de Freguesia
Belmar Café
Supermercado Abílio Cardoso
Paula Papeleria - (Mini Preço)
Repsol - Posto de Combustíveis

Palmeira de Faro

Junta de Freguesia
Tropical Caffé
Café Dany

Rio Tinto

Junta de Freguesia

Vila Chã

Junta de Freguesia
Café O Jogo
Café O JUCA

Agenda Cultural

Inês Soares

BANDA DE MÚSICA DE BELINHO EM CONCERTO COMEMORATIVO Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas.



No passado dia 9 de junho, a Banda de Música de Belinho subiu ao palco do Auditório Municipal de Esposende para celebrar o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas.

Sob a direção do Maestro Bruno Santos, a banda interpretou de forma sublime uma seleção musical especialmente concebida para o evento que não deixou ninguém indiferente.

Granada de Esteban Batallán,

Capricho Italiano de Tchaikovski, Libertadores de Oscar Navarro, El Sol de Sevilla de Bertrand Moren, a Volta a Portugal de Luís Cardoso, Florentiner March de Julius Fucík, terminando com o Hino Nacional, fizeram as delícias da plateia, que encheu o auditório para disfrutar do espetáculo e usufruir de uma noite diferente.

À apresentação dos mais jovens membros da banda, pelo Presidente

da Direção (Sr. Manuel Fernando), seguiram-se algumas palavras da Vereadora da Cultura (Dr.ª Angélica Cruz), que enalteceu o trabalho desenvolvido pela Banda de Música de Belinho e sua escola, não apenas no ensino da música, mas no precioso contributo social, transmissão de valores, e integração positiva das crianças e jovens na comunidade. ■

15 junho – Atlantic Live Sessions - Após alguns anos como vocalista e guitarrista da banda de indie-rock “Kafkas”, João Garcia adopta o nome artístico “Iguana Garcia” e lança o seu primeiro álbum a solo, Cabaret Aleatório, como “one man band”. “Uma fusão sonora que mistura pop dos anos 80, música electrónica e rock psicadélico”, no Auditório do Centro de Informação Turística de Esposende, pelas 22.00h.

15 junho a 16 de Julho – Carlos Rio – Exposição de Fotografia da Natureza, no edifício da Junta de Freguesia de Fão.



16 junho – Projeção do documentário “Valley Uprising” (BBC Planet Earth II - Mountains), na sede da Associação Amigos da Montanha. Apesar de ser uma acção aberta ao público, é necessário fazer pré-inscrição através do site, uma vez que as vagas são limitadas à capacidade do auditório. Das 21:30 às 23:30 horas, na Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 57, em Barcelos.

16 junho – Concerto da cantora americana Julie Byrn. Uma das maiores revelações da música de 2017, Julie Byrn chega a Braga acompanhada de banda para dar a conhecer Not Even Happiness, o seu segundo disco de estúdio. Na Praça Conde de Agrolongo 123, em Braga, pelas: 22.30 h. As portas abrem às 21.30 h. Bilhetes 9€.

21 junho - Conferência “Rio Neiva

Correntes de Memória” por Ivone Magalhães. O Projeto “À Descoberta de Antas”, no Ano Europeu do Património Cultural, integra-se no Programa da Semana Cultural de Antas 2018. Esta

atividade destina-se à comunidade em geral, mas a participação será limitada aos lugares disponíveis. Contactos 253960182. No Salão Paroquial de São Paio de Antas, 21.30 horas. ■

Mikasa  Tukasa

Os Melhores artigos para sua casa.
Com as fragâncias Yankee Candle



Zona industrial de Gandra, E N 103 -1, Gandra - Esposende

facebook.com/mikasatukasa.esposende

964 882 808

Esposende BOA MESA

SALÉ-FOOD AND DRINKS

Especialidades: Francesinha, Bacalhau à Casa, Naco Grelhado.
Horário: 10h às 23h. **Folga:** Segunda-feira.
Morada: Rua Vasco Gama, LOJA J
Tel. 967 461 557 / 253 983 152



