



BRISA DE MAR

DIRECTOR - DR. MANUEL ANTÓNIO SAMPAIO AZEVEDO
DIRECTOR ADJUNTO - DR. ANTÓNIO MARANHÃO PEIXOTO

PROPRIEDADE - CENTRO SOCIAL DA JUVENTUDE DE MAR
ESTRADA REAL Nº91
4740-512 - SÃO BARTOLOMEU DO MAR - ESPOSENDE

TEL 253 871 796
FAX 253 871 649
e-mail: csjmar@sapo.pt

PUBLICAÇÕES
PERIÓDICAS



• BOLETIM MENSAL

JANEIRO 2022

• N.º 446

• IV SÉRIE

EDITORIAL

OBRIGADO, ABÍLIO!

A nossa comunidade ficou mais pobre a partir do dia 22 de janeiro, com a morte do "Tio Abílio", de seu nome Abílio Cepa Cerqueira.

Efetivamente, o tio Abílio foi um homem carismático pela sua ação e dinamismo nos mais diversos setores da vida humana: económica, social, religiosa, cultural, desportiva e política. Por isso, foi vê-lo participar nas diferentes atividades da nossa comunidade, tendo sido um líder político que extravasou a sua terra natal.

Homem simples, genuíno, humilde... transpirava bondade por onde ele e a sua carrinha branca passavam; sempre disponível para os outros e sempre com a casa aberta para o que fosse necessário.

Homem respeitador das ideias dos outros, mas fiel ao seu pensamento, preferindo "partir, que torcer". Foi líder porque soube trabalhar em equipa e soube estar disponível, mentalmente, para aprender "com quem sabe mais do que eu, pelo menos que estudou...", com dizia constantemente.

Por isso, a sua presença entre nós marcou, de uma forma muito positiva, o desenvolvimento da nossa freguesia, já que foi um excelente autarca.

Teve a ousadia de estar na linha da frente na resolução dos problemas da nossa comunidade; por isso, não foi de admirar que estivesse na equipa de fundadores da maior instituição da freguesia, o Centro Social da Juventude de Mar, então, Juventude Desportiva e Cultural de Mar, a quem serviu como sócio e como dirigente desde 1975.

Por todo o legado que deixaste e nos tornou bem mais enriquecidos, o nosso muito obrigado, Abílio! Descansa em Paz!

O Diretor*

Ex Presidente da Junta de Mar

ABÍLIO CEPA CERQUEIRA DEIXA-NOS

Arquivo "BM"



A notícia correu bem cedo no dia 22 de janeiro: o "tio Abílio" deixou-nos para sempre. Os filhos encontraram-no, já sem vida, no leito "como se estivesse a dormir". O socorro foi pronto, mas o desenlace tinha acontecido.

Faleceu um dos homens que marcou a vida e a história da nossa comunidade e da nossa freguesia. Um homem carismático para o seu povo, nas mais diversas modalidades vivenciais.

O seu funeral foi, também, o espelho de um forte agradecimento por todo o seu legado!

Cont. p. 4



SILVA ARAÚJO FALOU SOBRE O PRE- SÉPIO

Cont. p. 2

CENTRO SOCIAL DA JUVENTUDE DE MAR

ANDEBOL FEMININO - ÉPOCA 2021-22 - BAMBIS - MINIS - INFANTIS - INICIADOS - JUVENIS - SENIORES



A BRISA DAS IDEIAS

Antony Capitão*



Tio Abílio | Faleceu o nosso Tio Abílio. Já o recordo com muita saudade. E com muita pena, com muita pena porque teria gostado de conversar ainda mais com ele, de ouvir as suas histórias, aquilo que sabia da nossa terra. Uma vez, num domingo de manhã, levou-me a passear por entre os campos enquanto me contava como se fizera o infante, como era quando mal havia caminhos, saneamento, tudo aquilo que havia sido feito ao longo das últimas décadas aqui na nossa aldeia.

Foi daqueles que trabalhou por nós e que deixou a sua marca. Quem não o recorda? Onde estivesse a sua carrinha, sempre aberta e despreocupada, sempre inimitável, lá estaria ele. As suas corridas no corta-mato são famosas, os anos todos que estive à frente da Junta fazem parte da memória de todos nós. Ultimamente, encontrava-o no Filipe, em Palmeira, ao domingo, e havia sempre direito a alguma conversa. Ah Tio Abílio, quem me dera poder ainda falar consigo! Mas agora está em descanso, com direito aos anjos de certeza – da minha parte, uma saudação muito calorosa e um profundo obrigado por tudo aquilo que fez!

Antony Capitão | antony.brisademar@gmail.com

DÁDIVAS DE SANGUE E REGISTO DE MEDULA ÓSSEA



A Associação Humanitária dos Dadores de Sangue do Concelho de Esposende informa que vai decorrer mais uma recolha de sangue e registo de medula óssea, nos locais e horas a seguir registados.

Apela-se a todos os habituais dadores para comparecerem à dádiva mais próxima, assim como àqueles que nunca deram sangue para experimentarem esta sensação de ser solidário.

Basta estender o braço e deixar que a cadeia de solidariedade tenha continuidade. Do outro lado, alguém vai agradecer este gesto tão nobre e humanitário!

Os homens podem dar sangue quatro vezes ao longo do ano, enquanto as mulheres podem oferecer o seu precioso líquido três vezes ao ano.

Se é saudável e gosta de partilhar a alegria com os outros não hesite e compareça à dádiva de sangue. Vai ver que gosta e alguém vai agradecer... anonimamente.

Vamos ajudar a salvar vidas, dando sangue!

Sejamos solidários!

JANEIRO: 9 - Marinhas, Centro Paroquial; 27 - Forjães, Junta de Freguesia, das 15 às 19H00; 30 - Fão, no Hospital. **FEVEREIRO:** 4 - Antas, Salão Paroquial; 6 - Esposende, Salão Paroquial; **20 - MAR, Centro Social de Mar.** **MARÇO:** 3 - Gandra; 27 - Apúlia.

*NOTA: As recolhas decorrem entre as 9H00 e as 12H30. Redação**

FICHA TÉCNICA:

Nome: "Brisa de Mar" - **Proprietário e Editor:** Centro Social da Juventude de Mar - **Nº registo da pessoa coletiva:** 501 087 524 - **Conselho de Administração:** Fernando Cepa, Manuel Azevedo e A. Maranhão Peixoto - **domicílio, impressão e redação:** Centro Social da Juventude de Mar - S. Bartolomeu do Mar - Urbanização da Bouça Grande - Estrada Real, Nº 91, 4740-512 MAR. **Telefone:** 253 871 796; **Fax:** 253 871 649 - **Email:** csjmar@sapo.pt **Diretor:** diretorbrisdemar@gmail.com - **Tragem Mensal:** 500 exemplares - **Corpo Redatorial:** Chefe de Redação: Manuel Azevedo (CNID, 452); Fernando Cepa, A. Maranhão Peixoto; Paula Cristina Cepa - **Colaboradores:** Estêvão Abreu; Revº Pároco de Mar, Fernando Cepa (Desporto), Sêrgia Pereira, Sofia Castilho, Sofia Sá, Carla Rodrigues, Sofia Enes, Rita Coutinho, Anabela Maranhão, Dr. Orlando M. Capitão, Manuela Capitão, Agrupamento Nº 82 - Escuteiros de S. Bartolomeu do Mar, Agrupamento de Escolas das Marinhas, Arqº António Veiga, M. Abreu, Patrícia Grave. **Correspondente em Belinho:** Manuel Fernando Meira Torres.

