

**Siamo in Due**  
 RISTORANTE & PIZZERIA

by Chef Vitor 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

**Auto4You**  
 RECARGA AR-CONDICIONADO  
 só 39€\* MAX A/C

\* válido para recargas até 600g de R134  
 OFERTA VÁLIDA ATÉ 24 de Agosto 2018  
 tlf.: 253 777 558 | tlm.: 963 201 946

Semanário informativo e regionalista | Diretora: Bruna Palmeira | Sai às quintas-feiras | Gratuito | 12 de julho de 2018 | n.º 10

# ESPOSENDE

## SEMANÁRIO

### BOLSAS DE ESTUDO A ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

PÁGINA 2



### MUNICÍPIO ISENTA EMPRESAS DO SETOR AGRÍCOLA DE TAXAS E LICENÇAS

PÁGINA 3

**EspoAluga**

Alugar de máquinas e equipamentos Unipessoal, Lda  
 Avenida Comandador Francisco Alves Quintas Nº 38  
 4740-010 Esposende  
 Contacto: 253 681 251 | espoaluga@gmail.com

#### FREGUESIAS

##### GEMESES

Junta adquire nova viatura

PÁGINA 7

#### DESPORTO

##### FUTEBOL DE PRAIA

Apúlia volta a receber Campeonato Nacional

PÁGINA 11

#### SAÚDE

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

PÁGINA 13



CONFIAR NO AR QUE RESPIRA DENTRO DO SEU AUTOMÓVEL

FAÇA O SERVIÇO DE LIMPEZA DE CONDUTAS DO A/C NOS AGENTES



powered by:



www.espogama.pt

# CONCELHO

## Alunos recebem apoio da autarquia

Câmara de Esposende atribui 40 bolsas de estudo a estudantes do Ensino Superior

FÁBIA VALE  
fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

A Câmara Municipal de Esposende vai entregar 40 bolsas de estudo do Ensino Superior a jovens estudantes do concelho. Integrado na política educativa e social do Município, a Câmara Municipal de Esposende vai atribuir Bolsas de Estudo a 40 estudantes do Ensino Superior, referente ao ano letivo 2017/2018.

Com o valor unitário de 600 euros, as Bolsas de Estudo representam um investimento da autarquia de 24 mil euros.

A autarquia adianta que “esta medida (...), visa fomentar a igualdade de oportunidades e pretende apoiar famílias que enfrentam dificuldades económicas.”

Os 40 estudantes contemplados irão desenvolver trabalhos de índole social, ambiental, administrativo, cultural e/ou desportivo na autarquia durante um período de 22 dias úteis/154 horas, durante o período de férias letivas.



A atribuição das bolsas de estudo a estudantes do ensino superior obedeceu à análise técnica das candidaturas admitidas, à luz do código regulamentar

estabelecido pelo Município de Esposende.

Esta medida tem-se revelado assertiva, na medida em que tem

possibilitado que jovens, oriundos de famílias que apresentam dificuldades socioeconómicas, prossigam os estudos a nível superior. ■

## Esposende acolhe Projeto 502

Município de Esposende adere à Rede Regional de Ludotecas

FÁBIA VALE  
fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

O Município de Esposende subscreveu, com a Direção Regional de Cultura do Norte e a Associação Cidade Curiosa, um protocolo de colaboração para a execução do projeto “Rede Regional de Ludotecas”, de forma a divulgar e recuperar o jogo de tabuleiro como ferramenta lúdico-pedagógica de socialização e integração.

O Município de Esposende esteve na sessão de assinatura do protocolo, que decorreu no passado dia 3 de julho, em Vila Real, pela vereadora da Educação e Cultura da Câmara Municipal, Angélica Cruz.

No âmbito deste protocolo, compromete-se a criar uma ludoteca, e afirma que este projeto “reveste-se de grande importância, na medida em que se procurará recuperar tradições caídas em desuso e, simultaneamente, acolher ferramentas como os jogos de tabuleiro, cuja importância no desenvolvimento mental do indivíduo é profusamente reconhecida e desenvolvem competências, além do entretenimento”, lê-se na nota da autarquia.

A Associação Cidade Curiosa tem como papel desenvolver um conjunto de ações de formação, de modo a dotar os técnicos municipais das ferramentas



necessárias ao funcionamento da ludoteca que fará parte da Rede Regional de Ludotecas.

O governo, através do Orçamento Participativo de Portugal, decidiu atribuir três milhões de euros para projetos apresentados por cidadãos, tendo saído vencedores trinta e oito projetos de âmbito nacional e regional, nas áreas da cultura, agricultura, ciência e educação e formação de adultos, em

Portugal Continental, e nas áreas da justiça e administração interna, nas regiões autónomas da Madeira e dos Açores.

Entre os projetos vencedores encontra-se o projeto 502 Rede Regional de Ludotecas que será implementado nos concelhos de Barcelos, Braga, Esposende, Póvoa de Lanhoso, Viana do Castelo e Vila Verde.

Os objetivos específicos do pro-

jeto são a introdução do jogo de tabuleiro no seio familiar como ferramenta potenciadora de criação/restabelecimento de laços; apoio a lares de idosos em atividades potenciadoras do exercício mental; apoio a escolas na criação de atividades alternativas geradoras de melhoramentos ao nível do raciocínio, concentração, persistência, ao mesmo tempo que se promove o alargamento de grupos. ■

# CONCELHO

## Município de Esposende isenta empresas do setor agrícola de taxas e licenças

Foram aprovadas oito minutas de contratos de investimento que permitirão a modernização de explorações agrícolas do concelho.

Esta medida corresponde a um valor global que ultrapassa os 29 mil euros, materializando estes contratos de investimento as primeiras medidas efetivas do Regulamento de Concessão de Incentivos ao Investimento, em vigor no Município de Esposende.

O Executivo Municipal aprovou, por unanimidade, um apoio que pode ser atribuído na isenção de taxas e licenças devidas ao Município, inserindo-se no regulamento que pretende ser uma ferramenta de apoio ao desenvolvimento económico, incentivando neste caso o investimento no setor agrícola, consequentemente, melhorando a qualidade de vida da população.

Segundo o vereador com o pelouro do Desenvolvimento Económico, Sérgio Mano, estas são as primeiras empresas a beneficiar do Regulamento de Concessão de Incentivos ao Investimento que “vem reforçar e ampliar os incentivos já existentes, para quem se instale ou melhore as suas capacidades produtivas, bem como para os agentes que pretendam



ampliar os seus negócios ou criar novos projetos”. A Câmara Municipal apresenta um conjunto de incentivos, nomeadamente reduções e isenções de taxas e concessão de benefícios fiscais, assegurando aos investidores e empreendedores a oportunidade para a concretização dos seus negócios no concelho.

No caso concreto, atendendo à legislação em vigor, oito sociedades agrícolas decidiram modernizar as suas explorações, procedendo também ao seu licenciamento.

“Esposende quer disponibilizar um ambiente favorável ao investimento, respondendo às solicitações com ações de efeito imediato, alicerçadas

numa visão de futuro. Apesar de estas medidas representarem uma perda de receita para o Município, contribuem para tornar o nosso território mais atrativo para potenciais investidores, possibilitando a geração de postos de trabalho”, assinala o presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira. ■

## Esposende alarga experiências na arte do trabalho do junco

Turismo criativo tem proporcionado experiências associadas ao junco, mas o plano prevê idêntica atividade em torno do sargaço ou dos desportos marítimos.



Junto dos visitantes e no âmbito da rede nacional de turismo criativo, CRE-ATOUR, o Município de Esposende está a promover formas de experimentações de tradições locais. Na primeira fase, a ação tem contemplado a criação de experiências e atividades artesanais associadas ao junco, mas o plano é mais vasto e envolve outras áreas, como a tradição em torno do sargaço ou a prática de desportos marítimos.