ÁGUA PÉ

Especialidades: Prove o polvo à lagareiro, arroz de peixe e gambas, esparguete de marisco e o peixe do dia sempre fresco, acompanhado pela famosa caipirinha.
Morada: Av. Dr. Henrique Barros Lima 4, 4740-204 Esposende **Reservas:** 253 968 519



MOINHO DE SAL

Especialidades: Gambas ao Alho, Paella de Camarão Tigre, Cabritinho à Moda de Bisalhães, Pannacotta de Maracujá.
Morada: Rua do Facho, n.º 13 - 4740-051, Apúlia - Esposende **Tel.** 253 968 033



SIAMO IN DUE

Especialidades: Cozinha Italiana: Bruschetta, Focaccia, Spaghetti alle Alghe di Mare Pizza Siamo in Due, Pizza Capriccios, Tiramisu Caseiro, Profiteroles e menu dia. **Morada:** R. 19 de Agosto, 4740-224 Esposende - **Reservas:** 253 968 236



CHALÉ TAPAS BAR

Especialidades: Tapas e sugestões do dia com o melhor preço.
Morada: Rua Dr. Henrique Barros Lima, Loja 1, Lote 3, 4740-323 Fão, Esposende
Tlm. 966 456 368



SALGUEIRA

Especialidades: Entradas: Amêijoas à Bulhão Pato; Gambas na caçarola; Camarão da costa; **Peixe:** Arroz de tamboril; Arroz de gambas com lagosta; Bacalhau na brasa; Bacalhau à lagareiro; Polvo no forno. **Carne:** Bifes; Costeletas
Morada: Rua da Salgueira, Lugar de Cedovém, 4740-021, Apúlia
Reservas: 253 982 538



RESTAURANTE CORTA MAR

Especialidades: Arroz de marisco; Arroz de tamboril; Misto de peixes grelhados; espetada de lulas grelhadas; polvo grelhado; polvo à lagareiro; polvo com broa; bacalhau grelhado; bacalhau à lagareiro; bacalhau com broa. **Morada:** Avenida Marginal de Cedovém n.º 481 Apúlia
Reservas: 253 966 273 | 917 341 948



RESTAURANTE FOZ DO CÁVADO

Morada: Avenida Engenheiro Eduardo Arantes e Oliveira, Esposende, 4740 - 204 Esposende **Reservas:** 253 966 755



ILHA OFIR

Morada: Avenida António Veiga 4740-405 Fão - Esposende
Reservas: 964 490 633

Restaurante - Bar



Ilha Ofir

Serviço take Away

ANUNCIE AQUI
Espaço reservado
para os melhores
restaurantes.

HORÓSCOPO DA SEMANA de 14 a 21 de junho

Carneiro

Amor: Os ciúmes não o levam a lado algum, tenha confiança na pessoa que tem a seu lado. Viva o presente com confiança! **Saúde:** Cuidado com a diabetes, não coma muitos doces. **Dinheiro:** Momento propício para fazer um investimento mais sério. **Números da Semana:** 15, 20, 24, 36, 45, 49. **Pensamento positivo:** Tenho coragem e determinação, por isso venço os momentos difíceis!

Touro

Amor: Poderá reconciliar-se com uma pessoa com quem já não fala há alguns anos. Aprenda a escrever novas páginas no livro da sua vida! **Saúde:** Sistema nervoso alterado. Pense positivo. **Dinheiro:** Tudo correrá dentro da normalidade, se souber argumentar. **Números da Semana:** 1, 4, 13, 24, 28, 29. **Pensamento positivo:** resolvo as discussões através do diálogo honesto e sincero.

Gémeos

Amor: Não deixe que a rotina perturbe a sua relação afetiva. Tenha a ousadia de sonhar! **Saúde:** Cuidado com o consumo excessivo de doces. **Dinheiro:** Não gaste mais do que aquilo que realmente pode. **Números da Semana:** 5, 9, 17, 20, 39, 49. **Pensamento positivo:** Acredito nos meus sonhos, por isso corro atrás deles!