Nº registo: 13553/86

SILVA ARAÚJO FALOU SOBRE O PRESÉPIO

Continuação da p. 1



No dia 15 de janeiro, Monsenhor Silva Araújo proferiu a homilia da eucaristia vespertina, que teve como tema "O Presépio e o Natal", integrada na iniciativa do Centro Social "Presépios nas ruas de Mar".

Esta iniciativa integrou-se nas comemorações dos "15 anos a animar as ruas de Mar", que decorreu no mês de dezembro, como mais uma forma exterior de viver o Natal.

O orador começou por referir o significado do "Presépio" como manjedoura, o local onde Maria deu à luz Seu filho, o Menino Jesus.

A representação desta manjedoura surge pela primeira vez num mosaico do ano 431, na Basílica de Santa Maria Maior (Roma), sendo, assim, o primeiro presépio construído. Mais tarde, e por ação do franciscano S. Francisco de Assis, surge o atual presépio. S. Francisco, na celebração da eucaristia, quis representar o nascimento do Menino. Com a ajuda de um amigo, representou o presépio com as figuras principais e, na consagração, "teve a visão" do Menino Jesus deitado na manjedoura. A partir desta celebração, os franciscanos espalharam a construção de presépios nos seus mosteiros e destes passou à população em geral.

Quanto às figuras centrais do presépio, Monsenhor Silva Araújo referiu-as como sendo Maria, S. José e o Menino. Na manjedoura constam ainda os animais da vaca e do burro. Posteriormente, e como o povo gosta de festa incluiu as outras figuras, como os reis magos e toda a forma de alegrar a aldeia. Por isso, não faltam os pastores, as ovelhas, os pescadores, a banda de música, o lago... pois a criatividade e a imaginação das pessoas abundam.

Mas é no séc. XVIII que surgem os mais célebres e artísticos presépios, com Machado de Castro, artesanais e bairristas. Ficou célebre o de Fátima da autoria de Maria Amélia Carvalheira. A igreja dos Congregados, em Braga, acolhe um presépio único, em seda, no sacrário do Santíssimo. São célebres os presépios de Garfe, Vieira do Minho, e de Priscos (ao vivo), em Braga.

Por fim, o ex-diretor do Jornal "Diário do Minho" falou das lições ou mensagem que o Presépio transmite, que é "o amor de Deus que vem ao nosso encontro, e que nós devemos ir ao Seu encontro". Por isso, é "o próprio encontro", disse. Por outro lado, manifesta o valor do "espírito da pobreza (não da miséria), do desapego, da simplicidade e não do luxo e das grandezas".

Por fim, salientou que o presépio "é uma forma de transmitir a fé, de realçar a importância do acolhimento que nasce na manjedoura", pois "é preciso acolher Jesus na pessoa do outro. Ele não teve lugar numa casa para nascer!", rematou Monsenhor Silva Araújo, condiscípulo do ex pároco de Mar, Jaime Machado.

Texto e Fotos: Manuel Azevedo*

SITE DO CENTRO SOCIAL DE MAR

O Centro Social da Juventude de Mar criou um site para alargar, ainda mais, a forma de divulgação da instituição e das suas múltiplas e variadas atividades.

Os interessados podem consultar em www.csjmar.pt

Noticiário Religioso

Tempo da Quaresma

Na vida litúrgica da Igreja Católica, começa, no próximo dia dois de março, o tempo litúrgico da Quaresma, tempo de preparação para a maior de todas as festas dos cristãos que é a Páscoa. Conscientes da importância que a Páscoa tinha para a sua vida, os cristãos, desde os tempos apostólicos, começaram a celebrá-la, e, bem cedo, começaram também a reservar um tempo de preparação para a celebração do Mistério Pascal.

Este período de preparação através de sucessivas ampliações acabou por se fixar, no século quarto, em 40 dias, número muito rico de simbolismo. Na verdade, na História da Salvação, os grandes acontecimentos e os encontros decisivos da pessoa com Deus estão ligados a esse número, que na Bíblia exprime também a totalidade da nossa vida.

A Quaresma é, portanto, um período de 40 dias de preparação para a Páscoa, «a maior das solenidades» (*Sacrosantum Concilium*, 12), pois atualiza o acontecimento culminante da História da Salvação.

Era durante este «tempo aceitável, tempo de salvação» que os adultos, que haviam encontrado Cristo e se vinham iniciando, ao longo de três ou quatro anos, no Mistério cristão, terminavam o seu catecumenato. Amparados por toda a comunidade, no início da Quaresma, começavam a sua «prova» e empreendiam uma preparação mais intensa em ordem à sua incorporação em Cristo, pelo Batismo recebido na noite da Páscoa.

Por seu lado, os cristãos, que haviam já ressuscitado, com Cristo, da morte do pecado para a vida do Espírito, esforçavam-se por fazer uma séria revisão da sua vida cristã, morrendo mais profundamente para o mal, consolidando a sua perfeição de batizados, crescendo na vida divina, de modo a participarem, mais intensa e vitalmente, no Mistério Pascal da Morte e Ressurreição do Senhor.

Deste modo, como diz a Constituição Conciliar sobre a Reforma da Liturgia (nº 109), a Quaresma tem uma dimensão penitencial e uma dimensão batismal. Na sua dimensão penitencial, a Quaresma é, para catecúmenos e batizados, tempo de tomada de consciência dos seus pecados, tempo de busca de Deus, tempo de conversão, o que implica, necessariamente, participação na luta e sacrifício de Cristo, pois a guerra contra o mal e a renovação interior no pensar, no amar e no agir não se realizam sem esforço.

Na sua dimensão batismal, a Quaresma leva todos os batizados a reviverem e a aprofundarem, acompanhando o dinamismo dos catecúmenos, todas as etapas do caminho da fé, a fim de, conscientemente e generosamente, renovarem a sua aliança com Deus, juntamente com aqueles que a contraem no Batismo, na noite de Páscoa.

Nesta travessia, feita de dificuldades e trabalhos, em que o novo Povo de Deus está empenhado, temos um guia. É o mesmo Cristo, «o Senhor que age na observância quaresmal da Igreja» para levar os homens à paz, à liberdade, à vida divina e à perfeita comunhão com os irmãos.

A Quaresma inicia com a celebração de quarta-feira de cinzas, celebração enriquecida com o rito de se impor sobre as nossas cabeças as cinzas, como gesto penitencial de arrependimento dos nossos pecados («Arrependei-vos e acreditai no Evangelho») e como reconhecimento da nossa condição mortal («Lembra-te que és pó e ao pó has de tornar»).

Na igreja paroquial de S. Bartolomeu do Mar, a celebração de quarta-feira de cinzas será feita às 19H30, para que o pároco possa, às 18H15, presidir a idêntica celebração na igreja paroquial de S. Tiago de Feitos.