As experimentações relacionadas com a arte do junco têm sido desenvolvidas no Centro de Informação Turística de Esposende, mas prevê-se que,

brevemente, se realizem ações ao ar livre, em locais públicos. Está previsto o workshop “O junco sai à rua”, a realizar na Feira Mensal de Artesanato, a 15 de julho; e “O junco vai à praia”, com workshop e desfile de moda, na Praia de Suave Mar, a 26 de agosto. No dia 29 de setembro, realizar-se-á uma ação de promoção das “Artes do Junco”, integrando as comemorações do Dia Mundial do Turismo.

Refira-se que foram já desenvolvidas, no âmbito do Turismo Criativo, várias ações, entre as quais destacamos dois seminários internacionais e workshops.

Prevê-se que no primeiro trimestre de 2019, estas oficinas temáticas decorram no Centro Interpretativo do Junco, a construir na vila de Forjães.

Para este trimestre de julho a setembro estão previstas ainda as ações “O junco vai à praia”, com workshop e des-

file de moda, na Praia de Suave Mar, no dia 26 de agosto. No dia 29 de setembro, realizar-se-á, no Centro de Informação Turística de Esposende, uma ação de promoção das “Artes do Junco”, integrando as comemorações do Dia Mundial do Turismo. ■



## Grande Campanha

Inomate New Supermate



60%\*

PARA EMBALAGENS DE 15L

Campanha válida até ao dia 31 de Agosto de 2018.  
\*Limitado ao stock existente.

Lágrimas de tinta, lda

LOJA SOTINCO - ESPOSENDE  
Lágrimas de Tinta, Lda  
Rua João Amândio nº21 | 4740-200 Gandra - ESPOSENDE  
Tele: 961 468 501 / 960 411 772 | Tel. 253 962 006  
lagrimasdetinta@hotm.com  
comercial@lagrimasdetinta.pt  
lagrimasdetinta.pt

# CONCELHO

## “Street Battle” de Danças Urbanas na marginal de Esposende

Esposende recebeu “street battle”, um festival internacional de danças urbanas que se realiza há nove anos.

O “Esposende Street Battle” o festival internacional de dança que se realizou no passado domingo, dia 8 de julho, na Zona Ribeirinha de Esposende. Este evento conta já com a 9.ª edição, organizado pela Câmara Municipal de Esposende em parceria com a Praxistudio, Escola de Dança de Esposende, esta festa do Urban Dance em que os bailarinos competem um contra o outro, em jeito de “batalha”, teve a presença de participantes de todo o país assim como do estrangeiro.

A qualidade do Júri da

competição é igualmente um fator que contribuiu, em larga medida, para a credibilidade que a competição já alcançou.

Tal como em edições anteriores, esta competição integra os estilos Bboying (Breakdance) e o Bgirling, o Locking, o Popping, o Hip Hop e All Styles. Além de prémios monetários e troféus, esta “batalha”, afirma-se como uma das mais importantes competições da Península Ibérica, reunindo os melhores praticantes dos diversos estilos. ■



## Canoagem noturna ilumina o Rio Cávado

Subida noturna do Rio Cávado 2018



No último sábado, a canoagem voltou ao rio Cávado,

numa perspetiva noturna, por iniciativa do Município

de Esposende e a empresa Proriver. Evento que assenta

numa filosofia ligada à natureza, música e desporto.

A descida começou na Zona Ribeirinha de Esposende, e numa extensão de cinco quilómetros, os participantes começaram já com grande animação, iluminados com leds e pulseiras, e terminaram a no Parque Proriver, na Barca do Lago, em Fonte Boa, conferindo uma bela imagem do grupo que descia o Cávado.

A noite transforma o Rio Cávado num cenário ideal para apelar aos sentidos e às emoções. Durante a subida, cada participante foi surpreendido por uma constante alternância entre luzes e sombras. ■

### ESTATUTO EDITORIAL

“Esposende Semanário”, é um jornal regional, semanal de grande informação, orientado por critérios de rigor e criatividade editorial, sem qualquer dependência de ordem ideológica, política e económica. Aborda os acontecimentos exclusivamente pelo seu valor jornalístico e faz uma clara distinção entre as notícias, à análise e a opinião.

Inscreve-se num jornalismo exigente e de qualidade, recusando o sensacionalismo.

Aposta numa informação diversificada, abrangendo os mais variados campos de atividade e correspondendo às motivações e interesses de um público plural.

Entende que as novas possibilidades técnicas de informação implicam um jornalismo eficaz, atrativo e imaginativo na sua permanente comunicação com os leitores.

Estabelece as suas opções edito-

riais sem hierarquias prévias entre os diversos sectores de atividade, numa constante disponibilidade para o estímulo dos acontecimentos e situações que, quotidianamente, são noticiados e comentados.

É um meio de comunicação eminentemente regional. Não quer alimentar um regionalismo doentio, mas informar os comprovincianos dos assuntos da sua terra e contribuir para a formação da opinião, valorização da cultura regional e elevação do nível cultural dos lei-

tores. Considera que a existência de uma opinião pública informada, ativa e interveniente é condição fundamental da democracia e da dinâmica de uma sociedade aberta, que não fixa fronteiras regionais, nacionais e culturais aos movimentos de comunicação e opinião.

É responsável apenas perante os leitores, numa relação rigorosa e transparente, autónoma do poder político e independente de poderes particulares e tem como limiar de existência a sua credibilidade

pública. Rege-se, no exercício da sua atividade, pelo cumprimento rigoroso das normas éticas e deontológicas do jornalismo, repudiando todo e qualquer tipo de pressão; assumindo o compromisso de respeitar os princípios deontológicos da imprensa e a ética profissional, de modo a não poder prosseguir apenas fins comerciais, nem abusar da boa-fé dos leitores, encobrendo ou deturpando a informação.

# CONCELHO

## José Faria Cardoso é o novo presidente do Rotary Club de Esposende

A transição de tarefas no Rotary Club de Esposende realizou-se no Hotel Suave Mar

A reunião festiva, realizada no dia 3 de julho, contou com cerca de 130 pessoas, de entre os companheiros rotários de Esposende e de clubes de toda a região norte e com muitos convidados, personalidades ativas da sociedade local. Marcaram presença ainda representantes de instituições locais, como a Câmara Municipal de Esposende, representada pelo seu presidente, Benjamim Pereira, o Lions Club de Esposende, os Bombeiros Voluntários de Esposende, a Cruz Vermelha de Esposende, a Santa Casa da Misericórdia de Esposende, a Junta de Freguesia da União das Freguesias de Esposende, Marinhas e Gandra e do Fórum Esposendense.

Para além do momento da transmissão de tarefas, com o "past" presidente – Costa e Silva a proceder à entrega das insígnias ao novo presidente – José Cardoso, há a

salientar o momento das várias intervenções. Horácio Lages abriu a sessão apresentando o trabalho desenvolvido pelo Club, enaltecendo a sua história e apresentando o atual quadro social, constituído por vinte companheiros.

O presidente cessante fez um resumo daquilo que foi o seu mandato, agradeceu aos companheiros toda a colaboração dada ao longo do último ano e desejou felicidades ao novo presidente e respetivo conselho diretor. Mariz Neiva usou da palavra para agradecer a presença de todos e felicitar o Club pelo magnífico trabalho que vem desenvolvendo em prol da comunidade local e leu uma mensagem do Assistente do Governador, que por ter uma atividade semelhante no seu próprio Club, não pôde estar presente, mas fez questão de endereçar mensagem de agradecimento e felicitações.



Dulce Ferreira Lages, sócia honorária trouxe uma mensagem de encorajamento e lembrou o papel das senhoras no club, muito ativas e sempre disponíveis para o apoio e a realização das várias atividades levadas à prática ao longo do ano.

As principais causas dos Rotários prendem-se com o desenvolvimento de um companheirismo como elemento capaz de proporcionar

oportunidades de servir, com o reconhecimento do mérito e da melhoria da comunidade, pela conduta exemplar.

