



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

MARÇO 2021

• N.º

435

• IV SÉRIE

Preço: 0,30 E

AUTORIZADO A CIRCULAR
EM INVÓLUCRO FECHADO
DE PLÁSTICO OU PAPEL

DOAÇÃO DO IRS AO CENTRO SO- CIAL DA JU- VENTUDE DE MAR

Vamos ajudar o Centro Social da Juventude de Mar, através da liquidação do IRS.

Para tal, basta colocar no rosto da declaração, no CAMPO 1101, do QUADRO 11, o NIF 501 087 524, e assinalar com um X a opção "Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública".

Esta ação não implica qualquer custo para o contribuinte, dado que, 05% são retirados do imposto total que o estado arrecada.

Esta é mais uma forma de ajudar o Centro Social da Juventude de Mar a desenvolver as suas atividades.

Redação*

Andebol Feminino

JUVMAR PREPARA CAMPEONATO



A equipa de andebol feminino do Centro Social da Juventude de Mar - JUVMAR - prepara o campeonato através da Taça de Portugal.

P. 7.

2ª Gala do The Voice Kids

MARINA MARANHÃO CONVENCEU JÚRI



O "vozeirão" da "nossa princesa" Marina Maranhão está a arrasar e a convencer o júri à medida que as Galas do The Voice Kids acontecem, aos domingos à noite.

Trabalho de excelência, Marina. Parabéns!

P. 2

CENTRO SOCIAL DA JUVENTUDE DE MAR

ANDEBOL FEMININO - ÉPOCA 2020-21 - BAMBIS - MINIS - INFANTIS - INICIADOS - JUVENIS - JUNIORES - SENIORES



A BRISA DAS IDEIAS

Antony Capitão*



O samba que alivia a vida | O poder da música é enorme e pode fazer-nos companhia em muitos momentos da nossa vida, dos mais alegres aos mais tristes. Seria interessante fazermos o contrário do que muitas vezes fazemos: não ouvir música conforme o modo em que nos sentimos, mas antes meter determinada música para transmutar esse estado emocional e ficar no estado que queremos. O samba em particular tem o dom de aliviar muitas vezes a vida.

Assim, de entre os tantos casos em que a música pode ajudar, iremos desta vez falar deste: de quando um homem sofre em demasia de penas de amor, quando a sua vida é um desastre por causa de uma mulher. Uma das formas de aliviar os sintomas do drama é ouvir Martinho da Vila, "Quem é do mar, não enjoa". Oçam, e irão ouvir cantar com muita leveza e humor:

"Quem tiver mulher bonita traga presa na corrente
Eu também já tive a minha, mas perdi num samba quente
A menina foi embora, mas um samba vou cantar
Pois está mesmo na hora de ter outra em seu lugar
Mas quem é do mar não enjoa
Chuva fininha é garoa
Homem que é homem que é homem, não chora
Quando a mulher vai embora [...]"]
E quando a vida estiver pesada, então poderemos ouvir:
Canta canta minha gente, deixa a tristeza pra lá, que a vida vai melhorar, que a vida vai melhorar, a vida vai melhorar...!"

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.

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 gostar e alguém vai agradecer... anonimamente.

Vamos ajudar a salvar vidas, dando sangue!

ABRIL - 22 - Fonte Boa - Junta de Freguesia - 15H00 às 19H00.

MAIO - 02 - Palmeira, Junta de Freguesia. **30** - BELINHO, Centro Paroquial.

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

Redação*

The Voice Kids

MARINA MARANHÃO

Continuação da p.1



A atuação da Marina Maranhão, de 13 anos, no passado domingo, na 2ª Gala do The Voice Kids, da RTP, arrebatou os

maiores elogios do júri, nomeadamente, da cantora Marisa Liz e do Carlão, o seu mentor, ao classificarem-na de "um furacão" e "um vozeirão".

Marisa Liz, do júri, considerou a atuação da jovem esposendense, de Antas, "um furacão" que está "cada vez melhor". E continuou: "tens toda a potência necessária para seres vencedora", pois "cantas com muita segurança", rematou.