Bodas de ouro matrimoniais

Bodas de ouro matrimoniais foram celebradas, no dia 30 de dezembro, na igreja paroquial de S. Bartolomeu do Mar, pelo casal **Maria das Dores Capitão Couto e José Laranjeira Meira**, residente na Rua da Estrada Real, em Mar. Casaram no dia 30 de dezembro de 1971, na



igreja paroquial de S. Bartolomeu do Mar, e são pais de José Manuel, Leonel Fernando e Rui Alexandre Capitão Laranjeira. São avós de seis netos e bisavós de um bisneto.

Muitos parabéns e muitas felicidades.

Pe. Manuel
Viana*



Óbito



Faleceu, no passado dia 22 de janeiro, na sua residência, na Rua da Igreja Velha, em Mar, **Abílio Cepa Cerqueira**, de 80 anos de idade, filho de António Pires Cerqueira e de Teresa Alves Martins Cepa. Era viúvo de Maria do Céu Cepa Capitão e pai de José, Manuel, António Eugénio, Adelino e Paulo Jorge Capitão Cerqueira. Foi a sepultar no cemitério de Mar. Que o Senhor lhe conceda o eterno descanso. À família enlutada apresentamos os

nossos mais sentidos pêsames.

Adeus, Senhor Abílio. Ver-nos-emos um dia.

«À hora em que menos pensais, virá o Filho do homem».

De tanto escutarmos esta frase, já a sabemos de cor. E é uma boa verdade. Basta estar atentos aos funerais dos que nos são mais próximos e conhecidos, para concluirmos que, de facto, à hora em que menos pensamos, o Senhor vem para nos chamar desta vida para junto de Si.

Não sabemos o dia nem a hora em que o Senhor nos há de chamar. Não sabemos o lugar onde acontecerá a nossa morte. Não sabemos como acontecerá a nossa morte.

Por isso, para os que acreditam na vida eterna, para os que acreditam que a morte não é um fim, mas apenas uma etapa do nosso viver, que, depois dela, continuaremos a existir, que a morte

modo de existir, em estado físico glorioso, para vida não termina nosso coração, doria cristã, é medida de sensapara o dia da sabendo quando Daí a recomen- gelho que escutá- preparados». Estamos prepara- de Deus em nós, divina, graça esta mento de uma falta grave, o pecado mortal, ou se enfraquece pelo cometimento das faltas leves, os pecados veniais.

Sabemos que o pecado, sobretudo na forma leve ou venial, acontece com frequência nas nossas vidas. Uma vida cristã reta não consiste em não ter pecados. Consiste em reconhe- cê-los e pedir a Deus o perdão para eles.

Na primeira leitura, diz-se que «as almas dos justos estão nas mãos de Deus e nenhum tormento os atingirá».

A palavra «justo» ou «justiça», na linguagem da Sagrada Escritura, não consiste tanto na justiça dos tribunais, mas na procura da santidade. O justo é aquele que procura viver em fidelidade ao Senhor, que segue pelo caminho da salvação, o caminho da santidade, o caminho que leva até Deus.

Foi assim a vida do nosso irmão Abílio, a quem hoje piedosamente levamos a sepultar. Morreu inesperadamente, mas acreditamos que terá o repouso prometido aos justos.

Porque ele, na sua vida aqui na terra, procurou viver em fidelidade ao Senhor, procurou seguir pelo caminho da santidade, pelo caminho da salvação. Certamente que teve as suas faltas, como qualquer um dos mortais. Mas soube e teve sempre a força interior necessária para pedir ao Senhor perdão para as suas faltas.

Diz-nos a segunda leitura que «todos nós devemos comparecer perante o tribunal de Cristo, para que receba cada qual o que tiver merecido enquanto esteve no corpo, quer o bem quer o mal». O Padre António Vieira disse um dia que, quando morrermos, seremos filhos das nossas boas obras. O nosso irmão Abílio apresenta-se diante do tribunal de Cristo carregado de boas obras, pela sua atitude permanente de serviço a Deus e aos irmãos. Serviço na vida autárquica e nas causas civis e sociais. Serviço na comunidade paroquial de S. Bartolomeu do Mar, sobretudo no zelo pela igreja velha. Serviço na participação no culto na igreja paroquial, não só na primeira Missa do domingo, mas também nas Missas da semana, como aconteceu durante toda a novena de S. Sebastião, que terminou no dia 20 de janeiro, véspera da sua morte.

A comunidade paroquial de S. Bartolomeu do Mar está muito agradecida ao Senhor Abílio pela sua vida e pelos seus serviços à paróquia e pede para ele ao Senhor da morte e da vida a recompensa dos justos.

Adeus, Senhor Abílio. Ver-nos-emos um dia».

(Homilia do pároco na Missa de corpo presente).



Abílio na visita pascal, em Mar



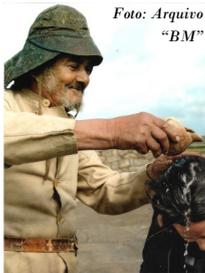

**Cabeleireira e Depilação
CONCEIÇÃO MARANHÃO
{ UNISEXO }**

DE TERÇA-FEIRA A SÁBADO
9h30 às 12h00 - 14h00 às 19h00

Tel. 253871068 - Tlm. 966847390
Estrada Nacional 13
S. BARTOLOMEU DO MAR

[Serviço ao Domicílio | Lares de Idosos]

FALECEU ABÍLIO CEPA CERQUEIRA



Abílio Cepa Cerqueira faleceu no dia 22 de janeiro. Nasceu no dia 5 de março de 1941, no lugar de Cima, em Mar, tendo fixado residência no lugar de Baixo, na casa da "Madrinha Laurinda", na Rua da Igreja Velha.

Excelente carpinteiro de profissão e lavrador/caçador nas horas de lazer, cedo se dedicou à vida pública, em Mar, onde serviu todas as instituições locais, quer ao nível social, político, desportivo, religioso e cultural. Foi, por isso, um homem que marcou a vida da nossa comunidade e que dedicou toda a sua vida ao serviço do povo nas suas variadas facetas.

Serviu, ainda, o Município de Esposende, ao nível político-partidário enquanto candidato à Assembleia Municipal.

O "Tio Abílio" participou nas mais diversas manifestações religiosas da paróquia (comissão de festas, romaria, festas da catequese...); como sócio e dirigente, participou nas mais diversas atividades do Centro Social da Juventude de Mar, a quem serviu durante décadas - passeios do jardim de infância, jogador de futebol, praticante de atletismo durante anos a fio, acompanhou o andebol feminino, o grupo de teatro e o grupo de música "JM" da então Juventude Desportiva e Cultural de Mar (hoje o Centro Social de Mar), esteve presente em todas as atividades culturais e editoriais do Centro Social de Mar e foi um dos elementos que ajudou a construir o que hoje é o Centro Social, pelo apoio constante e incondicional dado ao mesmo.

Mas foi com o serviço público à freguesia que o Tio Abílio mais se fez notabilizar dada a sua capacidade de empatia e de disponibilidade constantes.