O Rotary Club de Esposende promove a realização de ações de solidariedade, especialmente dirigidas a crianças e jovens vulneráveis, a ajuda a pessoas e famílias carenciadas, a atribuição e angariação de bolsas de estudo para estudantes do ensino superior e várias outras

campanhas de solidariedade social.

A grande noite de fados é um dos momentos de excelência na promoção do companheirismo e na angariação de verbas para a realização de projetos solidários. A nível internacional, as duas principais bandeiras prendem-se com a irradiação do pólio e a irradiação da cegueira evitável. ■

# Auto4You

WWW.AUTO4YOU.PT

## 1 ANO CONSIGO

Aproveite as nossas ofertas.



**24.990€**

MITSUBISHI  
OUTLANDER 2.0i  
PHEV  
Híbrido 189CV  
Ano:2014/03



**29.490€**

MERCEDES BENZ  
CLA 200 D AUTO  
Diesel 136CV  
Ano:2013/08



**74.990€**

BMW 640 D Pack-M  
Diesel 313CV  
Ano: 2014/03



**12.750€**

FIAT 500 1.3 JTD  
Diesel 95CV  
Ano: 2014/06



**25.690€**

TOYOTA AVENSIS  
TS 1.6 D4D LUXURY  
Diesel 112CV  
Ano: 2015/12



**18.750€**

MERCEDES-BENZ  
A180 CDI  
Diesel 110CV  
Ano: 2013/03



**16.890€**

SEAT LEON 1.6 TDI  
Diesel 110CV  
Ano: 2013/12



**18.250€**

MINI ONE D  
COUNTRYMAN 1.6  
Diesel 112CV  
Ano: 2014/03



**34.990€**

JAGUAR XE  
PRESIGE 2.0 D  
Diesel 180CV  
Ano: 2016/07

## Conferência “Turismo e Natureza”

Turismo e natureza de mãos dadas em Fão

FÁBIA VALE  
fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

Fão acolhe, no próximo dia 14, a conferência “Turismo e Natureza”, duas áreas fundamentais para o desenvolvimento do concelho, que serão alvo de uma abordagem especializada na matéria.

A iniciativa organizada pela Associação - Associação Cívica, terá lugar no edifício da Junta em Fão e resulta de uma parceria com a Quercus e tem o apoio da JF da UF de Apúlia e Fão.

Em debate estarão alguns assuntos de interesse para o nosso concelho, nomeadamente a aposta e promoção turística do concelho e da região, assente na vertente e atributos da natureza, dos recursos e espaços naturais, da fauna e da flora e como se conjuga



esta utilização com a sua preservação.

A conferência estará a cargo do Presidente da Quercus, Eng.º João

Branco, do responsável pela Associação Vezeira de Fafão de Montalegre, que tem feito um trabalho notável em termos de promoção da região

através da natureza e ainda do fotógrafo de natureza Carlos Rio, natural de Fão, com larga experiência na fotografia de natureza e birdwatching. ■

### COLOR DANCE

#### Uma atividade cheia de cor

O 100% Excelente e o ATL Centro Escolar de Fão, da União de Freguesias de Apúlia e Fão, promovem, em parceria, a atividade COLOR DANCE. O Jardim do Cortinhal, no dia 24 de julho, pelas 15:00 horas, vai ser o palco desta atividade cheia de cores, que ninguém vai querer perder.



## EspoAuto



**MERCEDES C 200**  
ANO:2016, 30.000KM  
32.500€ ou 394,87€/mês



**JAGUAR XE**  
ANO:2016, 19.000KM  
37.400€ ou 450,99€/mês



**MINI ONE**  
ANO:2015, 40.000KM  
20.900€ ou 260,24€/mês



**RENAULT CLIO**  
ANO:2013, 55.000KM  
12.400€ ou 162,64€/mês



**FORD GRAND C-MAX**  
ANO:2016, 68.000KM  
20.500€ ou 257,00€/mês



**FORD FOCUS ECOBOOST**  
ANO:2016, 28.000KM  
14.900€ ou 189,00€/mês



**CITROEN C4 CACTUS**  
ANO:2016, 91.000KM  
15.500€ ou 198,00€/mês



**FORD FIESTA**  
ANO:2016, 34.000KM  
11.900€ ou 157,00€/mês

MAIS VIATURAS NO NOSSO SITE  
[WWW.ESPOAUTO.COM](http://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****MARINHAS****VI ENCONTRO NOTURNO DE BICICLETAS ANTIGAS**

Evento juntou cerca de 400 participantes



Esposende recebeu o VI Encontro Nacional Noturno de Bicicletas Antigas no passado fim-de-semana. O evento teve lugar no campo de São Miguel na Freguesia de Marinhãs e juntou cerca de 400 participantes, oriundos de vários pontos do país, bem como da vizinha Espanha. "Um evento único em Portugal", referem os seus organizadores.

O encontro seguiu-se de passeio pelas margens da Foz do Rio Cávado e proporcionou momentos inesquecíveis recuando 100 anos atrás.

Os faróis a dínamo, Petróleo, carboneto e a cara iluminaram as ruas de Esposende, bem como o som das campainhas e das gaitas que se fizeram sentir em todo o redor. ■

**GANDRA****Homem cai de um segundo andar em Gandra e fica ferido com gravidade**

Bombeiros de Fão socorreram a vítima

Um homem, com cerca de 65 anos, foi vítima de uma queda, ao final da tarde de segunda-feira em Gandra, ficando ferido com gravidade. A situação ocorreu na Travessa 1º de Maio.

Segundo foi possível apurar, o homem caiu de um segundo andar, depois de, alegadamente, ter-se

desequilibrado, acabando por cair desamparado no primeiro andar.

Os Bombeiros Voluntários de Fão, com uma ambulância e uma viatura de apoio, socorreram a vítima.

A vítima foi transportada com ferimentos considerados «graves» para o Hospital de Braga. ■

**GEMESES****Junta de Freguesia adquire nova viatura**

Carrinha permite o transporte de 9 passageiros



A Junta de Freguesia de Gemeses, com o apoio da Câmara Municipal, adquiriu uma carrinha. O Município apoiou concedendo um apoio financeiro de 22 500 euros à Junta de Freguesia de Gemeses, para custear as despesas de transporte com capacidade para 9

passageiros.

A nova viatura já está ao serviço dos jovens, idosos e atletas nas suas mais diversas atividades, para ajudar nas várias deslocações que fazem no âmbito das atividades desportivas, sociais e recreativas. ■

**APÚLIA****Arraial na freguesia de Apúlia**

O verão chegou e com eles vem as farras

No próximo dia 14 de julho, o Arraial acontece em Apúlia, a favor do Grupo Desportivo de Apúlia e do

Grupo Sargaceiros da Casa de Povo de Apúlia. Aparece a partir das 19 horas junto aos Socorros a Náufragos. ■

**Admite-se mecânico experiente para oficina auto multimarca, zona de Barcelos.**

Contactos:  
253868090  
919544845

# PUBLIRREPORTAGEM

## BNI ZENDE

O que é o BNI?  
O BNI é uma organização de 'networking' profissional de negócios de referência mundial.

O BNI – sigla de Business Network International –, ou seja, uma rede internacional de negócios, é a maior organização de referências de negócios do mundo e que permite apenas um representante por ramo de atividade em cada um dos seus grupos.

Está presente em mais de 82 países e tem mais de 233 mil membros, empresários e profissionais.

O princípio básico da organização assenta na construção de relações de confiança num ambiente estruturado e profissional, promovendo a criação de negócios entre todos os seus membros.

Os membros "são todos empresários e o objetivo passa por fazermos negócios uns com os outros" na tal lógica de parceiros



preferenciais, que no grupo de Esposende se divide em vários setores.

Em Esposende reúnem todas as terças-feiras. O grupo tem ainda um diretor, Mário Cruzeiro, para dar conta do cumprimento dos objetivos propostos e perceber onde o grupo pode melhorar, para além da presidente do grupo, Márcia Hipólito, responsável pela dinâmica das reuniões.