Já o seu mentor Carlão ficou, mais uma vez, encantado com o trabalho apresentado pela "nossa princesa": "Canta há muito pouco tempo, mas vai ter uma progressão incrível; tens uma voz que nunca mais acaba. É um vozeirão. Vais ter um futuro com coisas muito boas", vaticinou o Carlão.

Simultaneamente, elogiou a sua "ingenuidade no palco: está a cantar e nada



preocupada. Acho muito bonito que quando está a cantar, está a cantar! Estou muito contente por a ter na minha equipa!", adiantou.

E, perante tão rasgados elogios, a humildade da "nossa princesa" Marina pautou-se por um insistente "Obrigado!" enquanto abandonava o palco "muito feliz" pela atuação e pela passagem.

À nossa reportagem, Marina Maranhão referiu: "estou muito feliz com o trabalho que fiz até ao momento. Vou tentar dar o meu melhor na próxima atuação". E, sem parar, continuou: "agradeço ao Carlão por mais uma vez me ter dado a oportunidade de estar no palco e agradeço todo o apoio que tenho recebido de tanta gente, e que tem sido muito", rematou a jovem esposendense.

E como a vitória é de quem tudo faz para vencer, e porque a Marina já nos habituou a grandes superações, resta fazer um apelo ao público para continuar a apostar na votação da Marina.

Texto e fotos: Manuel Azevedo* - RTP1

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

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 - **Tiragem 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), Ségria 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

Noticiário Religioso

Mês de maio: “Mês de Maria”

O mês de maio é denominado, na devoção do povo cristão, como “mês de Maria”. Nele, voltamos a nossa atenção especialmente para a Mãe de Deus e nossa Mãe, louvando-a pelas suas virtudes e confiando-lhe as nossas preocupações.

Neste ano de pandemia, em que não está a ser possível a catequese, a vivência do mês de Maria é dinamizada, de segunda-feira a sábado, às 19h30 (Missa às 20h00), pelos Ministros Extraordinários da Comunhão e outras pessoas que se lhes queiram juntar. Nos domingos, às 15h00, é o pároco que orienta a oração mariana.

Em todos os dias, a oração é subordinada a um determinado tema, que, geralmente, é tirado das virtudes de Nossa Senhora. A oração consta da recitação do terço em honra de Nossa Senhora, com meditações em cada mistério referentes ao tema do dia, seguida da celebração da Eucaristia ou celebração da Palavra, na qual são proclamadas leituras também condizentes com o tema do dia, é feita uma homília alusiva ao tema e é feita uma oração universal também relacionada com o tema do dia. No domingo, a oração consta da recitação do terço e bênção do Santíssimo Sacramento.

Oxalá cada pessoa possa dispor da sua vida de tal modo que possa tirar algum tempo para louvar a Mãe de Deus e nossa Mãe e pedir-lhe a sua intercessão junto de Deus por cada um de nós, pelos nossos familiares, pela comunidade paroquial e pelas grandes intenções do mundo e da Igreja universal.

Neste ano, temos mais uma intenção a colocar nas nossas orações individuais, familiares ou em assembleia cristã: os doentes infetados pela COVID-19, seus familiares e amigos e todos os profissionais médicos e paramédicos que dão o melhor de si para acabar com a doença.

Festa de Nossa Senhora de Fátima



A comunidade paroquial de S. Bartolomeu do Mar vai celebrar, com fé e piedade, a festa em honra de Nossa Senhora de Fátima.

No dia 12 de maio, quarta-feira, a recitação do terço acontece às 19h30, seguida de celebração da Eucaristia, durante a qual é proferido o sermão em honra de Nossa Senhora de Fátima. No fim, se a pandemia Covid-19 o permitir, sai a procissão de velas até à igreja velha, com regresso à igreja paroquial.

No dia 13, quinta-feira, às 19h30, é recitado o terço, seguido da celebração da Eucaristia e sermão em honra de Nossa Senhora de Fátima e da procissão até à igreja velha, com regresso à igreja paroquial, se a pandemia o permitir.

Faz os sermões o padre Laureano, missionário passionista, superior da comunidade de Barroselas.