Assim, foi o Ajudante do Regedor de Mar, Virgílio Capitão, na última fase do Estado Novo. No entanto, a sua ação destacou-se no pós 25 de Abril de 1974, mercê do seu querer e da equipa com quem trabalhou ao longo da vida e com quem tanto aprendeu. Após as eleições de 16 de dezembro de 1979, foi eleito presidente da Assembleia de Freguesia de Mar. Com as eleições de 8 de dezembro de 1982, passa a ocupar o lugar de Secretário da Junta de Freguesia, cargo que ocupou após as eleições de 15 de dezembro de 1985, as quais ditaram como presidente da Junta, Manuel Azevedo, que ocupou o lugar até ao dia 26 de setembro de 1986, altura em que foi substituído, no dia seguinte, pelo Abílio Cerqueira.

Em 17 de dezembro de 1989, assume a presidência da Junta, após as eleições, cargo que vai repetir, sucessivamente, nos mandatos seguintes, nas eleições de 12 de dezembro de 1993 e de 14 de dezembro de 1997, sempre com maioria absoluta, ocupando o cargo até 2008, pelo partido que sempre defendeu, com unhas e dentes, o PPD/PSD, sendo um militante da primeira hora.

Foi um líder natural que preferia mais "quebrar do que torcer".

Abílio Cerqueira tinha um saber estar que inebriava quem o circundava. Mas o seu cariz popular passava pela empenho e dedicação que manifestava na defesa dos interesses da freguesia de Mar, a todos os níveis. Por isso, marcou presença nos cortejos do Dia do Município, onde mostrava parte da identidade cultural da freguesia. E deixou obra feita!

Manuel Azevedo*

Centro Social da Juventude de Mar



NOTA DE PESAR

Os Corpos Sociais do Centro Social da Juventude de Mar - Assembleia Geral, Conselho Fiscal e Direção - lamentam profundamente a morte do Sr. ABÍLIO CEPA CERQUEIRA, fundador, sócio e dirigente da Instituição. Homem dedicado às instituições da Freguesia, sempre manifestou um carinho especial para com o Centro Social de Mar, tendo contribuído, com a sua ação, talento e espírito de sacrifício, para o desenvolvimento e crescimento da nossa Instituição, o que muito nos apraz registar e agradecer.

Neste momento de dor, endereçamos à Família os mais sentidos pêsames.

Centro Social da Juventude de Mar

NOTA DE PESAR DO PSD

É com enorme pesar e consternação que participamos o falecimento do histórico companheiro do PSD, Abílio Cepa Cerqueira.

Ex Presidente da Junta de Freguesia de Mar, foi sempre um dos militantes mais ativos do PSD, tornando-se um verdadeiro símbolo da defesa dos valores da Social Democracia do concelho, da região e do país.

Fica hoje mais pobre a família Social Democrata, com a perda de um dos seus mais carismáticos militantes. O PSD de Esposende endereça à família e amigos do companheiro e amigo Abílio Cepa Cerqueira os seus mais profundos e sinceros sentimentos, associando-se a este momento de dor e de pesar.

Nota: Os artigos assinados são da inteira responsabilidade dos seus autores.

Os artigos em que a assinatura contém * estão escritos segundo o novo acordo ortográfico.

Uma Só Saúde

Patrícia Grave,

Médica Veterinária*



Insetos na Nutrição Animal? Ficção ou realidade?

As alterações climáticas e o seu efeito direto na erosão costeira, nos períodos de seca sentidos de forma mais acentuada em alguns regiões de Portugal, entre outras consequências diretas que a ação do Homem gera na Natureza são tema de debate a nível global.

No caso particular da produção animal sabemos que as emissões de metano, a desflorestação para campos de pastagem, a acidificação dos solos entre outras consequências colocam em risco a segurança alimentar das futuras gerações.



Figura 1: Utilização dos insetos no ciclo de produção.

Será o uso de insetos na alimentação de algumas espécies de produção uma solução para a escassez de recursos? Segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura) estima-se que em 2050 a população mundial será de 9.5 bilhões de pessoas em todo o mundo, ou seja, a pressão sobre os nossos recursos não tem previsão de abrandar.

Alguns dos insetos com potencial de utilização são as **larvas da mosca soldado negro, as larvas da farinha amarela e a mosca comum**. Sabendo que **térmitas, grilos, vespas, abelhas, formigas**, entre outros podem vir a ser explorados. Na figura 1 observamos a dupla utilização destes animais, não só como fertilizante orgânico, mas também como fonte proteica a ser disponibilizada na cadeia alimentar de animais de produção. **As vantagens desta fonte proteica são inúmeras e muito apelativas, como o seu baixo custo de produção, a constância da oferta, o alto valor nutricional e o facto de não ser disputado no mercado para outros fins, com exceção do consumo humano direto.**

Segundo o *Manual de Boas Práticas na Produção, Processamento e Utilização de Insetos na Alimentação Animal*, revisto e publicado pela DGAV (Direção Geral de Alimentação e Veterinária), em março de 2021, desde 2017 que o uso de insetos na ração para peixes de aquacultura, nos animais de companhia e nos animais de Zoo está autorizada na Europa, inclusive em Portugal. No que diz respeito às rações para cão e gato, já podemos encontrar disponível no mercado várias marcas que utilizam este "novo" ingrediente na sua formulação, nomeadamente as rações hipoalergénicas, com várias indicações médicas para a sua utilização.



Figura 2: Larvas de Tenebrio

Paralelamente ao que acontece na indústria animal, o uso destes animais na dieta humana tem vindo a aumentar. Por esse motivo, a sua comercialização/uso, nomeadamente de insetos inteiros (não vivos) e moídos (por exemplo, farinha) é atualmente permitida na nossa alimentação. Segundo o regulamento de execução de 2021/882, de 1 de junho de 2021 foi autorizada a colocação no mercado de larvas de *Tenebrio molitor* desidratadas, como novo ingrediente a entrar na nossa dieta (a fig 2 mostra vários exemplários de larvas *Tenebrio molitor*).

Como dizia Fernando Pessoa a propósito da Coca-Cola, nos anos 20: "Primeiro estranha-se, depois entranha-se". Para novos problemas, novas estratégias e novos hábitos. Só assim podemos compreender o que significa a ideia do *One Health*, Uma só saúde.



TRAVESSA DA RUA CANGOSTA NOVA, Nº 1 - 4740-512 MAR

TELEM.: 968 994 261

DESPORTO - Andebol Feminino**Campeonato Nacional 2ª Divisão Seniores**

A equipa sénior de Andebol do Centro Social de Mar terminou a 1ª Fase do Campeonato Nacional da 2ª Divisão, em 4º lugar dadas as condicionantes desfavoráveis que o desporto em geral atravessa. Por isso mesmo, a equipa e técnicos estão de parabéns pelo trabalho realizado.

RESULTADOS: Caminha, 14 x Juv Mar, 22; Juv Mar, 20 x Didáxis, 20; Vermoim, 28 x Juv Mar, 20; Xico Andebol, 28 x Juv Mar, 20; Juv Mar, 30 x Lusitanos, 8.