"Temos uma agenda muito estruturada, ou seja, as reuniões têm todas agendas fixas", sendo o papel de Márcia Hipólito, enquanto presidente, conduzir as reuniões de forma a atingir os objetivos pretendidos,

explica, "onde todos falam durante um minuto e o palestrante da semana fala durante 10 minutos".

A mais-valia do BNI é o "passa palavra. No grupo temos parceiros que espalham a palavra em nosso nome", havendo, a entretajuda, parcerias estratégicas de fazer negócios com outros grupos.

O BNI Zende foi fundado em julho de 2012. É um grupo aberto, em constante evolução constituído por catorze membros, por profissionais que gerem negócios entre si através da troca de contactos e referências.

Em Portugal Continental e Ilhas, existem oitenta e três grupos que, uma vez por semana, reúnem-se e trabalham para trocar referências de negócio, possibilitando parcerias que resultam então em mais-valias, em termos individuais e de grupo.

O grupo de Esposende gerou cerca de cinco milhões de euros em negócios fechados, "por mês temos uma faturação média de cerca de 60 mil euros, fruto das referências passadas entre os catorze empresários nas suas reuniões semanais". ■

## Evento promovido pelo grupo com o tema RGPD - Regulamento Geral Proteção de Dados



O Tema RGPD está na ordem do dia sendo motivo de preocupação de empresas, instituições e público em Geral. O Regulamento Geral Proteção de Dados é uma norma europeia que visa proteger os cidadãos do uso abusivo dos seus dados pessoais e defende-los de campanhas marketing invasivas.

A implementação legal da norma implica alguns processos e procedimentos que obrigatoriamente tem que ser postos em prática nas empresas sob pena de pesadas coimas e possíveis constrangimentos com clientes, colaboradores e público em geral.

O Bni Zende, grupo de empresários que reúne semanalmente no Hotel Axis, atento a estas preocupações, que são transversais a todas as empresas, convidou Vítor Veiga, formador na área dos Sistemas de Informação, Inovação, Logística, Cadeia de Abastecimentos e Indústria, com o intuito de elucidar pequenas e médias empresas a desmistificar esta medida, respondendo a questões práticas, tais como conceito DPO, dados sensíveis, normas, processos e oportunidade de melhorias com o RGPD, realizado no passado dia 4 de junho. ■

# PUBLIRREPORTAGEM

## 14 EMPRESAS DE SUCESSO CONSTITUEM O GRUPO BNI ZENDE EM ESPOSENDE

Os seus membros, 14 atualmente, são empresários esposendenses e dos concelhos vizinhos. Cada um dos empresários representa uma área de negócio, já que cada grupo admite apenas um representante por atividade, para que não exista concorrência interna. O seu objetivo principal é o “gerar mais negócios para os seus membros sem quaisquer comissões”. O que na prática é feito de uma forma bastante simples: através da recomendação da empresa de um membro do grupo. Essa recomendação vai gerar negócio e consequentemente receita para o membro do grupo. Dessa forma, todos se ajudam mutuamente.

Posteriormente, nas reuniões semanais, é feito o balanço dos ganhos conquistados através das recomendações do grupo e são feitos agradecimentos a quem ajudou.

Mas a atividade não se limita ao objetivo de gerar negócio, havendo também uma forte componente de investimento no próprio empresário, na sua formação, em áreas como técnicas de apresentação ou técnicas de networking e outras. ■



**“Trabalhamos enquanto a concorrência dorme.”**



ALBERTO CRAVEIRO  
ARQUITECTO

www.albertocraveiroarq.com



# DESPORTO

## II Trail da Argo João Ramos apadrinha a prova



Cerca de 100 atletas participaram no II Trail da Argo, organizado pela Associação Recreativa de Goios, que decorreu no passado domingo.

A prova constituída por 16km, contou com a presença de João Ramos, padrinho da prova, natural de Goios e Campeão Nacional de Ultra Trais – Categoria Sub-23.

O grande vencedor foi Ricardo Miranda, de Alvelos (Barcelos).

Durante a prova, os atletas tiveram o privilégio de percorrer a Quinta de Goios.

### Resultados

#### SÉNIORES-M

- 1.º Ricardo Miranda, *Águias de Alvelos*
- 2.º Joel Oliveira, *ADE Trail Running*
- 3.º João Silva, *ADE Trail Running*

#### SÉNIORES-F

- 1.º Cristina Teixeira, *Solemates*
- 2.º Andreia Pinheiro  
*Os Galgos de Tancos*
- 3.º Sandra Torre  
*Clube de Atletismo da Póvoa de Varzim*

#### M-40

- 1.º Carlos Pereira, *CAVE*
- 2.º Rui Couto, *ADE Trail Running*
- 3.º Vitor Ferreira  
*Nova Linha Trail Runners*

#### F-40

- 1.º Eugênia Morim, *Clube de Atletismo da Póvoa de Varzim*
- 2.º Sameiro Fraguinha, *Individual*
- 3.º Maria Rebelo, *Lomave*

#### M-50

- 1.º Manuel Miranda, *A.C.R. Roriz*
- 2.º Manuel Faria, *Individual*
- 3.º Alberto Sá, *Individual*

#### F-50

- 1.º Joaquina Martins  
*Invicta Runners Team*

## JuvMar brilha em Itália

Juvenis do Andebol de Mar rumaram a Itália para o 46.º torneio – Interamnia World Cup

FÁBIA VALE

fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

A equipa de juvenis de andebol, treinada por Paulo Martins, representou Portugal em Teramo, Itália, onde chegou à final e vai defrontar a Polónia, nesta 46ª edição da Interamnia Cup.

Cerca de 123 equipas, de 33 nações e quatro continentes, participaram no evento.

A Copa do Mundo Interamnia pode ser considerada “o torneio de andebol mais internacional do mundo”, por se transmitir na cidade de Teramo, há 46 edições, interruptamente.

Interamnia na sua 46ª edição começou no dia 5 de julho às 20:30 horas, com o clássico desfile inaugural pelas ruas do centro histórico, terminando no dia 11 de julho com as finais e o último evento, entrega de prémios. Ao longo do tempo este evento tomou grande notoriedade internacionalmente pela sua originalidade e a riqueza da sua técnica desportiva e sócio-cultural.

Além disso, o torneio tem o orgulho de ter contado entre os 259 participantes



com vinte e uma equipas internacionais, incluindo 143 do sexo masculino e 116 do sexo feminino. A participação está reservada a equipas jovens - homens e mulheres – equipas que estejam em federações nacionais ligadas à Federação Internacional de Andebol e equipas

representativas, regionais e nacionais. A Copa Interamnia “Memorial Giorgio Bianchi” é realizada com a colaboração técnica da Federação Italiana de Andebol, sob a égide do Comitê Olímpico Nacional Italiano e da Federação Internacional de Andebol. ■

## A cidade de Esposende recebeu a IV Mega Aula de Karaté

A IV Mega Aula de Karaté Bushido AK – Esposende, decorreu no passado dia 5, em frente às Piscinas Foz do Cávado.

Foram cerca de 200 jovens de vários pontos do concelho de Esposende que participaram no evento organizado pela BUSHIDO – ASSOCIAÇÃO DE KARATÉ DE ESPOSENDE.

“Num palco fantástico, em frente ao Rio Cavado, foi possível assistir ao maior evento realizado na modalidade de Karaté em Esposende.

Entre os participantes estiveram jovens de diversas idades, que fizeram questão de experimentar e divertir-se com o Karaté”, escreveu Jonas Vilar, proprietário da Bushido AK, na sua página do Facebook.

Numa tarde divertidíssima, com muita alegria, muita atividade física e, claro, muito KARATÉ!

O evento contou com o importante apoio de diversas associações e empresas privadas. ■

## Patrícia Hipólito sagra-se vice-Campeã Regional Campeonato Regional de Livres e Benjamins



O HC Fão esteve presente no Campeonato Regional de Livres e Benjamins, que teve lugar em Fafe e na qual obteve excelentes prestações, das quais se destacam o 2º lugar em Juniores de Patrícia Hipólito e o 4º lugar de Inês Abreu, em Iniciados. ■

## Adolfo Ferreira é Campeão Nacional de Esperanças Infantil do CN Fão venceu 3ª prova em VN Barquinha.



O jovem canoísta do CN Fão, Adolfo Ferreira, ao vencer a 3ª prova do Campeonato Nacional de Esperanças, que se realizou no passado sábado, em VN Barquinha, assegurou o título de Campeão Nacional na categoria de Infantis K1. ■



**Cafetaria - Pastelaria**  
O Melhor café com pastel de nata do Concelho.

Bolos para aniversário	Batidos
Tostas e torradas rústicas	Chá e infusões
S'naks Variados	Sumos da fruta - Natural

**E N 13 ( em frente Solidal) - horário 07:30 às 00:00hs**

# ESPOSENDE

SEMANÁRIO

**Assinatura Anual**

Nacional: 30€  
Europa: 75€

**Assine o seu jornal**

Contactos: 253 964 157  
esposendesemanario@gmail.com

# DESPORTO

## APÚLIA VOLTA A RECEBER CAMPEONATO NACIONAL DE FUTEBOL DE PRAIA

Praia da Couve acolhe a 3.ª jornada do Campeonato de Futebol de Praia, que se realiza desde o dia 1 de julho e nos próximos dias, 21, 22, 28 e 29.



FÁBIA VALE  
fabiavaleesposendesemanario@gmail.com

A Praia da Couve, na Apúlia, é palco desde o dia 1 de julho do Campeonato Nacional de Futebol de Praia e conta com a presença das melhores equipas nacionais da modalidade.

O Campeonato Nacional que conta este ano com as equipas do MARCA, AD Chafé, Academia EAF, AD São Jacinto, SC Salgueiros, GD Chaves, AD Buarcos e CCD Porto Mendo. Por sua vez a Divisão Élite onde figuram as principais equipas nacionais, recheadas de grandes craques, como o actual campeão SC Braga, Sporting CP, Leixões, Varzim SC, entre outros.

O evento, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol e Associação de Futebol de Braga, conta com o apoio da Câmara Municipal de Esposende.

O Campeonato Nacional começou com a jornada três, dia 1 de julho, com a realização de três jogos, no dia 8 o AD Buarcos e o CCD Porto Mendo disputaram-se.

O Campeonato prossegue no dia 21, com o Campeonato de Elite, da 4.ª jornada.

No dia seguinte, 22 de julho, disputa-se a 6.ª jornada do Campeonato Nacional.

No dia 28, terá lugar o Campeonato de Elite, na 5.ª jornada e por fim, dia 29 de julho, decorrem os jogos para a 7.ª jornada do Campeonato Nacional. ■

### Próximos Jogos Zona Norte | Elite Jornada 4 21 de Julho (Praia de Apúlia)

GR Amigos Paz	10h00	Leixões SC
Vitória FC	11h15	Varzim SC
CD Nacional	15h00	Sporting CP
Casa Benfica-Loures	16h15	SC Braga

### Próximos Jogos Zona Norte | Nacional Jornada 6 22 de Julho (Praia de Apúlia)

Academia Elite Sport	10h00	AF Ponte Lima
SC Salgueiros	11h15	ADC São Jacinto
M.A.R.C.A	12h30	AD Buarcos 2017
CCD Porto Mendo	16h15	AD Chafé

## Vitor Gramoso confirmado como novo treinador do Castelense

Vitor Gramoso é o novo treinador da equipa sénior do GD Castelense. O marinense tem sido nos últimos tempos o Coordenador Geral (Formação

e Departamento Juvenil) do FC Marinhas, e abraça agora um novo desafio, o de ser treinador principal, depois de na época anterior ter sido adjunto no Castelense. ■

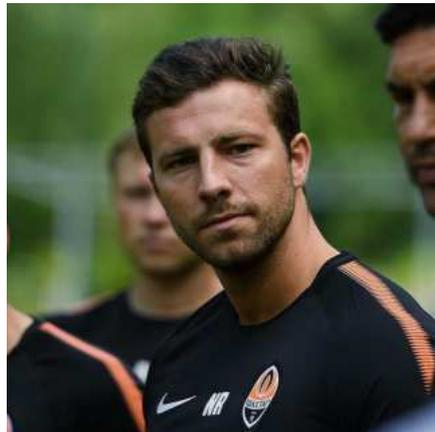
## Miguel Rodrigues no Campeonato da Europa de Maratona



O esposendense, Miguel Rodrigues, atleta do Náutico de Gemeses, participou no Campeonato da Europa de Maratona que decorreu em Metkovic, na Croácia, no passado fim-de-semana.

A representar Portugal e a levar o nome do município mais longe, Miguel Rodrigues, competiu na prova de K1 Sub23 conquistando o 4.º lugar. ■

## Nuno Romano juntou-se à equipa técnica do Shakhtar



Será responsável pelo treino de fitness dos jogadores de Shakhtar.

O esposendense que esteve no Braga, rumou ao FC Shakhtar e é responsável pelo treino de fitness da equipa. Nuno Romano é o novo preparador físico da equipa de futebol Shakhtar Donetsk. O técnico sai do Sporting de Braga, onde ocupava funções semelhantes para ingressar na equipa ucraniana. ■

 **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

 **Recupere a sua silhuneta com a ultima tecnologia de emagrecimento.**

**MAXIMUS TRI- POLAR**

**Resultados desde a 1ª Sessão.**



**ANTES** **DEPOIS**

Rua Eng. Custodio Vilas Boas, Ed. Vilasudeste, Lj 4/5 - Esposende | TLM: 964 482 462

 **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)

**CURSOS DE**  
**ESTÉTICA**  
**CABELEIREIRO/A**

1260H 1435H



 **TALHOCIDADE**

**FRESCO DELICIOSO SAUDÁVEL**

(Junto á rotunda da Srª da Saúde)

**AV. 19 DE AGOSTO, LOJA 681 - ESPOSENDE**  
**TEL.: 253 987 492 | TELM.: 967 802 290**

 **BANHOS & TOSQUIAS**  
Nina e companhia

Grooming | Pet Taxi | Banhos | Secreção de Glândulas  
Handtripping | Limpeza dos ouvidos | Corte de Unha

**+351 967 247 828**

Marinhas - Esposende  
ninaecompanhia1@gmail.com

**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**

 **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**

Super tratamento intenso com a ultima geração em aparantologia

Pack desde **25€** Por sessão 90 min

Rua dos bombeiros, n12- Esposende  
**913 676 170**



# INCONTINÊNCIA URINÁRIA

## Fisioterapia como 1ª linha de tratamento

A Incontinência Urinária (IU) é definida pela International Continence Society como qualquer perda involuntária de urina. Afeta tanto homens como mulheres e tem um enorme impacto na qualidade de vida das pessoas.

Segundo dados da Associação Portuguesa de Urologia, cerca de 600 mil portugueses são incontinentes. Atualmente 33% das mulheres e 16% dos homens, com mais de 40 anos, têm sintomas de doença e apenas 10% recorre ao médico. Com o envelhecimento da população, a tendência será este número continuar a crescer.

No entanto, a IU não afeta somente pessoas com mais de 40 anos, inúmeros jovens, nomeadamente atletas, sofrem diariamente com esta condição.

Há vários tipos de incontinência. A IU de Esforço (IUE) é a mais comum e ocorre quando se aumenta a pressão abdominal de tal forma (ao tossir, espirrar, levantar pesos) que o esfíncter da uretra (responsável por manter a uretra fechada) não consegue reter a urina que se encontra na bexiga.

A IU de Urgência (IUU) trata-se de uma vontade súbita e intensa de ir à casa de banho. A bexiga apresenta súbitas contrações, causando urgência em urinar.