Todas as crianças e adolescentes que frequentam a catequese paroquial devem participar nas procissões envergando a faixa da Cruzada Eucarística e colocando-se atrás da respetiva bandeira e dos escuteiros.

Todas as pessoas, desde as crianças até aos mais idosos, estão convidadas a partici-

Pe. Manuel
Viana*



par nestes atos religiosos, exprimindo, assim, com as nossas orações e os nossos cânticos (quem canta reza duas vezes, no dizer de Santo Agostinho), o nosso amor de filhos à boa Mãe do céu e da terra, cantando os seus louvores e pedindo-lhe a sua intercessão junto de Deus em nosso favor e dos homens e mulheres nossos irmãos e irmãs em todo o mundo, sobretudo os infetados pela COVID-19.

DIOCESE COMPRA ESPÓLIO DO PE. MANUEL BORDA



O Paço Arquiepiscopal de Braga apresentou, no passado dia 9 de fevereiro, o espólio musical do Pe. Manuel Faria Borda, natural de Fão, concelho de Esposende, recentemente adquirido a um alfarrabista de Esposende, constituído por 115 manuscritos, 75 obras

completas, 211 obras impressas, 250 partituras impressas e 435 revistas de música sacra.

Na apresentação do evento, o Cónego Dr. José Paulo Abreu começou por sublinhar que a Arquidiocese de Braga sempre se empenhou na promoção da cultura, dando como exemplo o Instituto de História e Arte Cristã (IHAC), ao qual preside, que apresenta múltiplas valências nesse contexto.

Depois de elogiar o trabalho excelente deste e de outros musicólogos bracarenses, José Paulo Abreu referiu ser “uma alegria enorme termos conseguido este espólio e a sua divulgação e possibilidade de consulta são também um tributo que estamos a fazer ao Pe. Borda”, sublinhou.

O responsável elogiou ainda a “literacia musical” do povo português, que sabe e canta milhares de cânticos que nasceram a partir de compositores como o Pe. Manuel Faria Borda.

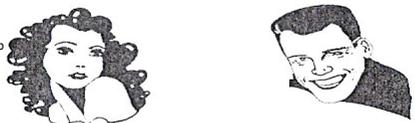
O espólio poderá ser consultado a partir do momento em que se concretize um projecto há muito sonhado pela Arquidiocese de Braga, com a transferência de instalações do atual arquivo diocesano em conjunto com uma biblioteca, para as antigas instalações do jornal “Diário do Minho”, em Braga.

O Pe. Manuel Faria Borda nasceu em Fão a 7 de julho de 1914 e faleceu em Fão a 6 de março de 1992. Foi compositor e regente de coros.

Aprendeu solfejo e canto gregoriano no Seminário de Braga, indo depois estudar piano, harmonia, contraponto e fuga em Salamanca (Espanha), e no Conservatório de Música do Porto – onde foi aluno do compositor e pianista francês, Lucien Lambert.

Recorde-se que o Pe. Borda trabalhou também com o Coro de Fão, para o qual musicou os salmos responsoriais para as missas de todo o ciclo litúrgico, compondo também outros cânticos religiosos e várias peças orfeónicas inéditas. Integrou a Comissão Bracarense de Música Sacra durante décadas e colaborou assiduamente na Nova Revista de Música Sacra, através de composições para a liturgia renovada pelo Concílio.

Redação*



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

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

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

{Serviço ao Domicílio | Lares de Idosos}

S. Bartolomeu do Mar: Terra de Presépios

Este ano, e devido à pandemia que o país atravessa e vive, o Centro Social da Juventude de Mar não teve possibilidade de realizar a tradicional cerimónia de entrega dos certificados às pessoas que participaram na iniciativa "Presépios nas ruas de Mar".

No entanto, e como forma de publicamente agradecer tão carinhosa participação, o Centro Social não deixou de, presencialmente, agradecer a cada participante. Por isso, o presidente Estêvão Abreu deslocou-se a casa de cada participante para entregar o respetivo certificado. A volta ainda não foi toda concluída. O tempo não permitiu. Por isso, ainda falta entregar alguns, o que acontecerá quando as condições do tempo e do confinamento o permitirem.