CLASSIFICAÇÃO: 1º Didáxis, 26; 2º Vermoim, 25; 3º Xico Andebol, 24; 4º Juve Mar, 18; 5º Caminha, 14; 6º Lusitanos, 12.

Campeonato Nacional Juvenis

A equipa de Juvenis está a competir no Campeonato Nacional, Zona 1. Esta competição está organizada por zonas, apurando-se os primeiros classificados para a 2ª fase, distribuída por 3 zonas geográficas, no sistema se todos contra todos a 2 voltas. A equipa da Juve Mar está a fazer um excelente trabalho.

Para a fase final apura-se o primeiro classificado de cada zona geográfica da 2ª Fase. Esta disputa-se em regime de concentração no sistema todos contra todos a 1 volta.

RESULTADOS: Juv Mar, 35 x Vermoim, 19; Juv Mar, 45 x FAC, 5; Juv Mar, 30 x Maistars, 22; BECA, 21 x Juv Mar, 25.

Campeonato Nacional Iniciados

A equipa de Iniciadas da Juve Mar está a competir no Campeonato Nacional Iniciados Femininos, Zona 1. Esta competição é semelhante à competição de juvenis. Nesta competição, as atletas da Juve Mar foram a Braga impor uma contundente vitória ao ABC, que não deixou dúvidas a ninguém.

RESULTADO: ABC Braga, 27 x Juv Mar, 33

Andreia Barros*

CAMINHADA PELOS PRESÉPIOS

Foto: C. Abreu

No dia 2 de janeiro decorreu a "Caminhada pelos Presépios das ruas de Mar", iniciativa do Centro Social de Mar. As dezenas de caminheiros visitaram as 76 criações.

NOTÍCIAS DA ASSOCIAÇÃO**ANIVERSÁRIOS****JANEIRO**

03 – Manuel Fernando Cardoso Viana, 79
04 – Tatiana Capitão Sousa, 1
05 – Marina Figueiredo da Silva Lima, 29
06 – Dr.ª Maria Goretti Cardoso Lima, 44
- Dr.ª Adelaide Rodrigues Alves, 45
08 – Manuel de Jesus Lima Gomes (Hernâni), 68
13 – Dr.ª Sérgia Alexandra Azevedo Regado, 44
- Olga Maranhão Silva e
- Mariana Maranhão Silva, 25
- Carla Maria Capitão Rei, 47
14 – Manuel Cepa Martins, 62
16 – Maria Amélia Freitas Meira, 62
17 – Leonardo Laranjeira, 25
18 – Manuel Augusto Cunha Loureiro, 56

21 – Alyson Cepa, 23

- Carla Patrícia Santos, 41

23 – Ilídio Vaz Saleiro Maranhão, 77
- Maria Madalena Cepa da Cruz, 49
25 – Hélder Manuel Figueiredo Torres, 37
26 – Manuel Fernando Lima Capitão, 71
- Susana Cristina Azevedo Regado, 42
27 – António Pires Caseiro, 75
- Maria Laura Capitão Rei da Costa, 59
28 – José Laranjeira, 51
29 – Delfim Cepa Rei, 49
31 – Doutora Vanessa Mourão Ferreira Sampaio Azevedo, 36

A todos os aniversariantes "Brisa de Mar" deseja muitas felicidades e longos anos de vida.

Redação*

Colaboração

A colaboração de cada assinante, por mais pequena que seja, é sempre muito importante e bem vinda para a vida e sobrevivência do "Brisa de Mar".

Queremos que o Jornal chegue às mãos de cada leitor. Mas, em parte, tudo depende, e muito, da colaboração e apoio que cada um manifesta através da sua magnífica generosidade ao contribuir com a sua oferta de assinante, pois "grão a grão enche a galinha o papo", como diz o nosso povo.

Registamos os últimos assinantes que colaboraram connosco, a quem deixamos os nossos agradecimentos.

Ana Maria Coutinho (Florista), 50 €; Júlio Cruz Rodrigues, 20 €; Maria Isabel Cepa Abreu, 10 €; Maria Luzia Moreira Lopes, 5€; Margarida Maria Lima Vaz Saleiro, 5€; Manuel Afonso Parente, 10 €; Maria Emília Correia, 10 €; Paulo Jorge Capitão Cerqueira, 30 €; Conceição Maranhão, 15 € e Joana Cepa, 20 €.

Redação*

Pub

Mercadinho Da Flor

- FLORES
- PLANTAS
- ARRANJOS
- LEMBRANÇAS
- ARRANJOS DE CEMITÉRIOS
- ARTIGOS DE DECORAÇÃO
- ACESSÓRIOS DE JARDINAGEM
- ARTIGOS PARA O LAR

Edifício São Miguel
Marinhas – Esposende
Telm.: 924 030 332
mercadinhodafior@sapo.pt

FALECEU O COLABORADOR DOMINGOS "CALÇADA"

No dia 21 de janeiro do corrente ano, faleceu, na sua residência, Domingos de Castro Barbosa Maciel, (Domingos da Calçada), com 90 anos, – nasceu a 18 de fevereiro de 1931 – na freguesia de Durrães, concelho de Barcelos, onde residia.

Domingos Maciel dedicou-se à recolha de temas ligados ao Vale do Neiva com uma rusticidade que sobressaía na linguagem usada, bem como com termos e expressões já caídas em desuso. Aliás, a participação que teve durante meses seguidos no "Brisa de Mar" sobre a vivência da nossa gente nas décadas de cinquenta e sessenta são uma prova

desta realidade, como tivemos ocasião de saborear.

O autor barcelense deixou-nos obras como "Rumores d'Águas Passadas", em 2001, "Tempos Difíceis", em 2003 e "Em busca da Pataqueira", em 2007.

Em 2013, surge "Gente do Vale", em 2015 "Muitos Pecados-Poucas Virtudes", e em 2016, "O Rasto de Memória: Novos Contos e Crónicas do Vale do Neiva", em 2018, "A Voz das Sombras" e "Divagações: Mão-cheia de Recordações. Memórias de gente simples", em 2021.

Deixou, ainda, vários trabalhos em poesia.

Em 4 de julho de 2014, a Câmara Municipal de Barcelos atribuiu-lhe a Medalha de Mérito Municipal - Grau Prata.

À família enlutada deste nosso excelente colaborador apresentamos sentidos pêsames.

Redação*

DAR SANGUE É... DAR VIDA. DÊ SANGUE. SEJA SOLIDÁRIO!

POR BELINHO... FESTA DE SANTO AMARO

Correspondente:
Manuel Fernando*



em que o país ainda vive. Assim, pelas 11 horas, e depois da Procissão em que participaram cinco andores, ter saído da igreja paroquial em

A comunidade de Belinho celebrou a festa em honra de Santo Amaro, no dia 16 de janeiro, com atividades exclusivamente religiosas, dada a situação pandémica

direção à capela de Santo Amaro, decorreu a Missa Campal Solene, no recinto exterior da Capela, a qual foi animada pelo Grupo Coral da Banda de Música de Belinho.

Pelas 12H30, a Procissão regressou de novo à Igreja Matriz, onde o pároco deu a bênção a todos os participantes.