Podemos ainda ter incontinência mista, ou seja, uma combinação de incontinência de esforço com urgência urinária.

As causas e fatores de risco mais comuns de IU são:

Alterações das estruturas de suporte da uretra (músculos do pavimento pélvico e ligamentos de suporte da bexiga e esfíncteres uretrais);

Mudanças hormonais (gravidez, pós-parto e menopausa);



Danos provocados pelo parto;  
Fatores genéticos;  
Tosse crónica, persistente, normalmente resultante de tabagismo;  
Obesidade;  
Cirurgias pélvicas;  
Envelhecimento;  
Efeitos da radioterapia;  
Obstipação (prisão de ventre);  
Efeitos de medicação e estimulantes;  
Atividade física de alto impacto (atletas de voleibol, trampolim e de levantamento de pesos são os mais afetados).

Hoje em dia é possível encontrar na internet inúmeros exercícios para o pavimento pélvico e alguns deles até podem ser guiados através de aplicações de telemóvel. Os exercícios de Kegel são os mais reconhecidos quando se fala de fortalecer os músculos do pavimento pélvico. Mas será que todas as pessoas beneficiam de fazer exercícios de fortalecimento?

Como já vimos há diferentes tipos de incontinência e diferentes causas para cada uma delas, neste sentido, é necessário realizar uma avaliação detalhada de modo a perceber a origem da sintomatologia e o tipo de exercício

mais recomendado para cada pessoa. Antes de ligar o seu pavimento pélvico a um telemóvel, entre em contacto com um especialista.

O tratamento da IU pode passar por fisioterapia especializada, cirurgia, alteração de hábitos de vida, mudanças na alimentação e/ou terapia hormonal.

A fisioterapia aplicada à recuperação/manutenção da função dos músculos do pavimento pélvico é considerada internacionalmente como a primeira linha de tratamento para a incontinência urinária. Após análise da sua história clínica e de um exame físico detalhado, o fisioterapeuta irá definir consigo o plano de tratamento conservador mais adequado.

Os tratamentos têm como objetivo melhorar a capacidade funcional do pavimento pélvico e podem incluir técnicas de ensino da contração dos músculos do pavimento pélvico, treino supervisionado dessa mesma musculatura (fortalecimento e alongamento), estratégias de controlo da urgência urinária e alterações no estilo de vida.

Como complemento às sessões realizadas com o fisioterapeuta irá

também aprender algumas técnicas que pode realizar em casa. Este tipo de terapia não tem efeitos secundários, não impede a realização de futuras ações (cirurgia) e na maior parte dos casos tem resultados bastante positivos.

Em casos onde já tenha sido feita alguma intervenção cirúrgica ou onde haja indicação para tal, a Fisioterapia aplicada ao Pavimento Pélvico deve ser considerada antes da cirurgia como preparação para a intervenção e posteriormente para potenciar os seus efeitos.

Se sofre com perdas de urina não está sozinho, já percebeu que as perdas involuntárias de urina são bastante comuns. Mas ser comum não significa que seja normal. A incontinência Urinária é um problema de saúde e de higiene com grandes repercussões a nível físico, social, económico e emocional.

Não tenha medo ou vergonha de falar do assunto, procure o seu médico (ginecologista, urologista) e fisioterapeuta (com formação em saúde da mulher/homem).

Esteja atento aos sinais que o seu pavimento pélvico lhe dá. ■

SUN INSTAIBLE

O sol em todos os lugares, o tempo todo.  
Peça já o seu Passaporte Sun.

BEAUTY KORPUS

Rua Tenente Valadim n.º 25 R/C 4740-290 Esposende / 919 880 064

DIFUSOR DE BEM-ESTAR  
Bronzeado 100% natural  
Activador natural de melanina  
Sem corantes ou parabenos

Experimente!

publizende®

253 968 001 @correio@publizende.com

**LOCAIS DE DISTRIBUIÇÃO GRATUITA:**

**Apúlia**

Junta de Freguesia  
Posto de Combustível 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  
Café Todavia  
Papeleria Portuguesa  
Pã-Pã  
BP – Posto de Combustíveis  
PRIO - Posto de Combustíveis

**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  
Café Doce Pimenta

**Vila Chá**

Junta de Freguesia  
Café Neiva  
Café "O Jogo"  
Café "O Juca"

# Agenda Cultural

Inês Soares

## O Grupo de Teatro "Forjães em Cena" estreou "A Vizinha do lado" de André Brun



### Agenda

13 de julho – Concerto dedicado a jovens músicos portugueses recentemente galardoados (Trio Adamastor), no Auditório Municipal da Póvoa de Varzim, pelas 21:45 horas.

14 de julho – De 14 a 22 de julho o Festival Internacional de Cinema "Curtas Vila do Conde" volta à cidade com um programa apelativo e diversificado que cruzará cinema, música e artes visuais.

14 de julho – O Grupo de Artes Recreativas de Fonte Boa "GARFO", levará a cena, em estreia, a peça de teatro "AQUI HÁ GATO", de Joaquim Graça do Vale, no âmbito do programa CREAARTE – Crescimento da Arte Teatral em Esposende, promovido pelo Município. Às 22.00 horas, no Centro Social e Paroquial de Fonte Boa.

14 de julho – Concerto de música clássica: O Octeto D.803 de Franz Schubert será interpretado por instrumentistas excepcionais provenientes de conceituadas orquestras europeias. Às 21.45 horas, na Igreja Matriz da Póvoa de Varzim.

15 de julho – Ensemble Zefino: O agrupamento instrumental barroco italiano, interpreta Bach. Às 21.45 horas, na Igreja Matriz da Póvoa de Varzim.

17 de julho – Concerto de Cravo de Ana Mafalda Castro. "Com mais de 30 anos de carreira e de uma intensa actividade artística e pedagógica, afirmou-se como solista, acompanhadora e na direcção e criação de vários grupos que se dedicam à Música Antiga." Às 21.45 horas no Cineteatro Garrett, Póvoa de Varzim.

– A decorrer até ao dia 30 de Julho, a Exposição Comemorativa dos 130 anos de Rosa Ramalho no Museu de Olaria em Barcelos.

Horário: Terça a sexta-feira das 10.00 às 17.30 horas, sábados, domingos e feriados: 10.00 – 12.30 horas, 14.00 – 17.30 horas. ■

Na noite de sábado, dia 7 de julho, o Grupo de Teatro Forjães em Cena levou a palco "A vizinha do lado" de André Brun.

De ascendência francesa, o autor ficou conhecido como cronista e dramaturgo humorístico, incidindo particularmente na vida da pequena burguesia lisboeta do início do séc. XX.

"A vizinha do lado" (1913), viria mais tarde a ser adaptada para cinema, por António Lopes Ribeiro.

O auditório do Centro Cultural Rodrigues de Faria, revelou-se pequeno, tal a afluência de pessoas que se aglomeravam para assistir ao espectáculo.

Inserido no programa CREAARTE, através do qual o Município de Esposende tem apoiado e ajudado a dinamizar inúmeras peças de teatro de vários grupos amadores do concelho, contou uma vez mais com a encenação de Eva Fernandes e Jorge Alonso.

A peça trata uma divertida "comédia de costumes" em que um certo professor de moral oriundo de Forjães, decide empreender uma viagem a Lisboa para visitar o seu sobrinho e resgata-lo de uma vida decadente.

Contudo, encontra-o dividido entre dois amores, um dos quais, a dita "vizinha do lado". ■

## OPINIÃO

HÉLIO BRITES

### "ROCK, SELEÇÃO E PONTAPÉS

Escolher os 25 melhores charutos do ano não é tarefa fácil. Excelentes colheitas, blends inteligentes e charutos de alta qualidade em geral, tornam a tarefa difícil de reduzir a lista e escolher os melhores. O processo de seleção passa por comprar os charutos nas lojas da especialidade, depois as anilhas são removidas e são testados às cegas, através de vários ciclos de degustações. Aqueles que não conseguem manter um desempenho considerável são eliminados, porque apenas os charutos que se apresentem ao mais alto nível, ciclo após ciclo e com a maior consistência, é que permanecem no ranking dos convocados para a seleção. E quando a seleção é degustada com toda a sofisticação e conforto que ela merece, em ambiente adequado e com os bons amigos reunidos, vira uma verdadeira experiência de patriotismo e compaixão.