Assim, vamos aproveitar este espaço do "Brisa de Mar" para publicar, aos poucos, a respetiva entrega de cada certificado.

Uma vez mais, o nosso obrigado pela participação.



O presidente do Centro Social da Juventude de Mar, Estêvão Abreu, entregou o certificado à Isabel Martins, que prima, ano após ano, pela originalidade e persistência nesta iniciativa, na Rua 1º de Maio.



O presidente Estêvão Abreu entregou o certificado ao Abílio Cepa Cerqueira, cuja colaboração é sempre esperada na Rua da Igreja Velha.

Como artista de carpintaria, uma cabana artística a lembrar o curral de animais é embelezada com as principais figuras do presépio e onde não falta um ou outro elemento sempre atual.

Redação*

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



Estamos no mês de Abril, período em que vivemos a chegada da Primavera em pleno! Époça de recomeços, pois há um convite da Natureza para dar vida a novos projetos, novas ideias e novos encontros. Porém, há que estar atento a alguns intrusos de pequeno tamanho que tendem a surgir. Precisamos reforçar certos cuidados de saúde, nomeadamente a prevenção de PARASITAS! Incluímos na enorme lista destes pequenos bichinhos as **pulgas, carraças, flebotomos** (que transmitem Leishmaniose), **mosquitos, piolhos, ácaros e lombrigas** intestinais e respiratórias.

Seja no caso dos cães, que guardam a nossa casa, ou dormem no nosso sofá, ou ainda os gatos que correm nas nossas hortas, ou nos seguem por toda a casa, estamos no momento de reforçar a sua desparasitação. Não faltam marcas e formatos de apresentações destas medicações. O importante no momento de comprar é saber bem a **duração do medicamento** que compramos e para o **quê que efetivamente ele protege**.

Alguns produtos, que possam ser mais em conta, não fazem uma proteção tão completa ou têm menor duração.

No caso de aplicar uma pipeta, saiba que deve esperar 48h entre um possível banho e o momento da sua aplicação.

Deve reajustar o tratamento escolhido no caso de ser **preventivo ou de tratamento de infestação** já instalada.

Assim evitamos doenças muito complicadas como a *Leishmaniose*, a *Dirofilaria immitis* ou as Febres da carraça. Fundamental, é **nossa missão protegê-los**, e ainda nos protegemos!

Consulte o seu Médico-Veterinário para saber qual o desparasitante que melhor se adequa ao estilo de vida do seu animal.

Loja Social de Esposende

No dia 5 de março foram inauguradas as novas instalações da Loja Social, Rede + Colaborativa, projeto lançado pela Rede Social de Esposende, há nove anos, e que, através de políticas sociais ativas, procura responder a situações de pobreza e de exclusão social.

A Loja Social de Esposende já ajudou 765 famílias, traduzidas em 1 943 beneficiários, que receberam perto de 2 milhões de bens.

Com esta estrutura, pretende-se alargar a área de intervenção da Loja Social, Rede + Colaborativa, chegando, não apenas aos mais vulneráveis, mas, também, aprofundando a formação e a capacitação das famílias.

A Loja Social, Rede + Colaborativa assume um modelo de Economia Circular, onde se fomenta a partilha, a reutilização e a reciclagem dos bens, diminuindo o impacto ambiental e alargando o ciclo de vida dos bens, evitando, desta forma, o desperdício.

Redação*

PUB



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

TELEM.: 968 994 261

CANTINHO*Continuação da p. 8*

É importante ter presente que quanto mais marcada a interferência do medo na vida da criança ou adolescente e o grau de ansiedade associado, mais provável será a sua duração ao longo do tempo, com possível repercussão na vida adulta.

Quando procurar ajuda?

É aconselhável procurar ajuda médica, nas seguintes situações:

- Dificuldade em adotar as estratégias propostas;
- Persistência da situação (duração superior a 6 meses);
- Presença de sintomas perturbadores das funções biológicas, como alimentação e/ou sono;
- Presença de sintomas invasivos do quotidiano da criança;
- Presença de sintomas causadores de sofrimento intenso.

Conclusão

Os medos são comuns e, muitas vezes, não têm significado de maior.

É fundamental uma abordagem integrada, entre pais/cuidadores e profissionais de saúde, adequada e atempada, que permita a resolução do medo, de modo a permitir um desenvolvimento saudável e feliz.

Resumindo

O medo faz parte do desenvolvimento normal de qualquer criança. É uma resposta emocional a um acontecimento, real ou imaginário, interpretado como ameaçador e traduz-se por um “estado de alerta”, que pode ser benéfico para agir em situações de perigo.

É considerado patológico quando se associa a ansiedade ou sensação intensa e duradoura de preocupação, influenciando as atividades diárias da criança. Neste caso, poderá existir uma Perturbação da Ansiedade, que representa a perturbação psiquiátrica mais frequente em idade pediátrica. Todas as crianças sentem medo, mas cerca de 10 a 30 % podem desenvolver este tipo de Perturbação.

A distinção entre medo “normal” e medo “patológico” é muito importante para evitar a sua interferência no desenvolvimento normal da criança e repercussões na vida adulta.

NOTÍCIAS DA ASSOCIAÇÃO**ANIVERSÁRIOS****MARÇO**

- 03 – Abílio Cepa Cerqueira, 80
 - Manuel Martins de Abreu Cepa, 91
 - Manuel dos Santos Cepa, 45
 - Maria Afonso Pires Sampaio, 77
 - Lara Laranjeira, 20
- 04 – Carlos Alberto Capitão Rei, 54
 - Estevão Vaz Saleiro Laranjeira, 47
- 06 – Ana Maria Capitão Carqueijó, 34
 - Maria Carolina Alves Cardante, 72
 - Pedro Rei da Costa, 23
- 07 – Rui Alexandre da Silva Afonso, 38
 10 – Delfim Fernando Dias e Cepa, 63
 13 – Adão Sapateiro Patrão, 74
 14 – Inaya Rei da Costa, 11
 - Saina Rei da Costa, 11
- 15 – Manuel Sampaio Martins, 58
 - Maria Manuela C. Sousa Viana Maranhão, 77

- 17 – Prof.ª Maria Fernanda Martins Valença, 64
 20 – José Martinho Alves Cardante da Costa, 63
 23 – Manuel da Cruz Rei, 77
 - António Jorge da Costa, 74
 24 – José Capitão Vila-Chã, 36
 25 – Eduardo Cruz Rei, 28
 26 – Maria Conceição Laranjeira Alves, 66
 27 – Eva Leitão, 17
 28 – Joel Pires Sampaio, 49
 - Cédric Coelho, 36
 30 – Dr.ª Madalena Laranjeira de Sá, 37
 31 – Luana Almeida Caramalho, 11

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, hoje, mais assinantes ou amigos que deram a sua colaboração para as despesas com a publicação do “Brisa de Mar”, o que muito agradecemos.

Prof.ª Maria de Lurdes Saleiro Lima, 50 €; Prof.ª Fernanda Valença, 75 €; Francisco Patrão, 10 €; Jardim Batista, 20 €; Maria Luzia Moreira Lopes, 5 €; Maria Cerqueira, 5 €; Davide Costa da Silva, 15 €; António Maria Miranda Neves, 20 €; Joaquim Abreu Enes, 15 € e Emília Correia, 10 €.

*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**

Presidente da Câmara visitou Mar

O Presidente da Câmara de Esposende visitou a freguesia de Mar, no dia 31 de março, com o objetivo de se inteirar do evoluir das obras na localidade. O autarca esposendense foi acompanhado pelo executivo da União de Freguesias de Belinho e Mar.

A visita iniciou-se pelas obras das infraestruturas do loteamento da Rua da Estrada Nova, a norte do Centro de Dia e Centro Cívico de Mar, que contemplam a construção de novas vias de circulação, a instalação das redes de água, pluviais e telecomunicações, assim como a construção de passeios e estacionamento, num investimento global superior a 84 mil euros. Esta intervenção, prometida há muito tempo, pretende fomentar a fixação de jovens casais com a venda dos lotes naquela zona nobre da freguesia.

Os autarcas visitaram, ainda, as recentes intervenções da autarquia em Mar, ao nível da requalificação e repavimentação da Travessa Senhora do Pilar e Travessa do Monte de Baixo, assim como a criação de uma zona de estacionamento no ex-parque infantil da Junta. Por último, a comitiva visitou as obras do multibanco, equipamento que há vários anos é reclamado, insistentemente, pela população de Mar e pela oposição na Assembleia da Freguesia, nomeadamente, pelo MPT e CDU.

*Redação**

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

POR BELINHO ...

FESTA DO SENHOR AOS ENFERMOS



A festa do Senhor aos Enfermos, em Belinho, Espoende, este ano, será diferente. Claro está que a pandemia não permite a celebração deste

dia da forma que todos gostariam. Surgiu então a ideia de desafiar todas as casas a realizarem um pequeno trabalho alusivo ao espetáculo que costuma aparecer neste dia de festa. Todos esses trabalhos serão publicados em forma de vídeo e posteriormente partilhado no youtube e nas redes sociais no dia 11 de abril, data assinalada para a realização do Senhor aos Enfermos.

Foi a forma responsável, consciente e feliz de assinalar esta data tão querida para a freguesia e que tantos de outros lugares atrai neste dia de comunhão com os doentes da nossa terra.

Existem duas certezas: os tempos não correm da feição que gostaríamos, mas "as gentes" do Senhor aos Enfermos não desistem e têm capacidade de se adaptar ao momento e de continuarem a apresentar a beleza que compõe a nossa humilde terra.

No dia 11 de abril, dia da Procissão do Senhor aos Enfermos, haverá uma Missa Campal, às 10H00, no Adro Paroquial, onde será administrado o Sacramento da Extrema Unção a todos os doentes presentes, cumprindo-se rigorosamente todas as medidas impostas pela Autoridade de Saúde.

	SEDE: Subestação de Mendoiro 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
	<small>Pub</small>	

Correspondente:



Presidente da Câmara visitou Belinho

O Presidente da Câmara de Espoende visitou a freguesia de Belinho, no dia 31 de março, acompanhado pelo executivo local.

A comitiva visitou as intervenções feitas pela Junta da União de Freguesias na Travessa da Urbanização, na Travessa da Novinha e na Travessa dos Loureiros, que visaram a melhoria do acesso às moradias daquelas artérias.

Os executivos visitaram a obra de requalificação da Rua Barão de Maracanã, que se encontra em execução e que consta do alargamento, pavimentação e execução da rede de águas pluviais.

Ainda em Belinho, os autarcas visitaram a zona da Praia da Carruagem no sentido de se encontrar uma solução para aquela situação.

Por fim, a comitiva deslocou-se ao adro Paroquial de Belinho, onde o Conselho Económico e Pastoral pretende executar alguns melhoramentos, nomeadamente, os acessos aos sanitários paroquiais.

Redação*

AGRADECIMENTO

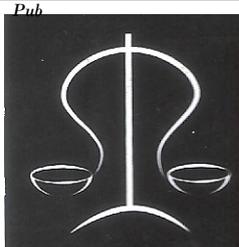
MARIA DA GRAÇA CEPA MARTINS REI



A Família vem, por este único meio, agradecer a todas as pessoas que assistiram ao funeral da saudosa extinta Maria da Graça Cepa Martins Rei, assim como àquelas pessoas que lhe manifestaram o seu pesar neste momento de dor.