De salientar que a Fanfara dos Escuteiros de S. Bartolomeu do Mar, abriram o cortejo processional à saída da igreja paroquial e no regresso da Capela de Santo Amaro.

Face a tais circunstâncias anormais, o povo deu mostras do seu bairrismo e da sua vontade em agradecer as bênçãos ou pedir a proteção ao Santo padroeiro dos ossos, tradição tão enraizada na população.

INAUGURADO NICHU DE SANTA RITA DE CÁSSIA



No dia 19 de dezembro de 2021, fez-se história na Paróquia de Mar e em particular na Rua das Oliveiras: foi dedicado e benzido um nicho que tem como orago Santa Rita de Cássia.

A celebração festiva, que reuniu um considerável número de paroquianos, começou por volta das 16H00, onde o pároco, Pe. Manuel Viana, benzeu o novo espaço de culto.

O nicho resulta da transformação de um primitivo fontanário, continuando a respeitar a imagem e a memória desta antiga fonte, usada pela população em tempos remotos. A imagem de Santa Rita encontra-se ladeada por duas orações à padroeira das causas impossíveis, dos doentes, das viúvas e das mães, tendo ainda como elemento decorativo, três fotografias da procissão em Honra de São Bartolomeu do Mar quando esta tinha como percurso a ex Estrada Nacional 13, atual Avenida de S. Bartolomeu, até ao cruzeiro.



Este espaço resulta da promessa de uma benfeitora, devota de Santa de Rita. Santa Rita de Cássia viveu entre 1381 e 1457 como mãe, esposa e monja agostiniana, tendo sido canonizada em 1900.

Que Santa Rita de Cássia interceda por quem a honrou com este novo espaço, assim como por todos os habitantes de São Bartolomeu

Texto e Fotos: Rúben Pinheiro*

FALECEU MÁRIO SANTOS ALVES



No dia 10 de janeiro, faleceu, no Brasil, onde residia há 64 anos, Mário Santos Alves, com 87 anos de idade, (nasceu a 2 de agosto de 1934), filho de António Alves e de Carolina Martins dos Santos.

Era irmão da Tia Micas do Alfaiate.

Depois de cumprir o serviço militar, o Mário, que em jovem chegou a vestir a camisola do S. Bartolomeu nos jogos de futebol, partiu para o Brasil, onde viveu 64 anos.

AGRADECIMENTO

ABÍLIO CEPA CERQUEIRA



A Família vem, por este único meio, agradecer a todas as pessoas e entidades, nomeadamente, ao Sr. Presidente, Vereadores e funcionários da Câmara Municipal de Esposende, Assembleia Municipal de Esposende, Esposende Ambiente, Esposende 2000, Assembleia e Junta da União de Freguesias de Belinho e Mar, Centro Social da Juventude de Mar, Agrupamento Nº 82-Mar, Núcleo dos ex-Combatentes de Mar, que assistiram ao funeral do saudoso extinto **ABÍLIO CEPA CERQUEIRA**, assim como àquelas pessoas que lhe manifestaram o seu pesar neste momento de dor e que participaram na Missa do 7º Dia.

S. Bartolomeu do Mar, 2022.01.31

A Família



SEDE:
Subestação de Mendouro
Anhães
4590-020 Anhães

ESCRITÓRIO:
Rua 25 de Abril, nº2
Trav. Traseira
4740-571 ESPOSENDE
Tel. 253 967 856 Fax 253 967 858
E-mail geral@eevm.pt

Pub

Pub

Adelaide Carmo
Advogada

Morada
Galeria Rodrigues Sampaio, loja A18
4740-205 - ESPOSENDE

Tlm
926 966 089

E-mail
adelaide.carmo-54296p@adv.oa.pt
adelaide.carmo@hotmail.com

Pub

Intermarché

SUPER

ÂNCORA - Tel - 258 959 140 - AREOSA - Tel - 258 808 090

PUB

IP
ISABEL PINHO
CABELEIKEIRA

Rua Vasco da Gama, Loja 14
Esposende 4740 - 291

Tlm. 96 45 80 829
email: ip.cabeleira@gmail.com
Tlf. 253 - 048 703

OBRIGADO, ABÍLIO CERQUEIRA

Foto: Arquivo "BM"



Presidente João Cepa e Abílio na condecoração Municipal

como de inesperada e que a todos apanhou desprevenidos face à energia e vivacidade que o Sr. Abílio irradiava diariamente.

O Sr. Presidente da Junta e a família incumbiram-me de vos dirigir umas palavras, que serão essencialmente de agradecimento a todos vós, e de homenagem ao Sr. Abílio por tudo aquilo que ele foi e representou para todos nós.

Quem como eu teve o privilégio de conhecer e partilhar a companhia do Sr. Abílio, sabe bem a pessoa que era, as causas que defendia e acima de tudo o amor que tinha pela sua freguesia e pelo seu concelho.

Um Ser Humano extraordinário, imponente na sua presença, mas sempre com uma palavra de afeto e de carinho e com aquele sorriso que a todos contagiava.

Foram muitos os conselhos que lhe pedimos, ainda mais aqueles que ele nos deu, e era fácil acatá-los pois sabíamos que vinham de um homem bom, genuíno, que verdadeiramente se preocupava com os seus amigos.

Um autarca modelo, que nunca baixou os braços na defesa dos interesses da sua freguesia e do seu concelho.

Prejudicou muitas vezes a família com a sua ausência, porque fazia questão de estar sempre na primeira fila, para exigir aquilo que acreditava ser justo para a sua freguesia, mas acima de tudo para as suas gentes.

Muitas foram as vezes que entrou na Câmara Municipal para mostrar a sua razão, para mostrar a sua visão, para defender com os argumentos certos, com uma educação irrepreensível e com o seu estilo muito próprio, os interesses dos seus concidadãos.

Um exemplo de autarca, que foi, felizmente em vida, agraciado com a Medalha de Mérito Municipal, fazendo justa homenagem a toda a vida que dedicou em prol dos demais.

Foto: Arquivo "BM"



Abílio ladeado por Benjamin Pereira e João Cepa, presidentes da Câmara.

um dos seus principais representantes.

Nele estiveram sempre simbolizados os valores da Social Democracia e nele nos sentimos representados, com orgulho, até porque foi uma fonte de inspiração para todos nós, os mais novos.

Ficarão sempre gravadas na memória de todos, os comícios, as ações, as reuniões em que marcava presença na primeira fila e dali não saía sem mostrar o orgulho de ser político e de ser representante do povo.

A freguesia de Mar e o Concelho de Esposende, ficam hoje mais pobres, mais tristes, porque perdem um dos seus, um daqueles que jamais esqueceremos, por tudo aquilo que nos ensinou.

A vida política traz algumas agruras, mas também nos concede o privilégio de privar com pessoas fantásticas como era o caso do Abílio Cepa Cerqueira.

Um companheiro desta viagem que prosseguimos, lembrando e nunca deixando esquecer aqueles que estiveram sempre ao nosso lado.

Porque cá, tudo faremos para continuar a honrar a sua memória, continuar a seguir os seus valores, continuar a defender a nossa terra e as nossas gentes.