No futebol das crenças e das expectativas, vale tudo, desde o arejo do poder governamental, ao radicalismo do apoio à seleção. Fazer do futebol o escape de uma sociedade e a desculpa para o desmoramento da gestão dos contactos internacionais, sem regra nem medida, é estratégia institucional. Da terra do Rock in Roll, passando pelo Rio Tejo, até ao Mundial da Rússia, os líderes da nação acabaram por inventar o teletransporte, de tão rápidas que eram as suas aparições. Temos mais América, temos mais Rússia ou temos uma banda da música que toca a governação aos pontapés? Que me desculpem os Xutos e ao Zé Pedro, que descanse em Paz. Voltando ao assunto da seleção de futebol ou a seleção de todas as nossas ansiedades, expectativas e frustrações, acho que está na hora de aprendermos a perder melhor, para melhor ganhar. Ganhando o respeito de todos e dignificando assim, esta modalidade do desporto que se destaca pela sua

abrangência universal e pluriculturalidade.

Esta doença a que todos afeta um pouco e que dá pelo nome de clubite aguda, que na seleção passa para um estado mais avançado, onde perdemos a noção da dimensão humana e passamos para uma dimensão ancestral, onde os Deuses são os senhores que fazem acontecer as coisas, deixa-nos num estado de estupidez assumida e declarada. O ponto que separa a realidade da ilusão, confunde-se, o que faz com que o discernimento para a decisão e liderança, deixa de ter como foco principal o propósito do bem-estar geral e da boa vivência entre os diferentes povos.

No acordar deste turbilhão de acontecimentos do fim de semana, a segunda feira chegou, o rock da rádio a caminho do trabalho só soava a música de streep e de bar de alterne, onde o regabofe é marca da casa. Com o mundial dos pequeninos entre as atividades do fim de semana, o Esposende Cup teve como protagonistas as várias seleções das nossas freguesias e algumas do estrangeiro. Seleções sim, porque tentam sempre colocar os melhores jogadores em campo, nem que sejam emprestados, deixando de fora aqueles que mal ou bem representam um clube todo ano. Ainda falando do mesmo evento, quero salientar o grande desempenho das crianças, às quais também atribuo o melhor comportamento. O mesmo não posso dizer dos adultos, que marcam sempre pela negativa o seu comportamento, assumindo sempre o papel dos mais mal-comportados. Será que o futebol em vez de banhado a dinheiro, fosse banhado a amizade e diversão, os pais estariam sempre tão disponíveis e prontos para dar essa oportunidade aos seus filhos?

Com o fim da viagem para o trabalho já próximo, serei o único a ter a incerteza no futuro, como linha do horizonte, num país que depois do prolongamento ainda não marcou o golo da vitória e continua a dar pontapés na atmosfera, mesmo que esta seja favorável! ■

VALE UM CHARUTO"

# 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:** Entradas: Queijinho Folhado com Doce; Gambas ao Alho; Tripinha à Moda do Porto; Peixe: Arroz à Pescador; Paella de Camarão Tigre; Broa Recheada com Bacalhau; Carne: Cachaço de Porco Bisaro com Arroz de Fomeiro; Cabritinho à Moda de Bisalhães; Sobremesa: Panacota de Maracujá e Carpaccio de Abacaxi co Gelado de Coco; . **Morada:** Rua do Facho, n.º 13 - 4740-051, Apúlia - Esposende **Telf.** 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



## ILHA OFIR

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

Restaurante - Bar



Ilha Ofir

Serviço take Away

## RESTAURANTE FOZ DO CÁVADO

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



## CANTINHO DA SÚ

**Snack bar:** Francesinha, Baguetes, Hambúrgueres. Menu almoço e jantar: Sopa, prato principal e sobremesa. Serviço de encomendas.  
**Morada:** Galeria Rodrigues Sampaio, Loja 17/19ª - em frente à Caixa Agrícola.  
**Contato:** 253 030 126



## HORÓSCOPO DA SEMANA de 12 a 18 de JULHO

### Carneiro

**Amor:** Saudades da sua infância poderão ocupar-lhe a mente. A vida é um canto eterno de beleza! **Saúde:** Cuidado com o aparelho digestivo. **Dinheiro:** Tenha cuidado com os conflitos entre colegas. Pode sair prejudicado. **Números da Sorte:** 1, 14, 25, 36, 47, 49. **Pensamento positivo:** Concentro-me com confiança no presente.

### Touro

**Amor:** A sua relação poderá estar a avançar muito rapidamente. Aja com cautela mas não se preocupe com o seu futuro. Deus cuidará de si! **Saúde:** Cuide melhor dos seus dentes, pois merece ter um lindo sorriso. **Dinheiro:** Não gaste mais do que aquilo que realmente pode. Faça bem as suas contas. **Números da Sorte:** 2, 15, 24, 26, 41, 42. **Pensamento positivo:** Sou prudente nos meus passos, para chegar ao sucesso.

### Gémeos

**Amor:** Saiba ouvir a sua carmetade. Lembre-se que ele também precisa de si. Procure dizer coisas boas, a palavra tem muita força! **Saúde:** Espere um período regular. **Dinheiro:** Poderá investir em novos projetos, com prudência. **Números da Sorte:** 5, 11, 17, 19, 28, 36. **Pensamento positivo:** Procuro refletir bem antes de agir.

### Caranguejo

**Amor:** Estará num período bastante propício ao romantismo. Que a juventude de espírito o faça ter o mais belo sorriso! **Saúde:** Se sofrer de alguma doença crónica, poderá ressentir-se um pouco neste período. **Dinheiro:** Poderá alcançar os seus objetivos profissionais. **Números da Sorte:** 9, 18, 22, 36, 39, 44. **Pensamento positivo:** Sei que consigo concretizar os meus objetivos.

### Leão

**Amor:** É possível que reencontre alguém que não via há muito tempo. Que o futuro lhe seja risonho! **Saúde:** Estará tudo na normalidade. **Dinheiro:** Poderá ter necessidade de utilizar as suas poupanças. **Números da Sorte:** 11, 22, 29, 32, 39, 49. **Pensamento positivo:** A vida traz-me boas surpresas e oportunidades.

### Virgem

**Amor:** Aproveite bem os momentos mais íntimos para mostrar à sua cara-metade o tamanho do seu amor. A felicidade espera por si, aproveite-a! **Saúde:** Procure o seu médico de família para fazer exames de rotina. **Dinheiro:** Dedique-se com afinco e determinação ao seu emprego porque pode ter uma excelente surpresa. **Números da Sorte:** 8, 17, 21, 25, 27, 47. **Pensamento positivo:** O Amor habita o meu coração.

### Balança

**Amor:** Dê mais atenção às necessidades da sua carmetade. Não ponha de parte aqueles que ama, cuide deles com carinho. **Saúde:** Possível inflamação dentária. **Dinheiro:** É provável que surja a oportunidade pela qual esperava, para dar andamento a um projeto que tinha parado. **Números da Sorte:** 5, 20, 30, 40, 44, 48. **Pensamento positivo:** Tenho força para superar todos os desafios.

### Escorpião

**Amor:** Deixe de lado o passado e concentre-se mais no presente. Pratique agora o pensamento positivo e as ações construtivas! **Saúde:** Poderá sofrer de quebras de tensão, tenha cuidado! **Dinheiro:** A impulsividade irá causar alguns estragos na sua conta bancária. **Números da Sorte:** 14, 28, 32, 33, 41, 49. **Pensamento positivo:** A vida é uma viagem cheia de surpresas boas.

### Sagitário

**Amor:** Será elogiado pela sua tolerância e compreensão. Dê sempre em primeiro lugar um bom exemplo de conduta! **Saúde:** O bem-estar físico vai acompanhá-lo durante toda a semana. **Dinheiro:** Poderá receber uma quantia considerável de dinheiro. **Números da Sorte:** 1, 21, 23, 29, 32, 33. **Pensamento positivo:** Cultivo a harmonia na minha vida.

### Capricórnio

**Amor:** Aprecie uma reunião familiar e ponha de lado as preocupações profissionais. O ambiente familiar encontra-se na perfeição, aproveite a boa disposição que vos rodeia. **Saúde:** Possíveis problemas de obstipação. **Dinheiro:** Seja mais flexível; o facto de ser tão minucioso pode prejudicá-lo. **Números da Sorte:** 9, 14, 18, 22, 33, 44. **Pensamento positivo:** Mereço a glória que existe na minha vida.

### Aquário

**Amor:** Poderá ter uma discussão com os seus filhos. Lembre-se que eles têm vida própria. **Saúde:** Trate-se com amor! A sua saúde é o espelho das suas emoções. **Dinheiro:** Período de grande estabilidade. **Números da Sorte:** 11, 20, 28, 29, 30, 36. **Pensamento positivo:** Tenho a coragem necessária para fazer mudanças na minha vida.

### Peixes

**Amor:** Andará um pouco desconfiado do seu parceiro. Fale e esclareça as suas dúvidas com ele. Agora é tempo para partilhar. **Saúde:** Sentir-se-á cheio de energia. **Dinheiro:** Aproveite bem as oportunidades que lhe surjam. **Números da Sorte:** 8, 12, 17, 19, 30, 48. **Pensamento positivo:** Estou atento às oportunidades que a vida me traz.



LHO VIVO

Rua Fonte da Senhora – Apúlia



Carros no passeio, peões na estrada.

Envie-nos as suas fotos para o e-mail:  
olhovivoesposendesemanario@gmail.com

## Grupo Amador de Teatro JUM

*Já pertenceu à direção do Centro Social Juventude Unida de Marinhãs e coordena há vários anos o Grupo Amador de Teatro JUM, ao qual também pertence enquanto ator. Advogado de profissão, João Torres fala-nos um pouco sobre a história do seu grupo de teatro, as dificuldades em conciliar este interesse com o quotidiano dito “normal”, a paixão e entusiasmo partilhado com os colegas, a cumplicidade que os une e a emoção de cada estreia.*



**Esposende Semanário – Poderia falar-nos um pouco sobre a história do Grupo Amador de Teatro JUM?**

**João Torres** – O nosso grupo tem seguramente mais de quarenta anos, é um grupo que esteve nas origens do que é hoje o Grupo Social da Juventude de Marinhãs. O núcleo duro é composto pelas mesmas pessoas que começaram quando eram mais novos. Já os seus pais faziam teatro nas Marinhãs... não apenas no salão paroquial. Qualquer espaço, qualquer garagem (sobretudo em Rio de Moinhos) servia para representar. No fundo, é uma tradição. É um grupo que nasceu do teatro amador de revista popular.

**E.S. – Em que medida o programa CREAARTE e a parceria com a Câmara Municipal de Esposende foram uma mais-valia para este projeto?**

**J.T.** – O apoio do projeto CREAARTE é essencial, porque veio melhorar o nosso nível de espetáculo. Até há bem pouco tempo éramos nós que fazíamos tudo. Ao nível do guarda-roupa tivemos uma mudança radical, o Jorge e a Eva (encenadores do programa CREAARTE) trouxeram um elemento

novo, e realmente antes não tínhamos essa qualidade. Não havia essa perspectiva, não havia gente de fora, não tínhamos esse contributo. Todos os que “estavam lá dentro” eram atores e encenadores, com todas as vantagens e desvantagens que isso traz.

**E.S. – Quantos elementos fazem parte do grupo?**

**J.T.** – O nosso grupo não tem uma estrutura de membros fixo, dependendo das peças vamos buscar pessoas que já participaram anteriormente, ou recebemos novos atores. Neste momento temos as portas abertas a membros novos, porque devido a compromissos profissionais, há sempre pessoas que deixam de poder participar. Nos últimos quatro, cinco anos, teremos tido mais de cinquenta pessoas envolvidas no grupo. Já tivemos peças com trinta elementos em palco, ainda que dez estivessem a fazer figuração.

**E.S. – O grupo atua normalmente no âmbito do concelho de Esposende, ou também fora?**

**J.T.** – Já circulámos mais aqui pelo concelho, mas agora, até pela própria estrutura do cenário da última peça que é pesadíssimo, teríamos de contar com a

ajuda da Junta de Freguesia ou da Câmara Municipal. Toda a logística seria complicada. Ao longo dos últimos anos temos tido algumas atuações, mas sempre em Esposende e Marinhãs. Estivemos em Belinho, em Palmeira, mas é sempre complicado porque à medida que o grupo aumenta, aumentam também os impedimentos de agenda. Há atores que trabalham ao fim-de-semana, ou por turnos, e quando os horários se sobrepõem aos ensaios, acaba por ser muito difícil fazer essa gestão.

**E.S. – Como é que se organizam, tendo todas as atividades profissionais e horários diferentes?**

**J.T.** – Esse tem sido um trabalho ativo da parte dos encenadores, que fazem escalas semanais para perceber os horários em que cada um está disponível para ensaiar, porque é muito difícil estar toda a gente.

**E.S. – Como é feita a calendarização das estreias?**

**J.T.** – Cada um dos grupos de teatro envolvidos no projeto CREAARTE tem como compromisso estreiar na sua própria freguesia de forma a abarcar logo uma grande parte do público, para

que depois possamos vir a Esposende no âmbito do Festival de Teatro (em Outubro, Novembro) e nessa altura, estaremos todos presentes com a apresentação das nossas peças.

**E.S. – Como definem o vosso estilo?**

**J.T.** – Temos feito largamente comédia. Já fizemos uma peça histórica, em que andámos dois anos em atuações. Essa peça (“9 de abril” ou “Coração Lusitano”), foi escrita por alguém de Esposende (Armindo Eiras). Os personagens eram gente de cá, e o contexto era a partida dos jovens do concelho de Esposende para a 1.ª Grande Guerra. Essa peça tinha um forte peso dramático, mas com vários momentos engraçados. A comédia é um registo mais ligeiro e mais agradável nos tempos que correm.

**E.S. – O que é que vos move?**

**J.T.** – Há um grande espírito de camaradagem e cumplicidade. Há alturas em que ensaiar cinco vezes numa semana é cansativo, principalmente para quem tem vidas familiares preenchidas. Há cansaço e sacrifício, mas também é um gosto principalmente pelo prazer da estreia, que é o que move tudo isto. Monta palco, desmonta

palco, veste roupa, treme por todo o lado..., mas quando se vê a sala cheia, compensa tudo!

**E.S. – Quais são os vossos maiores desafios ou dificuldades?**

**J.T.** – Em relação aos desafios, temos a vantagem de não precisarmos de viver de subsídios. Claro que este apoio da Câmara Municipal é importantíssimo, mas a verdade é que não precisamos propriamente de ajuda financeira. Temos a nossa atuação e o valor angariado na bilheteira. Como não temos grandes despesas, pagamos as nossas contas e o resto, fazemos por “carolice”. A maioria das atuações que temos feito, exceto a da estreia, são de cariz solidário. As dificuldades, serão provavelmente gerir as agendas de todos, e os nossos próprios feitos. Quando conciliamos ambas as coisas, a peça vai em frente!

**E.S. – O que é que diria aos jovens que ficaram com vontade de ir a um casting do vosso grupo?**

**J.T.** – Apareçam!... E levem as coisas a brincar! ■

Inês Soares



# ÓTICA ANTUNES