Caranguejo

Amor: Os defeitos também fazem parte da nossa personalidade, não espere encontrar alguém perfeito. Descubra a imensa força e coragem que traz dentro de si! **Saúde:** Poderá sofrer algumas dores de cabeça. **Dinheiro:** Nada o preocupará. **Números da Semana:** 10, 20, 24, 27, 29, 36. **Pensamento positivo:** Esforço-me todos os dias por ser uma pessoa mais feliz.

Leão

Amor: Não sinta saudades daquilo que não viveu. Pense nos momentos lindos que teve na sua infância. Que o futuro lhe seja risonho! **Saúde:** Poderá sofrer de uma quebra de tensão, tenha cuidado! **Dinheiro:** A impulsividade poderá causar alguns estragos na sua conta bancária. **Números da Semana:** 5, 15, 26, 29, 38, 39. **Pensamento positivo:** Vejo o futuro como uma viagem maravilhosa que irei fazer.

Virgem

Amor: As brincadeiras serão uma constante na sua relação afetiva. Exercitar a arte de ser feliz é muito divertido! **Saúde:** Não deixe que a irresponsabilidade afete a sua saúde, e procure com maior regularidade o médico. **Dinheiro:** Cuidado com os gastos inesperados. **Números da Semana:** 18, 19, 17, 12, 26, 38. **Pensamento positivo:** Sou cuidadoso comigo mesmo, penso duas vezes para não me precipitar.

Balança

Amor: Deixe de lado o orgulho e dê o braço a torcer. Seja honesto consigo próprio, não tenha receio de reconhecer os seus erros e traçar novas rotas. **Saúde:** Possíveis dores musculares, sem motivo aparente. **Dinheiro:** Se gastar em demasia, poderá não ter dinheiro para pagar as contas que tem certas. **Números da Semana:** 4, 9, 15, 19, 36, 48. **Pensamento positivo:** Esforço-me por concluir tudo o que começo.

Escorpião

Amor: Aproveite os momentos com a família pois dar-lhe-ão um grande bem-estar emocional. Viva de uma forma sábia. **Saúde:** Faça um retiro que lhe proporcione bem-estar físico e emocional. **Dinheiro:** Tenha presente a situação de crise em que se vive. **Números da Semana:** 25, 31, 32, 39, 42, 43. **Pensamento**

positivo: Eu sou capaz de criar as oportunidades certas para mim.

Sagitário

Amor: Dê mais atenção aos seus familiares mais próximos. Reúna a sua família com o propósito de falarem sobre os problemas que vos preocupam. **Saúde:** Tudo correrá dentro dos parâmetros normais. **Dinheiro:** Nada de preocupante acontecerá. **Números da Semana:** 5, 6, 18, 22, 31, 34. **Pensamento positivo:** Acredito que há uma estrela que olha por mim.

Capricórnio

Amor: Não esconda os sentimentos, partilhe as suas dúvidas e receios com a pessoa amada. Que a luz da sua alma ilumine todos os que você ama! **Saúde:** Não deixe que o stress e a tensão o conduzam a desequilíbrios. **Dinheiro:** Não aposte em investimentos de risco. **Números da Semana:** 8, 19, 22, 26, 31, 39. **Pensamento positivo:** Sou mais prudente para não me iludir.

Aquário

Amor: O amor espera por si. Saiba estar à sua altura. Que o amor esteja sempre no seu coração! **Saúde:** Tendência para dores de barriga. **Dinheiro:** Efetuará bons negócios. **Números da Semana:** 7, 22, 23, 28, 33, 39. **Pensamento positivo:** Eu sei que consigo realizar os meus projetos, acredito em mim.

Peixes

Amor: O amor e o carinho reinarão na sua relação afetiva. Que tudo o que é belo seja atraído para junto de si. **Saúde:** A rotina poderá levá-lo a estados depressivos. **Dinheiro:** Sem problemas neste campo da sua vida. **Números da Semana:** 8, 9, 20, 24, 26, 33. **Pensamento positivo:** Os meus sonhos dão bons frutos, porque eu cultivo-os com Esperança e Amor.