Em nome da Câmara Municipal de Esposende, e da Junta da União de Freguesias de Belinho e Mar, endereço os mais sentidos pêsames à família e aos seus muitos amigos, com votos de que rapidamente possam ultrapassar este momento de dor e infelicidade.

Em nome da Sua família, agradeço todas as mensagens de apoio que lhes endereçaram, assim como a presença de todos nas cerimónias de hoje, na certeza de que o facto de estarem aqui os reconforta e os ajuda a aceitar este momento doloroso.

Ao Sr. Abílio pedimos para que continue a olhar por todos nós e a inspirar-nos para fazermos sempre mais e melhor por todos, como ele sempre fez ao longo da vida.

Obrigado, Abílio Cepa Cerqueira.

Descansa em paz.

Benjamin Pereira,
Presidente da Câmara e amigo
2022/01/25"

Nota: Intervenção nas exéquias fúnebres do Sr. Abílio Cepa Cerqueira

"Sr. Padre Viana; Sr. Padre Cândido; Sr. Padre Armindo; Sr. Padre Avelino; Sr. Padre Catarino; Sr. Padre Carqueijó;

Familiares e amigos do nosso saudoso Abílio Cepa Cerqueira;

População de Mar;

É com muita emoção que hoje me dirijo a todos vós, depois de ter sido surpreendido, no passado sábado, com a triste notícia da partida do nosso amigo Abílio Cepa Cerqueira.

Uma notícia que teve tanto de triste quanto de inesperada e que a todos apanhou desprevenidos face à energia e vivacidade que o Sr. Abílio irradiava diariamente.

O Sr. Presidente da Junta e a família incumbiram-me de vos dirigir umas palavras, que serão essencialmente de agradecimento a todos vós, e de homenagem ao Sr. Abílio por tudo aquilo que ele foi e representou para todos nós.

Quem como eu teve o privilégio de conhecer e partilhar a companhia do Sr. Abílio, sabe bem a pessoa que era, as causas que defendia e acima de tudo o amor que tinha pela sua freguesia e pelo seu concelho.

Um Ser Humano extraordinário, imponente na sua presença, mas sempre com uma palavra de afeto e de carinho e com aquele sorriso que a todos contagiava.

Foram muitos os conselhos que lhe pedimos, ainda mais aqueles que ele nos deu, e era fácil acatá-los pois sabíamos que vinham de um homem bom, genuíno, que verdadeiramente se preocupava com os seus amigos.

Um autarca modelo, que nunca baixou os braços na defesa dos interesses da sua freguesia e do seu concelho.

Prejudicou muitas vezes a família com a sua ausência, porque fazia questão de estar sempre na primeira fila, para exigir aquilo que acreditava ser justo para a sua freguesia, mas acima de tudo para as suas gentes.

Muitas foram as vezes que entrou na Câmara Municipal para mostrar a sua razão, para mostrar a sua visão, para defender com os argumentos certos, com uma educação irrepreensível e com o seu estilo muito próprio, os interesses dos seus concidadãos.

Um exemplo de autarca, que foi, felizmente em vida, agraciado com a Medalha de Mérito Municipal, fazendo justa homenagem a toda a vida que dedicou em prol dos demais.

Em seu nome, no dia em que nos despedimos dele, estendo a homenagem a todos os ex-autarcas deste concelho que já partiram e que tal como o Abílio Cepa Cerqueira, ajudaram a construir este que é o nosso concelho, esta que é a nossa terra.

Mas a vida do Sr. Abílio tinha outras dimensões.

Sem partidarismo, ou até populismo, todos sabemos também o amor e a paixão que tinha pela vida política, de que foi sempre um dos principais protagonistas e

Homenagem da afilhada Carmo

Foto: Arquivo "BM"



Abílio e a esposa Céu

enfrentando, nunca baixou os braços nem nunca deixou de ter um sorriso ou uma palavra amiga para todos os que se cruzavam com ele.

Se o admirávamos muito, ainda ficamos com mais admiração quando a madrinha adoeceu, e ele cuidou incansavelmente dela sozinho, com tanto carinho e amor! "A minha prima", como ele lhe chamava carinhosamente.

De certeza que neste momento estão os dois juntos a cuidar um do outro! E que encontraram a paz e sossego que tanto merecem.

Vamos ter tantas, mas tantas saudades suas, de nos cruzarmos com a sua carrinha branca e o seu aceno de mão que nos enchia o coração!

Nunca nos vamos esquecer da pessoa extraordinária que foi porque viverá sempre nos nossos corações!

Descansa em Paz!

"Hoje ficamos com o coração despedaçado por nos ter deixado sem se despedir, sem um último abraço!

Mas ficamos tão gratos por termos tido o privilégio de ter feito parte da sua vida durante estes anos todos, por nos ter ensinado tanto sobre a bondade, humildade e alegria de viver com tão pouco.

Por onde passava, a sua felicidade e boa disposição eram contagiantes.

Apesar das dificuldades da vida que foi enfrentando, nunca baixou os braços nem nunca deixou de ter um sorriso ou uma palavra amiga para todos os que se cruzavam com ele.

Se o admirávamos muito, ainda ficamos com mais admiração quando a madrinha adoeceu, e ele cuidou incansavelmente dela sozinho, com tanto carinho e amor! "A minha prima", como ele lhe chamava carinhosamente.

De certeza que neste momento estão os dois juntos a cuidar um do outro! E que encontraram a paz e sossego que tanto merecem.

Vamos ter tantas, mas tantas saudades suas, de nos cruzarmos com a sua carrinha branca e o seu aceno de mão que nos enchia o coração!

Nunca nos vamos esquecer da pessoa extraordinária que foi porque viverá sempre nos nossos corações!

Padrinho, Irmão e Cunhado"

Foto: Arquivo "BM"



ABÍLIO CEPACERQUEIRA participou na guerra colonial em África tendo sido destacado para S. Tomé e Príncipe entre 1963-1965 de onde trouxe magníficas recordações.

Assentou praça no RAL2, em Coimbra, em 13 de agosto de 1962 e, depois, passou para o RL2, em Lisboa.

Entre 1963-65 permaneceu em S. Tomé e Príncipe, integrado na Companhia da Polícia Militar nº 589.

Foi louvado pelo comandante do CPM 589, porque como "impedido de carpintaria demonstrou ser conhecedor de elevadas qualidades de trabalho, mesmo nas horas de folga". (O.S. 174 CPM 589, de 28.07.65).

lho e espírito de disciplina, mostrando-se sempre pronto a desempenhar qualquer trabalho, mesmo nas horas de folga". (O.S. 174 CPM 589, de 28.07.65).

Foi um dos fundadores do Núcleo de Ex Combatentes do Ultramar, de S. Bartolomeu do Mar, tendo participado nos seus convívios anuais.

A foto é parte da exposição sobre a Guerra do Ultramar, realizada na Junta de Mar.

Foto: Aires Miguel - Arquivo "BM"



Outra faceta do "Tio Abílio" passou pela presença na Romaria de S. Bartolomeu. Habi-tuámo-nos a contar com a sua presença no quadro bíblico representativo dos Apóstolos, na Procissão. A imagem mostra-o vestido do padroeiro S. Bartolomeu.