S. Bartolomeu do Mar, 2021.03.15

A Família

	Adelaide Carmo Advogada
	<small>Morada</small> Galeria Rodrigues Sampaio, loja A18 4740-205 - ESPOSENDE <small>Tlm</small> 926 966 089 <small>E-mail</small> adelaide.carmo-54296p@adv.oa.pt adelaide.carmo@hotmail.com
<small>Pub</small>	

<small>Pub</small> 
ÂNCORA - Tel - 258 959 140 - AREOSA - Tel - 258 808 090

<small>Pub</small> Abílio Cepa Cerqueira CONSTRUTOR CIVIL OFICINA DE CARPINTARIA Telef. 253 871 374 MAR • 4740 ESPOSENDE
--

Andebol Feminino: JuvMar prepara campeonato



As Seniores de andebol da JuvMar disputam a Taça de Portugal e preparam-se para o campeonato da 2ª Divisão

O Centro Social da Juventude de Mar continua apostado na solidificação da modalidade do andebol feminino, pese embora o momento de pandemia que o país atravessa e que se reflete no futuro da própria modalidade que é de “grande expectativa e muito difícil”, segundo referiu o Coordenador, Paulo Martins.

O desporto coletivo ao nível do país está a passar por um momento “difícil” porque as condições atuais não permitem dar continuidade a um trabalho de fundo e que a própria modalidade exige para se apresentar com fluidez. “O momento é difícil. Temos andado a treinar porque estamos a participar na Taça de Portugal. As nossas miúdas seniores estão num bom momento. O grande problema, e de futuro, prende-se com a formação que está parada. Não se treina”, referiu o Coordenador Paulo Martins.

Por outro lado, a situação é tão grave que “corremos o risco de ter de fechar o trabalho de formação. Não sei no que se vai refletir tudo isto que estamos a viver. Não



Paulo Martins, Coordenador de andebol do Centro Social de Mar

a disputar a Taça de Portugal. No último jogo, em março, defrontaram, em casa o Sines, num jogo quase sem história, dada as diferenças entre equipas. O próprio treinador reconhece que o jogo teve um nível baixo, pois “não havia ritmo de jogos e sentimos algumas dificuldades no início do jogo. Mas, depois, dominamos sem dificuldades a té ao final do encontro”.

Já quanto ao próximo jogo, para a Taça de Portugal, em Porto Salvo, concelho de Oeiras, tudo “vai ser diferente, pois o adversário é bem mais forte e com outra capacidade de luta. Mas vamos para discutir o resultado e queremos seguir em frente, apesar de sabermos das dificuldades que nos esperam. Para agravar a deslocação o jogo é num domingo, com a viagem a fazer-se pela noite dentro e no dia seguinte é dia de trabalho ou de escola, o que dificulta ainda mais o nosso trabalho. Mas estamos confiantes”, reconheceu o treinador e homem forte do andebol feminino em Mar e no concelho de Esposende e um dos baluartes da modalidade na região norte.

Simultaneamente, “estamos a preparar o nosso campeonato” que se inicia no dia 8 de maio, em casa, com o Xico de Holanda, de Guimarães. “Vamos trabalhar para fazermos um campeonato digno dos pergaminhos do clube. Estamos confiantes, apesar de todos os condicionamentos que nos esperam”, rematou Paulo Martins.

sabemos. Falta apoio de todo o lado. Não sabemos se vai haver gente para dar continuidade a todo o excelente trabalho que vínhamos a realizar. Há atletas que já optaram por outras modalidades, que podem ter treinos... Acredito numa retoma natural, pois as expectativas são grandes, mas tenho muito receio que as condições não permitam”.

As atletas da JuvMar encontram-se

*Manuel Azevedo**

PUB



ISABEL PINHO
CABELEIKEIRA

Rua Vasco da Gama, Loja 14
Esposende 4740 - 291

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



TASQUINHA DO MAR

Contacto
968 181 424

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

CANTINHO DO JARDIM

O(s) Medo(s) nas crianças e adolescentes

Sofia Sá*

Educadora



Quais as principais dúvidas e ansiedades que as famílias mais sentem, nos dias de hoje, quando os filhos demonstram Medo?

Contrariamente a tudo o que se possa imaginar, os Medos fazem parte do desenvolvimento normal de uma criança.

Segundo um estudo feito em 2017 por Maria Sousa Ferreira e Mafalda Oliveira, podemos abordar esta temática de uma forma muito tranquila e objetiva, desmistificando todos os estereótipos que se encontram tantas vezes associados.

Medo "normal"

De uma forma geral, sabe-se que as crianças são particularmente suscetíveis a apreenderem os medos dos seus pais/cuidadores. As meninas relatam mais frequentemente os seus medos do que os meninos e, quase todas as crianças, exibem uma reação de evitamento face ao objeto ou situação temida.

Os pais/cuidadores adotam, muitas vezes, posições extremas. Por um lado, desvalorizam a situação, interpretando-a como normal e passageira, independentemente do grau de sofrimento associado. No outro extremo, reforçam a importância do medo, contribuindo para a sua amplificação e manutenção.

O alvo do medo geralmente varia de acordo com a etapa do desenvolvimento. No quadro abaixo identificam-se alguns medos considerados normais na infância e na adolescência. São passageiros e sem repercussão importante na vida pessoal, familiar e sócio-cultural, surgindo e desaparecendo de acordo com o crescimento.

Medo "patológico"

Existem medos que poderão traduzir a presença de patologia, sendo importante identificá-los. São caracterizados por:

- + Medo intenso
- + Preocupação e ansiedade persistentes (duração superior a 6 meses)
- + Medo invasivo (exemplo: medo que interfere com a alimentação, o sono, as atividades diárias, o desenvolvimento psicológico e/ou funcional)
- + O objeto ou situação temidos são ativamente evitados ou enfrentados com grande angústia
- + Medo desproporcional ao risco real
- + Medo associado a temas bizarros (exemplo: medo de cheirar mal, medo de engolir brinquedos)
- + Medo que não corresponde à idade cronológica
- + Medo que não cede a manobras de distração ou tranquilização
- + Medo que se associa a:
 - + Trémulo, batimentos cardíacos acelerados, dificuldade respiratória, tonturas
 - + Irritabilidade ou choro inconsolável
 - + Comportamentos regressivos/imaturos (exemplo: criança que volta a usar a chupeta depois de a ter deixado durante um longo período de tempo)
 - + Grande suscetibilidade a críticas
 - + Comportamentos obsessivos e/ou compulsivos (exemplo: criança com necessidade de verificar, de forma repetitiva, se as portas ou janelas estão fechadas, sempre que entra numa divisão da casa).

Continua p. 5



ESCUTEIROS EM MOVIMENTO

Manuela Capitão*

Confinamento... continuação

O país vai desconfinando aos poucos, e o Corpo Nacional de Escutas já deu algumas indicações acerca das primeiras reuniões presenciais: lobitos e exploradores podem reunir, em bando e patrulha, respetivamente, desde que sejam cumpridas as regras da Direção Geral de Saúde e as determinadas pelo CNE, no decorrer do ano 2020.

Sobre este desconfinamento que vamos assistindo agora, o nosso agrupamento, e segundo a modalidade que tem vindo a adotar nos últimos anos de iniciar e terminar as reuniões em Agrupamento, optou por esperar para o desconfinamento geral previsto para início de maio, regressar assim que considerem, junto com os pais e escuteiros, estarem criadas as condições de segurança para as atividades escutistas, em especial as reuniões e as atividades com a duração máxima de um dia.

Festivais Regionais

Na última edição de "Brisa de Mar", demos conta que o nosso explorador Duarte Cardoso está a participar nestes Festivais. No entanto, e devido a todas



as restrições impostas, a Junta Regional de Braga e a equipa das atividades regionais optaram por adiar, sem data ainda definida, os Festivais. No entanto, estes festivais serão em formato online, estando presencialmente num local em Barcelos apenas os apresentadores, alguns convidados e as equipas necessárias para levar estes Festivais até à casa de cada escuteiro.

Damos conta também de que o nosso Duarte Cardoso já submeteu a sua participação para o concurso EStalento, interpretando um tema na viola de arco.

Aproveitamos para desejar a todos uma Santa Páscoa.

Mantenham-se seguros, cumprindo as orientações das entidades competentes.

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 Multirisco Habitação
- ☑ Seguro de Vida / PPR



Allianz

LUSITANIA

FIDELIDADE



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, Multirisco, etc.).
Sabia que se agrupar os seus seguros todos, consegue uma poupança de 20%.