SUDOKU

	4			6			
6			3	2		5	9
7		2					8
	6	9		1			
			8	9			
				7		9	6
	9					1	5
	1	3		5	2		9
			4				2

Cafetaria - Pastelaria- Salão de chá

Dispomos de grande variedades de produtos saborosos e de qualidade.



Tostas e torradas rústicas

Chá e infusões

Snak's variados

Pastelaria Caseira

Bolos de Aniversário

Sumos de fruta natural

Batidos

EN 13 (em frente à Solidal) horário 07:30 - 00:00hs

“Dar a conhecer para preservar”

Fotografia de Natureza: O desafio de entrar no dia-a-dia das aves

FÁBIA VALE

fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

Carlos Palma Rio, tem como ponto forte os seus trabalhos ligados à fotografia da natureza, especialmente orientada para o património natural de Fão.

O fotógrafo fangeiro inaugura a sua própria exposição perto de um dos locais onde mais gosta de trabalhar – Fão. Em entrevista ao Esposende Semanário, o fotógrafo fala da sua carreira, das fotos favoritas e como mudou a biodiversidade no nosso concelho.

A exposição que arranca no dia 15 de junho, é quase uma renovação de votos.

“Mais do que uma fotografia feita por um fotógrafo, cada fotografia minha é feita por um naturalista. “Dar a conhecer para preservar”, estará presente em todas as atividades que tenho pensado para este ano”, palavras de Carlos Rio, na sua divulgação sobre o evento, que estará em exibição, numa sala da Junta de Freguesia de Fão, entre os dias 15 de junho a 16 de julho.

Esposende Semanário – Como nasceu este gosto naturalista?

Carlos Palma Rio – Desde muito novo, criança ainda, fui-me habituando a ver os documentários sobre a vida selvagem que passavam na TV.

Destes documentários havia uma série que me marcou muito porque falava essencialmente da vida selvagem da Península Ibérica e de uma forma que nos prendia ao ecrã: “O homem e a terra” do espanhol Félix Rodriguez de la Fuente! Ao longo da vida nunca mais deixei de ver e ler muito sobre estes temas e sonhando sempre com o dia em que me poderia dedicar, de certo modo, a fazer o mesmo.

E.S. – Há quantos anos a fotografia da natureza faz parte da sua vida?

C.R. – Comecei a fotografar quando percebi que no estuário do Cávado havia muito mais do que Gaivotas

e entendi que devia passar essa informação a todos, pois a sensação que tinha é que a grande maioria das pessoas pensava o mesmo que eu! Então achei que a fotografia era a melhor forma de o fazer e passei a usar esse meio como ferramenta de divulgação, há cerca de 15 anos de uma forma amadora e há cerca de 8 anos de forma profissional.

E.S. – Fale-nos um pouco do seu percurso.

C.R. – A evolução foi feita sem pressas! O meu objetivo foi sempre, e ainda se mantém, o de dar a conhecer, por isso, para falhar o menos possível, fiz muita formação em fotografia e na área da identificação das espécies e seus comportamentos. Mas foi a experiência própria e os conhecimentos passados por outros fotógrafos de natureza mais experientes que me fizeram crescer nesta atividade, mas sempre com a perfeita noção que a aprendizagem tem que ser permanente.

Depois as coisas foram acontecendo naturalmente sem que eu, muitas vezes, me apercebesse do que estava a acontecer: comecei a dar formação, a ser convidado para falar sobre esta atividade em múltiplos fóruns e em escolas, a ser consultor do programa Vida Animal da RTP, a ter colaborações em algumas revistas e livros, a editar alguns livros, Coordenador do grupo de Fotografia da Quercus. Paralelamente fui desenvolvendo outra atividade, aproveitando os conhecimentos que obtenho na fotografia de natureza, o “birdwatching”, observação de aves. É uma atividade que embora fosse mais rentável se a exercesse noutros locais, faço questão de a desenvolver praticamente em exclusivo no concelho de Esposende, no Parque Natural do Litoral Norte.

E.S. – Que fotos estão mais vivas na sua memória?

C.R. – É difícil escolher porque há fotografias que ou foram feitas em momentos especiais, ou registam comportamentos únicos, ou são de



algum animal pelo qual tenho uma satisfação especial em observar e fotografar. No entanto posso referir alguns exemplos:

A foto da Raposa que foi à minha mochila, em pleno dia, comigo relativamente perto, e me roubou o pacote de pão de forma; As fotos do Galo-montês que fiz nos Pirinéus, por ser uma espécie que até há 80 anos ocorria em Portugal, mas foi extinta, e pela dificuldade em as obter.

Todas as fotos do Guarda-rios, a minha ave preferida!

E.S. – Como evoluiu a fotografia de natureza ao longo destes anos?

C.R. – Em poucos anos a evolução tem sido fantástica quer nos meios técnicos, quer nas abordagens diferentes que os fotógrafos vão apresentando!

Nos primeiros a evolução das máquinas fotográficas e na qualidade das lentes tem sido notável. A par destes, as novas tecnologias que permitem, por exemplo, o controlo à distância dos equipamentos possibilitando, assim, menos intrusão nos habitats e fotografias de proximidade com grande qualidade.

E.S. – E como evoluiu a própria natureza neste tempo?

C.R. – Infelizmente as notícias, de uma forma geral, não são mesmo nada boas! Enquanto, por exemplo, a proibição e a restrição imposta pela lei à circulação de pessoas e

máquinas na zona do estuário e a construção dos passadiços, criaram condições para uma melhoria no que diz respeito à proteção e conservação da vida selvagem, por outro lado, são manifestamente evidentes as consequências do aumento do nível das águas no mar e das alterações climáticas de uma forma geral.

Normalmente onde o homem não toca a natureza trata de se equilibrar!

Se por vezes há pequenos exemplos que nos animam, infelizmente na maioria dos casos não me parece que hajam motivos para grandes alegrias.

E.S. – Como é que alguém com tanto gosto pela natureza vê as calamidades do mundo de hoje em relação à preservação?

C.R. – Vejo com muita apreensão e pouco otimismo! Se por um lado vou vendo algumas ações, a nível global, que me entusiasmam, por outro lado e na grande maioria das vezes o que se observa são atitudes que nada contribuem para um futuro risonho! Enquanto todos, sem exceção, não se convencerem que são as atitudes individuais que, somadas, em conjunto, podem fazer a diferença em termos de pressão sobre os governos e sobre as grandes multinacionais e na mudança de comportamentos e mentalidades de cada um, vai ser muito complicado travar este caminhar rápido em direção à extinção!

E.S. – Como mudou a cidade nos últimos anos e que fotografias lhe trazem as melhores recordações?

C.R. – Acho que a cidade está mais voltada para o rio, o que é bom! Penso que é necessário ter em atenção o futuro, é preciso e sem medos discutir o que se quer de um Parque Natural. É preciso pensar que se queremos continuar com o equilíbrio que, com mais ou menos custo, se tem mantido entre a atividade humana e a vida selvagem, é necessário que de forma clara se determine o momento em que se diga chega, o estuário não aguenta mais atividade humana.

Tenho fotografias que mostram de forma clara que é possível a partilha do espaço natural, em frente da cidade, entre a fauna selvagem e as atividades de lazer humanas.

E.S. – Quais os seus locais favoritos do concelho?

C.R. – Destacam-se alguns: Os estuários do Rio Cávado e do Rio Neiva; a zona de floresta de folhosas entre Fão e Apúlia; as zonas agrícolas de Apúlia e Belinho e o Monte da Srª da Guia, em Belinho.

E.S. – Que animais lhe dão mais gozo fotografar? Porquê?

C.R. – As aves. Porque sempre me fascinaram, porque conseguem voar, ato supremo de liberdade, e porque sempre me intrigou o fenómeno das migrações. ■

AUTOCHAPINHAS®
REPARAÇÃO DE AUTOMÓVEIS E REBOQUES, LDA.

Rua Drº Francisco Sá Carneiro, 751 - Zona Industrial do Bouro, Gandra - Esposende
T. 253 981 484 M. 917 513 721 E. geral@autochapinhas.pt - www.autochapinhas.pt

GLASSDRIVE®
ESPOSENDE
Especialistas em vidro automóvel