Manuel Azevedo*



TASQUINHA DO MAR

Contacto
968 181 424

Rua da Urbanização, nº 30 • Lugar de cima - Mar
4740-512 Esposende

CANTINHO DO JARDIM

Sofia Sá*
Educatória



PISCINA: UM ENCANTO

Cada vez mais se tenta passar a mensagem à sociedade que as crianças tendo contacto com atividades desportivas adquirem uma mais-valia a todos os níveis bem como uma maior capacidade em termos de socialização.

Assim, desde há largos anos que o Centro Social da Juventude de Mar em estreita parceria com a Esposende 2000 tem proporcionado a todas as crianças que frequentam a resposta social Pré-escolar a possibilidade de frequentarem aulas de adaptação ao meio aquático vulgarmente designadas de Nataçãõ.

Porque de todas as atividades existentes esta modalidade é um aprimoramento completo para um crescimento robusto, saudável e lúdico, continuamos fortemente empenhados em garantir este serviço.

Além de contar com os fatores lúdico e de relaxamento em ambiente aquático, as aulas de nataçãõ trabalham aspetos motores complexos. Estudos mostram que as crianças que praticam nataçãõ desde tenra idade conseguem aumentar a capacidade de concentraçãõ nas aulas e ao mesmo tempo aumentam a velocidade de açãõ no momento de decisões.

Isso acontece por diversos fatores:

Respeitar as regras

Os professores de nataçãõ focam muito a necessidade de respeitar as regras. Ter atençãõ aos processos pré-definidos é importante para manter a

segurança do grupo que está a iniciar o processo de "aprender a nadar".

Trabalho em equipa

Durante as aulas é preciso saber respeitar o tempo de cada criança e o seu espaço. Conseguir competir de forma sadia e transmitir que todos são importantes auxilia muito no desenvolvimento da capacidade social de trabalhar em equipa bem como respeitar os colegas.

Capacidade motora

A nataçãõ é um desporto que trabalha todos os músculos do corpo humano e, ao mesmo tempo, proporciona movimento que não se consegue fazer no dia a dia. Assim está a ajudar a desenvolver e estimular o cérebro.

Controlar a parte respiratória

Por ser um desporto aquático, é preciso saber controlar muito bem a respiraçãõ. Ao saber controlar a respiraçãõ vai permitir desenvolver a consciência do próprio sistema respiratório, o que pode auxiliar a amenizar as emoções em momentos de stress ou euforia.

Noção espacial

Ao aprender os novos movimentos e executá-los em ambiente aquático, há um aperfeiçoamento da noção de espaço, que vai facilitar mais tarde a capacidade de execuçãõ de trabalhos geométricos bem como tudo o que se possa relacionar com esta área de aprendizagem.



ESCUTEIROS EM MOVIMENTO...

Atuaçãõ da Fanfarra

João Paulo Cepa*



No passado dia 16 de janeiro, a fanfarra do nosso Agrupamento esteve presente na procissãõ de Sto. Amaro, em Belinho.

Embora não se tenha realizado a parte lúdica desta festa, a Comissão de Festas, em honra de Sto. Amaro, realizou as cerimónias religiosas segundo as regras e determinações da Direcçãõ Geral de Saúde e da

Conferência Episcopal Portuguesa.

Assim, coube-nos abrilhantar a procissãõ desde a Igreja Matriz até à Capela de Santo Amaro, e depois, no final da Missa com Sermão, regressar à Igreja.

Coincidência das coincidências, a última atuaçãõ que tínhamos feito com a nossa fanfarra tinha sido no ano 2020, a 19 de janeiro, nesta mesma festa.

Nesta "saída", tivemos alguns escuteiros que fizeram a sua primeira atuaçãõ na nossa fanfarra. Tivemos ainda uma estreia absoluta nos pratos da Matilde Capitãõ, em substituiçãõ do escuteiro que normalmente ocupa este lugar, por se encontrar em confinamento.

Agradecemos publicamente à Comissão de Festas de Santo Amaro, pela audácia em nos convidar para estas festividades, mesmo sabendo que estávamos parados há muito tempo.

Recorde-se que a nossa última atuaçãõ foi em agosto último, na recolha de andores na nossa Paróquia.

Dias depois, no sábado dia 22 de janeiro, tivemos a nossa segunda atuaçãõ deste ano, na Festa de S. Sebastião, em Santa Maria de Geraz do Lima. Face a algumas controvérsias, não atuamos durante a procissãõ, fazendo só as

entradas, rumando depois para a capela de S. Sebastião, onde fizemos as despedidas.

Deixamos, também, um agradecimento especial à Comissão de Festas de S. Sebastião pelo convite para abrilhantar as festividades religiosas.

Tio Abílio, até sempre

Faleceu, no dia 22 de janeiro, Abílio Cepa Cerqueira, conhecido por todos por "Tio Abílio".

O nosso agrupamento não ficou indiferente à sua partida para junto do Pai. Um homem que fez de tudo e que muito se dedicou à sua freguesia enquanto político e militante do partido, mas também, enquanto trabalhador e paroquiano de S. Bartolomeu.

Quanto a nós, foi um homem que desde sempre lutou para que o Agrupamento de Escuteiros tivesse uma sede própria, para desenvolver a sua atividade.

Foi assim que fez e defendeu, por mais de dez anos, para que este sonho fosse possível. E foi a 25 de novembro de 2007, que com o Presidente da Câmara Municipal de Esposende na altura, João Cepa, inauguraram o Centro Cívico de Mar, a sede dos Escuteiros.

Homem simples, humilde e sempre pronto para uma boa conversa.

Um dos seus filhos foi nosso escuteiro, bem como alguns dos seus netos.

Esteve sempre ao nosso lado, apoiou o nosso Agrupamento cedendo a Carrinha da Junta para o que fosse preciso, e enquanto responsável da carpintaria, sempre nos ajudou com pequenos trabalhos necessários para a vivência escutista.

O nosso Agrupamento perdeu um amigo; ficamos todos entristecidos com a sua partida repentina, mas sabemos, que lá do céu, irá olhar sempre por nós e sentir o orgulho que tantas vezes disse sentir pelo nosso Agrupamento.

Tio Abílio, obrigado por tudo o que fez pelo nosso Agrupamento.

Segundo Gestor
contabilidade & seguros

CONTABILIDADE

TRANSPARÊNCIA, RIGOR E EFICIÊNCIA

- Contabilidade Organizada
- Contabilidade Simplificada
- IRS/Validação de Faturas

SINTA-SE SEGURO

AO SEU LADO NO FUTURO

- Seguro Automóvel
- Seguro Multiriscos Habitação
- Seguro de Vida / PPR



Av. Igreja, n.º 9 | 2.º Andar- Escritório L | 4740-571 Marinhãs
253 96 40 50 | segundogestor@gmail.com



INFORMAÇÃO
FISCAL RELEVANTE

Faça uma simulação aos seus seguros (Automóvel, Multiriscos, etc.).
Sabia que se agrupar os seus seguros todos, consegue uma poupança de 20%.

ROMARIA DE S. BARTOLOMEU DO MAR E BANHO SANTO CANDIDATA A PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL