

## Primeira Coluna

O lixo é um problema de todos e começa em cada um de nós

O verão traz mais movimento à nossa vila, mas também mais resíduos e, infelizmente, situações de lixo abandonado junto aos contentores, nas ruas e noutros espaços públicos.

Uma freguesia limpa não depende apenas dos serviços de recolha. Depende, antes de tudo, do comportamento de cada cidadão.

O lixo deve ser colocado dentro dos contentores e cada tipo de resíduo deve ser depositado no local adequado. Sacos, móveis, eletrodomésticos, colchões ou outros resíduos volumosos não devem ser abandonados na via pública: existem dias (terça-feira) e formas próprias para a sua recolha.

Quando um contentor está cheio, deixar o lixo no chão não é solução. Devemos procurar outro equipamento ou utilizar os meios disponíveis para garantir a sua correta deposição.

Mas há ainda outra responsabilidade que é de todos, isto é, não devemos ser indiferentes perante quem suja a nossa freguesia. Quem presencia um abandono de resíduos ou outro comportamento que prejudique a limpeza do espaço público deve denunciá-lo à junta de freguesia ou a outras entidades competentes. Não se trata de criar conflitos, mas de exercer

(continua na página 4)

## Aguçadoura celebrou a Senhora da Boa Viagem com a terra e a diáspora de coração unido

Aguçadoura voltou a vestir-se de festa para celebrar, em 2026, Nossa Senhora da Boa Viagem, numa das manifestações mais marcantes da identidade e da vida comunitária da vila. Entre a tradição religiosa, a animação popular e o reencontro de famílias e amigos, as festividades reafirmaram-se como um momento de união que ultrapassa largamente as fronteiras da freguesia.

O programa, que se prolongou entre finais de junho e agosto, teve no mês de julho os seus principais momentos, conjugando a devoção à Padroeira com um vasto conjunto de iniciativas culturais e recreativas. A novena, as celebrações eucarísticas e a majestosa procissão constituíram o

coração religioso da festa, enquanto os concertos, o folclore, os desfiles, os encontros de motas e biciletas antigas e os tradicionais espetáculos de fogo de artifício levaram animação às ruas e atraíram milhares de pessoas.

Mais do que um acontecimento festivo, a Boa Viagem é um verdadeiro ponto de encontro de Aguçadoura. É tempo de regressar às raízes, rever familiares, reencontrar amigos de infância e renovar laços que nem a distância consegue apagar. Para a numerosa diáspora Aguçadoureense, espalhada por diferentes países, estas festas representam uma ligação afetiva profunda à terra natal.



A imagem da nossa Padroeira no seu vistoso e simbólico andor



## Amigos do nosso Jornal

Como habitualmente o fazemos, publicamos mais uma lista de nomes de pessoas que contribuíram com donativos para custear as despesas com o jornal "Terra Viva", o que a Junta de Freguesia agradece.

|                                               |      |
|-----------------------------------------------|------|
| Anónimo                                       | €5   |
| Maria Arminda Moreira da Costa (Canadá)       | €10  |
| Paulo Manuel Torres Boucinha Correia (França) | €20  |
| Alípio Eugénio Alves Torres (França)          | €25  |
| Amélia da Silva Morim Costa                   | €30  |
| Albino Arcanjo Lima Rodrigues                 | €20  |
| Praia de Santo André                          | €600 |
| Maria Adelaide Ferreira da Costa              | €25  |

### Diana Costa Silva

#### Solicitadora

PROCURAÇÃO • AVALIAÇÃO DE IMI • RECONHECIMENTO ASSINATURAS  
AUTENTICAÇÃO DOCUMENTOS • CONTRATOS • ARRENDAMENTOS  
PARTICIPAÇÃO DO IS POR ÓBITO  
COMPRAS E VENDAS • DOAÇÕES • HERANÇAS/PARTILHAS  
REGISTO PREDIAL COMERCIAL/AUTOMÓVEL • DIVÓRCIOS  
COBRANÇA DE DÍVIDAS  
Av. Mouzinho de Albuquerque, 119 - 1.º - Sala C  
4490-409 Póvoa de Varzim - Tlm. 934 492 766



### Eduardo Rodelo

#### Pintor Especializado

INTERIORES • EXTERIORES • SOALHOS • LACAGENS

Trav. das Mimosas, 35 – Telem. 964 630 959  
AGUÇADOURA – 4495-092 Póvoa de Varzim



- Ramos de Noiva
- Coroa
- Palmas
- Bouquet's
- Arranjos Florais
- Peças Decorativas

Executo todo o tipo de arranjos em Igrejas e Andores

Trav. Imaculada Conceição, 164 - Loja 6 Tlf. 252 602 711  
AGUÇADOURA Tm. 969 009 442  
4495-063 Póvoa de Varzim 917 451 786

## A queda da Primeira República ocorreu há 100 anos

(PÁGINAS DA NOSSA HISTÓRIA CONTEMPORÂNEA)

A I República foi implantada no nosso País no dia 5 de Outubro de 1910 e pôs fim à Monarquia que durava há mais de oito séculos, conforme consta na nossa história.

Segundo nos relatam dados históricos, o tempo que durou a I República foi um período muito conturbado na sociedade portuguesa e muito desastroso para o País, tanto no aspecto económico como social e político. Basta dizer que, durante os dezasseis anos que ela durou, houve sete Presidentes da República e só um deles cumpriu o mandato até ao fim; os restantes demitiram-se em pleno mandato ou foram destituídos.

Os defensores da Monarquia, tanto militares como figuras civis de relevo político, durante os dezasseis anos, fizeram várias tentativas para restaurá-la, com forte incidência aqui no Norte do País, chegando mesmo a proclamá-la durante vários dias.

Os dirigentes revolucionários que puseram fim à Monarquia eram membros duma associação secreta dominada Carbonária, inspirada na Maçonaria, que ainda hoje existe, e, por via disso eram todos anticlericais, isto é, inimigos da Igreja Católica, que foi por eles ferozmente perseguida logo que chegaram ao poder.

Três dias após a proclamação da República, em 8 de Outubro, foram promulgados decretos que expulsavam do País os Jesuítas e todas as Ordens Religiosas, assim como o encerramento dos Conventos. Passados mais alguns dias, o ensino da doutrina cristã é abolido, assim como o juramento religioso nos tribunais e actos oficiais.

Ainda no mês de Outubro os dias santificados são abolidos com excepção do domingo, passando a ser dias de trabalho. No início do ano seguinte é criada a lei da separação do Estado e da Igreja. Os bens da Igreja são nacionalizados e as manifestações públicas de culto são fiscalizadas. Logo de seguida o Governo corta relações com a Santa Sé e extingue a Delegação Portuguesa no Vaticano.

Passados cinco anos deste regime, em Maio de 1915, a situação no país era caótica a nível económico, social e político, de modo que, em Lisboa, grupos de pessoas assaltaram padarias e armazéns à procura de comida. Aproveitando a situação, civis e militares republicanos desencadearam um movimento revolucionário que provocou dezenas de mortos e feridos.

Daniel Fontes

(continua na próxima edição)

## Os nossos nonagenários aniversariantes

Em todos os números do nosso jornal temos sempre alguém desta nossa terra que, naquela faixa etária, cumpriu anos no intervalo do jornal anterior.

Mas, antes de mais, queremos rectificar um lapso tipográfico do nosso jornal anterior, em que referia que o Sr. Manuel Rosa Eusébio tinha atingido os 90 anos no ano passado, quando queríamos dizer que foi no dia 23 de Abril passado, pelo que pedimos desculpa pela incorrecção.

Desta vez temos quatro conterrâneos aniversariantes, que mencionamos pela ordem seguinte:

– No dia 19 de Julho, a D. Maria Augusta Gomes Junqueira, residente na Rua da Pinguela, completou 98 anos de idade; em 26 do mesmo mês, a D. Clementina Gonçalves Soares, interna no nosso Centro Social, celebrou também o seu 91.º aniversário; já em Agosto, no dia 5, o Sr. Manuel Boucinha Gomes, que reside há já alguns anos no Canadá, na companhia de filhos e netos, atingiu os 102 anos de vida, juntando-se assim à outra nossa centenária, D. Amélia Eusébio Fontes, que atingiu a mesma idade no princípio do ano corrente; por último, o Sr. Ezequiel Leandro da Costa Moreira, residente na Av. Nossa Senhora da Boa Viagem, celebrou também o seu 91.º aniversário no dia 2 do corrente mês de Setembro.

A todos estes nossos conterrâneos "Terra Viva" felicita pelo seu aniversário e deseja-lhes ainda tanta vida quanta Deus lhes queira dar.

**fisiomar**  
gabinete de fisioterapia

**FISIOTERAPIA ACUPUNCTURA  
OSTEOPATIA PODOPOSTUROLOGIA**

FISIOTERAPEUTAS NUNOVITORINO RICARDOMARTINS VITORZEFERINO

**HORÁRIO 2.ª a 6.ª • 9:00 - 12:30 • 14:00 - 20:00**

RUA DA ALDEIA, 144L • 4495-020 AGUÇADOURA • 252 602 978 - 968 153 000 - 509 542 034

# Antes do Prato

*Nutrição, comportamento e vida real*

**Comida: a nova religião**

Por Roberto Morim | Nutricionista

Nas redes sociais, a comida raramente é só comida. Ou cura, ou mata. Ou desinflama, ou intoxica. Ou é veneno, ou é milagre. O alimento deixou de estar no prato e passou a estar no tribunal. Há sempre um culpado novo. O açúcar. O glúten. O leite. Os hidratos. Os óleos. Ao mesmo tempo, há sempre um salvador novo. O superalimento, o suplemento, o jejum, o kefir, a kombucha, a bebida “detox”, a receita viral. O problema não é falar de alimentação. Precisamos de falar mais e melhor sobre alimentação. O problema é transformar nutrição em espetáculo. E o espetáculo vive mal com “depende”. O açúcar é um bom exemplo. Nas redes, aparece muitas vezes como veneno. Mas a conversa séria não é assim tão curta. Há açúcares naturalmente presentes na fruta inteira, no leite e nos hortícolas. E há açúcares livres ou adicionados, como açúcar branco, mel, xarope de agave, xarope de ácer, sumos, smoothies e muitos produtos processados. Estes últimos são os que mais pedem atenção, sobretudo quando aparecem com frequência e em quantidade. A OMS recomenda reduzir os açúcares livres para menos de 10% da energia diária, e idealmente abaixo de 5% para benefícios adicionais. Isto significa uma coisa simples: trocar açúcar branco por mel, agave, açúcar de coco ou xarope de tâmaras pode mudar o sabor, a imagem e alguns detalhes nutricionais, mas não transforma automaticamente uma receita num alimento livre de impacto. Um iogurte natural com fruta inteira é diferente de um iogurte açucarado. Uma peça de fruta é

diferente de um sumo. Uma granola com mel pode parecer muito “limpa”, mas continuar a somar açúcar e energia com facilidade. O rótulo saudável não apaga a dose. Mas o contrário também é verdade. O açúcar branco não é sempre inútil ou perverso. Numa hipoglicemia, por exemplo, uma fonte de hidratos de absorção rápida pode ser necessária; a American Diabetes Association recomenda a regra dos 15 g de hidratos de ação rápida em situações de glicose baixa. Num treino prolongado de endurance, hidratos simples podem ter uma função prática, ajudando a manter disponibilidade energética durante o esforço. Em exercício acima de uma hora, recomendações de nutrição desportiva referem frequentemente 30 a 60 g de hidratos por hora, ajustados ao contexto. Portanto, o açúcar não é Deus nem demónio. Pode ser excesso invisível num pequeno-almoço “fit”. Pode ser ferramenta útil num atleta. Pode ser problema quando aparece todos os dias em bebidas, cereais, bolachas, snacks, molhos, sobremesas e cafés sucessivos. Pode ser irrelevante quando aparece pontualmente numa fatia de bolo partilhada numa festa. O que muda tudo é a dose, a frequência, a matriz alimentar, o objetivo e a pessoa. O mesmo acontece com o kefir e a kombucha. São fermentados interessantes. Podem trazer microrganismos, ácidos orgânicos, sabores diferentes e, em alguns casos, ajudar pessoas a aumentar a variedade alimentar. O kefir pode ter proteína, cálcio e bactérias lácticas. A kombucha pode ser uma alternativa mais interessante do que refrigerantes açucarados, dependendo da marca e da composição. Mas nenhum dos dois “cura o intestino” por si só. O OMS lembra que há alguma evidência para probióticos em alguns casos, como sintomas

de síndrome do intestino irritável, mas há pouca evidência para muitas alegações amplas feitas sobre eles. Também aqui há detalhe. Kefir natural sem açúcar adicionado não é igual a kefir aromatizado e doce. Kombucha precisa de açúcar no processo de fermentação; parte é consumida pelos microrganismos, mas pode sobrar açúcar, e algumas versões levam sumo ou outros ingredientes doces. Além disso, a kombucha pode conter pequenas quantidades de álcool, cafeína e acidez, e a produção caseira mal controlada pode levantar questões de segurança. É isto que as redes muitas vezes não fazem: mostrar os dois lados. Kefir pode ser útil, mas não compensa uma alimentação pobre em fibra, sono mau, stress crónico e excesso de ultraprocessados. Kombucha pode ser agradável e fazer sentido para algumas pessoas, mas não é uma limpeza interna. Açúcar pode ser excessivo e prejudicial em muitos padrões alimentares, mas não se transforma automaticamente em veneno sempre que aparece. Formar em alimentação é precisamente isto: sair da fé e entrar no critério. Um alimento pode ter vantagens reais e limitações concretas. Pode ser saudável e, ainda assim, estar em excesso. Pode ser menos nutritivo e, ainda assim, caber numa vida alimentar equilibrada. Pode ajudar uma pessoa e atrapalhar outra. Pode fazer sentido num momento e não fazer noutro. Quando tratamos a comida como Deus, esperamos salvação. Quando a tratamos como demónio, vivemos em medo. E entre a salvação e o medo perde-se aquilo que mais importa: discernimento. Comer melhor não devia começar por pânico. Devia começar por perguntas mais adultas. O que estou a comer? Quanto? Com que frequência? Em que forma? Em que momento? Com que fome? Com que objetivo? E dentro de que padrão alimentar? A comida tem poder. Pode proteger, prejudicar, ajudar, agravar, regular, desregular. Mas não precisa de ser divinizada nem demonizada para ser levada a sério. Talvez o passo mais adulto na alimentação seja este: deixar de perguntar se um alimento salva ou mata e começar a perguntar que lugar ele ocupa na vida que estou a construir.

## Saberes com história



**Formação Informática** 25 por mês

A partir de janeiro - 19h às 21h, 2 horas por semana  
Pavilhão Multiusos Aguçadoura

Inscrições

Sede da Junta de Freguesia de Aguçadoura

gcraguadoureense@gmail.com

Patrícia Rosa - 911 096 162 Virgínia Torres - 927 526 648



## MERCADO BARRANHA

Loteamento Social – Codixeira

**VENHA COMPARAR OS NOSSOS PREÇOS**  
Com estacionamento sem limites

Telef. 252 601 390  
AGUÇADOURA – Póvoa de Varzim

## Arte da Costura

Confecção e arranjos de costura

Quando se trata de Costura somos a sua escolha preferida



**Maria de Lurdes**

Rua Santo António, nº20

4495-222 Navais

Póvoa de Varzim

TLM:966 834 522



## TALHO NOVO

José Manuel Gomes Dourado

Tm. 914 093 941

Talho: Rua da Codixeira, 391 – Tel. 252 618 290

Aguçadoura – 4495-025 Póvoa de Varzim

Resid.: Rua Nossa Senhora da Boa Viagem, 142

Tel. 252 601 097 – 4570-209 Estela

## Primeira Coluna

(continuado da página 1)

cidadania e defender aquilo que é de todos. A identidade do denunciante será sempre preservada e deve-se penalizar o infrator. Todos temos de fazer a nossa parte. Todos podemos e devemos ser fiscais do espaço que partilhamos.

A Junta de Freguesia e a Câmara Municipal devem assegurar os meios e a regularidade da limpeza e da recolha, mas nenhum serviço será suficiente se os comportamentos incorretos continuarem.

Antes de deixar um saco no chão, pense. Antes de abandonar um objeto, informe-se. E, quando testemunhar quem o faz, não fique indiferente, denuncie!

Cuidar da nossa vila é cuidar da nossa casa comum.

A limpeza é responsabilidade de todos e começa em cada um de nós!

*O Presidente da Junta de Freguesia,  
Ricardo Campos*

## Novo parque infantil na escola da Aldeia

*"Não perguntes o que o teu país pode fazer por ti, mas o que tu podes fazer pelo teu país" - John F. Kennedy*

Márcia Carreira, jovem Aguçadourense, demonstrou, desta forma, esse espírito ao participar no concurso OPJ, promovido pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim. Com a sua dedicação e empenho, venceu o concurso e trouxe para a Escola da Aldeia, em Aguçadoura, um parque infantil que beneficia diariamente as crianças. Fica um agradecimento à Câmara Municipal da Póvoa de Varzim por incentivar projetos que valorizam a comunidade e promovem cidadania ativa.



## Aulas de Música



Piano • Órgão  
Guitarra (Viola)  
Acordeão • Concertina  
Cavaquinho

Rua das Flores, 17 – AGUÇADOURA  
Telem. 965 737 319



**aguterm**

canalização, regas • caldeiras de alumínio • electricidade  
aquecimento central • instalações de gás • aspiração central

Rua Central, 65 – Aguçadoura  
4495-019 Póvoa de Varzim – Portugal  
Tel./Fax +351 252 601 761

## Restaurante

**"O Marcelino"**

Grelhados

Serviço de:

Casamentos, Baptizados, Comunhões, Festas, etc.

**Marcelino Afonso Gonçalves Pires**

Rua Imaculada Conceição, 49 Tel. 252 601 534  
4495-038 AGUÇADOURA - P. Varzim Tm. 968 015 488



## EXPOSIÇÃO e VENDAS

**AMORIM & CARVALHO, LDA.**  
materiais de construção e cerâmicas

Rua do Granjeiro, 375 – 4495-043 AGUÇADOURA – Póvoa de Varzim  
e-mail: amorimcarvalholda@sapo.pt – Tel./Fax: 252 601 091 – Tm.: 927 797 216

## Comercializamos artigos Sanitários e Acessórios

Pavimentos, revestimentos e outros produtos técnicos:  
Cimento, Colas, Vigas, Tijolos, Ferro, Areias, Tintas, etc.  
**E muito mais!... • Visite as nossas instalações...**



**CATARINA SEARA**  
FISIOTERAPIA

(a sua saúde está sempre em primeiro lugar)

Reabilitação  
Exercício Clínico  
Acupuntura

☎ 927 381 436

📧 @ftcatarinaseara

📍 Fisioterapia Catarina Seara  
Rua da Areosa, 248  
4495-021 AGUÇADOURA

## ESTÁ A PENSAR EM VENDER O SEU IMÓVEL?

Fale connosco.

Oferecemos:

- ✓ Moradias
- ✓ Apartamentos
- ✓ Terrenos
- ✓ Ruínas

- Avaliação gratuita
- Fotorreportagem
- Acompanhamento
- Promoção
- Gestão de crédito



**NATÁLIA SILVA**

**929 443 042**

natalia.silva@kwportugal.pt



**JOSÉ TORRES**

**938 782 285**

josetorres@kwportugal.pt

**TORRES**

KW DOMOS Cada imóvel vendido ou alugado é de grande importância. Serviço Real Estate - Real Estate, Lda. 448 11000

KW DOMOS Cada imóvel vendido ou alugado é de grande importância. Serviço Real Estate - Real Estate, Lda. 448 11000

## “Orgulhosamente nossa” – linha de merchandising

A junta de freguesia de Aguçadoura lançou uma linha de merchandising com o objetivo de reforçar o sentimento de pertença e de identidade entre toda a comunidade, tanto dos residentes

como dos Aguçadoureenses que vivem além-fronteiras. A iniciativa inclui alguns artigos personalizados com elementos representativos da freguesia, nomeadamente a imagem corporativa

desta autarquia, valorizando a sua história e tradições.

Mais do que simples produtos, estas peças pretendem aproximar as pessoas da sua terra natal, promovendo o orgulho em Aguçadoura e fortalecendo os laços entre gerações. Para os emigrantes, o merchandising representa uma forma de manter viva a ligação às suas raízes, transportando consigo um símbolo da freguesia onde quer que estejam.

Com esta iniciativa, a junta de freguesia procura incentivar o espírito comunitário e divulgar a imagem de Aguçadoura, promovendo simultaneamente a sua identidade junto de visitantes e das comunidades emigrantes. O projeto reflete o compromisso da autarquia em preservar e valorizar o património local, unindo a comunidade em torno de um sentimento comum de orgulho e pertença.

Disponível na junta de freguesia.



## Aguçadoura em procissão expande a mensagem à sua padroeira, Senhora da Boa Viagem

Vista na avenida em seu nome,  
Espetáculo imponente;  
Abrir quatro cavalos com seus cavaleiros  
Seguidos de fanfarra e escuteiros,  
Grupo de catequese de ar atraente.

Cruz paroquial, vinte andores a intercalar,  
Mordomos das confrarias,  
Dezenas de figuras alusivas ao ato  
Com excelente recato  
Muito dignifica a freguesia.

Centenas de figurados  
De várias idades a retratar;  
Imagem dos santos de cada andor  
Em dignidade e esplendor  
Com postura que lhes é peculiar.

Ao chegar ao mar, praia de Paimó,  
Meio percurso da procissão;  
Uma paragem singular  
Para o orador proclamar  
O tão esperado sermão.

Terminado este ato, tomar o Sul  
Várias ruas a festejar,  
Pessoal dos andores retoma o empenho  
E os do pátio com santo lenho,  
À senhora da conceição, rumo à igreja.

Autoridades civis e religiosas,  
Da cultura e desporto em mesma ação,  
Outros grupos a nível geral,  
A excelente banda musical,  
Angariadores de esmolas a par da procissão.

Padroeira Senhora da Boa Viagem,  
Aguçadoura venera vossa imagem,  
Dá graças pelos bens que concedeis;  
Respeitosa procissão percorre rua a rua  
O Senhor as doou, são suas,  
Estão todos de acordo bem sabeis,  
Invocar-vos é nosso dever  
Revelações paroquiais nos fazem crer,  
Aguçadoura presta vassalagem  
À mãe da Boa Viagem

Imagem da senhora em novo barco  
Maravilha triunfal que ajuda seu pároco  
A navegar em segurança duradoura,  
Gerindo o barco da Barranha a Santo André,  
Empenhado em ilustrar a fé,  
Mergulhado no mar de Aguçadoura!

Ilídio Salgado, em 26 de julho de 2026

# Memória e Gratidão

## O Movimento dos Focolares e a história do nosso Rancho Folclórico

Com renovada alegria e profunda gratidão, partilho uma experiência que marcou o meu compromisso na comunidade, como cristã empenhada em levar o Evangelho à vida.

Através do nosso saudoso e querido amigo ex-pároco, Padre Cândido Pedrosa, conheci o Movimento dos Focolares, cuja espiritualidade não se focava na salvação individual, mas propunha uma santidade coletiva. A perspetiva profundamente comunitária e prática, com que a Fundadora Chiara Lubich apresentava a parábola dos talentos, interpelou-me: “os talentos multiplicam-se quando são partilhados” e “quem retém os seus dons por medo ou egoísmo acaba por perdê-los”.

Fui descobrindo que os dons individuais (inteligência, bens, tempo, profissão, gostos ou habilidades) ganhariam sentido e renderiam em conjunto, se colocados ao serviço da comunidade.

A minha atração pela música e folclore está-me no sangue. Desde muito pequena, quer nas Festas de Nossa Senhora da Agonia, quer nas Festas do S. João, em Braga e Vila do Conde, a harmonia, beleza, colorido e movimento criavam dentro de mim um mundo de alegria e paz! Como universitária, tinha frequentado o GEFAC (Grupo Etnográfico

e Folclórico da Associação de Coimbra), mas nem sonhava que essa atração fosse um dom recebido para partilhar.

Numa das reuniões mensais da Palavra de Vida, comuniquei a minha reflexão aos presentes. Preocupada com a falta de ocupação de tempos livres dos jovens, já tinha integrado o grupo de teatro. E se tentássemos ensaiar umas danças folclóricas, para acrescentar ao espetáculo da Festa de Natal? O Dr. Sérgio trataria da música e instrumental e eu encarregar-me-ia da coreografia e ensaios. Começámos com os convites, que foram bem aceites e lançámos mãos ao trabalho, apesar da minha gravidez de 7 meses. Em dezembro de 1976, estreava-se o Rancho Juvenil, com 4 danças. Após o nascimento do Rui, em fevereiro, comecei a ensaiar um grupo de crianças e assim nasceu o Rancho Infantil. Que saudades e encanto guardo desses momentos e dessas amizades!

Alguns pares (ou não...) iniciaram o namoro e ainda hoje, como casais, nos cruzamos com um saboroso ar de felicidade! A fotografia conta muitas histórias! E quem diria que a Martinha, a quem ensaiei “os primeiros passinhos”, como ela diz, é, desde alguns anos já, a Marta Macedo, à frente da Direção deste Rancho tão afamado? Para além dos que partilharam os seus dons e já partiram, quantos colaboradores merecem todo o reconhecimento, admiração e gratidão, desde as vozes, costuras, alinhavos, alfinetes, ganchos, travessas e travessões, cortinas, apoios e boleias!...

No almoço convívio organizado pelo Rancho Folclórico da Casa do Povo de Aguçadoura, no Pavilhão Multiusos, no dia 3 de novembro de 2024, na celebração do 42.º aniversário da sua fundação, em outubro de 1982, apresentei, em jeito de homenagem, uma canção com letra adaptada por mim e música “Linda Rama”, recordando a história do nascimento do Nosso Rancho (Juvenil), em dezembro de 1976 e em abril de 1977 (Infantil).

Maria de Fátima Torres da Silva Alves

## 7.ª Caminhada Solidária da Farmácia Moreno reúne comunidade em Aguçadoura

A Farmácia Moreno promoveu a 7.ª edição da Caminhada Solidária, em Aguçadoura, reforçando o seu compromisso com a comunidade e com a solidariedade. A iniciativa pretende juntar famílias, amigos e habitantes da freguesia num momento de convívio, atividade física e apoio a uma causa social. Ao longo do percurso, os participantes desfrutaram de uma manhã descontraída, marcada pelo espírito de união e entreajuda. A Caminhada Solidária da Farmácia Moreno tornou-se já uma tradição local, mobilizando a população para uma causa comum.



Telef. 913 583 388  
Rua da Portela, 83  
4490-524 Póvoa de Varzim

- TRACTORES
- ALFAIAS AGRÍCOLAS
- ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Tlm. 917 584 239 • AGUÇADOURA • Póvoa de Varzim

sage Business Partner

**A INFORMÁTICA PERTO DE SI!**  
Software de Gestão e Facturação  
Reparações de Portáteis e Computadores  
Tinteiros e Toners - Originais e Reciclados  
Sistemas de Vigilância e Alarmes

Rua Santo André de Cima, 297 – AGUÇADOURA  
Telef./Fax: 252 601 395 • Tlm.: 933 265 903 | 929 066 835  
geral@nsistemas.pt • www.nsistemas.pt

**Mudámos para o servir melhor!**

# 100 anos da D. Maria Zeferino

Já tínhamos dado nota na última edição do Terra Viva, mas fica aqui o registo da forma como foi comemorado o dia do 100.º aniversário da D. Maria Gomes Zeferino.

A Junta de Freguesia de Aguçadoura e a Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, representada pela vereadora Carina Moreira, marcaram presença na celebração do centésimo aniversário de D. Maria Gomes Zeferino. Um século de vida repleto de histórias, dedicação e exemplos de resiliência.

A Junta de Freguesia fez questão de se associar a este momento especial, entregando uma lembrança simbólica e expressando votos de saúde, felicidade e bem-estar à centenária. A homenagem pretendeu reconhecer o percurso de vida da D. Maria Gomes Zeferino,

valorizando o seu contributo para a comunidade e a memória coletiva da freguesia.

Um dos momentos mais marcantes da celebração foi a presença de cinco gerações da mesma família, um testemunho raro e inspirador dos

fortes laços familiares que unem os descendentes da D. Maria.

A Junta de Freguesia de Aguçadoura felicita D. Maria Gomes Zeferino pelos seus 100 anos de vida e enaltece este exemplo de longevidade, desejando que continue a celebrar esta bonita etapa rodeada do carinho da sua família e de todos aqueles que lhe são próximos.



## Vacinas

As vacinas têm um papel importante na saúde e segurança das nações.

A Organização Mundial de Saúde dá-lhe a maior importância estabelecendo igualdade entre a vacinação e a distribuição de água potável, como as duas medidas mais importantes e com maior impacto na saúde humana, e, considera, também, a intervenção com melhor custo-benefício.

A sua utilização em larga escala, permitiu o controle de grande parte de doenças infecciosas e de epidemias, diminuindo de forma drástica a morbilidade e mortalidade, em especial, em crianças.

Assim, algumas doenças estão praticamente erradicadas. Quem não se lembra da varíola (considerada, hoje, totalmente erradicada), do sarampo, da poliomielite (paralisia infantil), e nos nossos dias a vacina do Covid, fabricada em muito pouco tempo, e que foi fundamental para o controle da doença. (mantenho na minha memória o enterro de centenas de

cadáveres em valas comuns, feitas com escavadoras. Tenho também na memória alguns doentes meus que faleceram; colegas médicos e enfermeiros, por terem estado na "linha da frente" nos cuidados intensivos ou noutros cuidados, se contagiaram e faleceram).

Algumas vacinas são já utilizadas para a prevenção do cancro, como o do colo do útero e do pénis.

Vem este tema a propósito, porque se aproxima a época de vacinação para a prevenção das doenças respiratórias do inverno.

Quem deverá ser vacinado? Na minha opinião todos.

Têm prioridade: Os idosos a viver em lares ou na sua residência; Pessoas com doenças crónicas respiratórias, cardíacas, renais, do fígado, diabéticos, doentes oncológicos, doentes imunossuprimidos e transplantados; Profissionais de saúde, Profissionais que prestam assistência, como bombeiros, polícias e do INEM; Profissionais que trabalham com crianças

(infantários) e professores; Estudantes de todos os escalões de ensino.

As vacinas devem ser administradas no fim de Setembro ou princípio de Outubro: – a da gripe sazonal, a do covid e prevenção da pneumonia em grupos de maior risco.

Devem seguir as instruções da Direcção Geral de Saúde e aconselhar-se também no seu Médico ou Enfermeiro de Família, aproveitando este contacto para actualizar outras vacinas do nosso calendário vacinal.

É importante protegemo-nos e proteger os nossos.

Dr. Gomes Eusébio | OM-20922

**Aguçadoura** confeitaria

Rua da Boucinha, 20  
Telef. 252 601 375

**AGUÇADOURA – Póvoa de Varzim**

**Vila Papel**

PAPELARIA E LIVRARIA  
JORNAL E REVISTAS  
CENTRO DE CÓPIAS

MATERIAL DE ESCRITÓRIO  
SERVIÇO DE FAX  
PAYSHOP

Rua da Igreja n.º 3 - 4495-027 - Aguçadoura  
☎ 252 601 897 @ vilapapel@hotmail.com

**MARCELINO PINHEIRO**

FISIOTERAPEUTA

964292713

## MOVIMENTO PAROQUIAL

### Baptismos



#### JULHO

07 – **Henrik Scott da Costa**, filho de André Alves da Costa e de Hannah Lee Stacey da Costa, residentes em Toronto, Canadá.

18 – **Iris Gomes da Silva e Lara Gomes da Silva**, ambas filhas de André Filipe Neves da Silva e de Susana Patrícia Eusébio Gomes, residentes no Loteamento da Barranha.

27 – **Liam Flores**, filha de Rui Miguel Bouças Flores e de Diana Filipa da Silva Flores, residentes em Cazis, Suíça.

#### AGOSTO

01 – **Inês Torres Pereira**, filha de José Pedro Milhazes Pereira e de Eliana Eusébio Torres, residentes na Rua das Barranheiras.

01 – **João Duarte Conceição Calheiros**, filho de David Jorge Freitas Calheiros e de Teresa Maria da Silva Conceição, residentes em Aver-o-Mar.

01 – **Luciano Santos da Costa**, filho de Luís Carlos Santos da Costa e de Marina da Silva Novo Santos da Costa, residentes em Zurique, Suíça.

01 – **Valentina Maria Valentim**, filha de Noel Ricardo da Quinta Rodrigues e de Maria Armanda de Sousa Valentim, residentes na Córsega.

09 – **Mariana Moreira Rodelo**, filha de Jorge Filipe Ribeiro Rodelo e de Joana Novo Moreira, residentes na Estela.

09 – **Amélia da Silva Ferreira**, filha de Flávio Filipe Moraes Ramos Ferreira e de Laura Torres da Silva, residentes na Póvoa de Varzim.

09 – **Alice da Silva Cruz**, filha de Tiago Daniel Martins Cruz e de Margarida Torres da Silva, residentes no Loteamento do Fieiro.

16 – **Margarida Neves Miranda**, filha de Ricardo Miranda Pito e de Ana Filipa Neves Lima, residentes na Rua do Granjeiro.

18 – **Valentina Barbosa da Costa**, filha de Ricardo Miguel Oliveira Costa e de Nádia da Silva Barbosa, residentes na Estela.

23 – **Clara Silva Martins**, filha de Adelino André Correia Martins e de Jéssica Sofia Santos Silva, residentes na Rua do Granjeiro.

### Casamentos



#### JULHO

17 – **Tiago Filipe Paulo da Costa**, com 28 anos, desta freguesia, filho de Alberto Valentim Martins da Costa e de Maria da Conceição Dinis Paulo, com **Jéssica Filipa Patrício Oliveira**, com 25 anos, desta freguesia, filha de Álvaro João Félix Oliveira e de Anabela Pereira Patrício Oliveira.

#### AGOSTO

01 – **João Pedro Dias Ventuzelos**, de 29 anos, de S. Bernardo, Aveiro, filho de José Manuel Pereira Ventuzelos e de Filipa Maria de Jesus Dias, com **Helena Sofia Morim Neves**, de 29 anos, desta freguesia, filha de José Carlos Carvalho Neves e de Ilda da Conceição Salgado Morim Neves.

08 – **Tiago Araújo Moreira**, de 29 anos, de Laúndos, filho de António Lopes Moreira e de Maria da Fátima Aguiar Araújo Moreira, com **Cláudia Sofia Flores Alves**, de 30 anos, desta freguesia, filha

de Jorge Manuel Lima Alves e de Maria da Fátima da Costa Flores.

20 – **Paulo Alexandre Baptista de Castro**, de 26 anos, de Rates, filho de Francisco Pereira Castro e de Zulmira Gonçalves Baptista, com **Micaela Filipa Pereira Neves**, de 26 anos, da Estela, filha de Joaquim Manuel Pires Neves e de Paula Cristina Lopes Pereira.

29 – **José Luís Barcelos Braga**, de 30 anos, da Póvoa de Varzim, filho de José Luís Gonçalves Braga e de Maria da Conceição Barcelos Braga, com **Adriana Torres Moreira**, de 27 anos, de Navais, filha de Ricardo Manuel dos Santos Moreira e de Irena Martins Torres Moreira.

### Falecimentos



#### JUNHO

12 – **Manuel Moreira Ferreira**, com 80 anos de idade, viúvo de Maria Isabel Martins Lopes, residente que foi na Rua da Ilha.

13 – **Hélder Miguel Moraes Gabones**, com 55 anos de idade, divorciado, falecido em França, mas para aqui trasladado.

24 – **Maria Gomes Dourado Fontes**, com 86 anos de idade, viúva de Alberto

## Requalificação do Cemitério

A Junta de Freguesia de Aguçadoura concluiu uma intervenção de requalificação no cemitério da freguesia, com o objetivo de melhorar as condições de conservação, dignificar o espaço e proporcionar um ambiente mais cuidado para todos os que o visitam.

Os trabalhos incluíram a lavagem dos elementos em granito, devolvendo-lhes o seu aspeto original, a pintura dos muros envolventes e da capela, bem como o tratamento e pintura das serralharias existentes. Esta intervenção permitiu valorizar um espaço de grande significado

para a comunidade, assegurando melhores condições de preservação e manutenção.

A obra foi parcialmente financiada através das receitas provenientes da taxa de zelo, demonstrando a aplicação responsável destes recursos em benefício direto da população. A Junta de Freguesia reafirma, assim, o seu compromisso com a conservação do património local e com a melhoria contínua dos equipamentos públicos, promovendo espaços mais dignos e funcionais. Em breve será colocado o sistema de abertura automática dos portões.



Trindade Barreirinho, residente que foi na Trav. da Imaculada Conceição.

26 – **Manuel Flores Frasco**, com 77 anos de idade, casado com Maria Fernandes de Almeida, residente que foi em Aver-o-Mar.

JULHO

05 – **Maria Neves de Amorim**, com 84 anos de idade, casada com Manuel Igreja Martins, residente que foi na Rua de Santo André de Cima.

05 – **António José de Castro Ribeiro**, com 81 anos de idade, casado com Maria da Conceição Capelos Zeferino, com última residência em França, donde foi trasladado.

12 – **Sérgio Miguel Ferreira Reis**, com 30 anos de idade, solteiro, com última residência na Rua Novo Horizonte, Aguçadoura.

AGOSTO

08 – **José Bouças Moreira**, com 60 anos de idade, casado com Paula Maria Lima Torres Moreira, falecido em França e para aqui trasladado.

14 – **Maria Gonçalves Gregório**, com 78 anos de idade, viúva de Antero Moreira Rosa, residente que foi na Rua de São Bento, na Caturela.

18 – **Alzira Gomes Alves**, com 80 anos de idade, casada com Manuel Torres Igreja, residente que foi na Rua da Praia.

21 – **Aparício Fontes da Costa**, com 91 anos de idade, solteiro, residente que foi na Rua de Santo André.

## Projeto In-Póvoa de 2026 abriu em Aguçadoura



### Café - Snack-Bar CELMAR



Rua Santo André de Cima, 466  
AGUÇADOURA – 4495-040 Póvoa de Varzim  
Tel. 252610890 – Tlm. 967545304

### PEIXARIA MAR MAR



TODO O TIPO DE PEIXE FRESCO  
CONGELADOS • MARISCOS

Rua da Codixeira, 17 – Telem. 912683927  
AGUÇADOURA – 4495-025 Póvoa de Varzim



### Serralharia de Alumínios de Aguçadoura

de Manuel Fontes da Costa (MARANHÃO)  
(Junto às Molduras Parente)

Novas Instalações:  
Rua da Codixeira, 1074 – AGUÇADOURA  
Telefs.: Residência 252601861 • Oficina 252601227

## M. FERREIRA

REPARAÇÃO E VENDA  
MÁQUINAS AGRÍCOLAS



Rua do Passô, 300 – 4495-542 Terroso  
Telef. 252691561 – Telem. 968025057 – E-mail: pecasferreira@sapo.pt  
Stand: Estrada Nacional 13, 25 – 4495-204 Navais

A Freguesia de Aguçadoura foi escolhida para acolher a sessão de abertura do programa In-Póvoa, uma iniciativa de grande importância para a promoção da inclusão, da participação cívica e do desenvolvimento comunitário.

Este programa representa uma oportunidade para aproximar a população de projetos inovadores, reforçando a cooperação entre instituições, associações e cidadãos, e contribuindo para uma comunidade mais participativa, solidária e coesa.

A Junta destaca igualmente o papel de excelência do Instituto Maria da Paz Varzim, cujo trabalho diário em prol da inclusão social, da educação e do apoio às pessoas constitui uma referência no concelho e um exemplo de dedicação ao serviço da comunidade.

Uma palavra de reconhecimento é também dirigida à Câmara Municipal da Póvoa de Varzim pela aposta em iniciativas que valorizam o território, fortalecem as freguesias e promovem o bem-estar de toda a população.

# A Comunidade de Aguçadoura

Uma comunidade é um grupo de indivíduos com interesses, valores ou localizações geográficas em comum. Mais do que uma partilha física (como um bairro), define-se pelo sentimento de pertença e pela interação contínua entre os membros, criando laços que facilitam a troca de experiências e o apoio mútuo. (Wikipédia).

Vem isto a propósito da nossa comunidade de Aguçadoura, da interação com as comunidades vizinhas, com as pessoas que habitam este pedaço de território, da nossa história, das nossas raízes.

É que, folheando o livro Aguçadoura Estudo Económico-Agrícola, editado em 1943, pela Junta de Colonização Interna, da autoria do Sr. Eng. Manuel Garcia Reis Moreira (trabalho de final de curso de engenheiro agrónomo de Universidade de Lisboa), reparei num pormenor que me chamou a atenção: após localizar Aguçadoura no Minho, após a divisão administrativa de Barros Gomes no Douro Litoral, o autor discorda, dizendo que seria melhor chamar Terras da Maia, à região onde se insere Aguçadoura. Define assim:

"A linha de contacto entre a mancha arenosa e a terra preta é irregular, afastando-se umas vezes, e outras aproximando-se da costa. Bastante a norte de Póvoa de Varzim, por alturas de Santo André ou do Cabo Carreiro, segue quase paralelo à costa e, a norte de Aguçadoura faz penetrações profundas para o interior, que atingem o máximo para os lados do Lago Negro, e depois obliqua na direção de Apúlia, para de novo se afastar e seguir o contacto de Fão e Esposende.

A esta mancha agricolamente individualizada, dá-se o nome de Aguçadoura. Estende-se pelos termos das freguesias de Aguçadoura, Aver-o-Mar, Estela e Navais, no concelho de Póvoa de Varzim, e compreende uma faixa mais estreita em Apúlia, no concelho

de Esposende, com maior interesse agrícola, até um pouco além de Fão".

Fiquei intrigado e procurei investigar. Para o autor este território tem a mesma origem, e poderei dizer o mesmo povo, pois teremos um passado comum, temos os mesmos costumes, cultivamos da mesma maneira e são frequentes os laços familiares nas várias freguesias.

Vou servir-me do Aguçadoura Estudo Económico-Agrícola, do Eng. Manuel Reis Moreira, da Monografia da freguesia de São Miguel de Laúndos, do Padre Dinis da Silva Lopes, da informação do livro Subtus Montis Terroso do Dr. José Manuel Flores Gomes e da Dra. Deolinda Carneiro, historiador e arqueóloga da Câmara da Póvoa de Varzim, de um artigo da autoria da Dra. Ana Isabel Lopes: "Fão entre o Assoreamento do Rio Cávado e invasões de Areia (1750-1870): Das Pré-condições e Impactos à Resiliência Socioinstitucional", publicado no Boletim Cultural de Esposende 3.ª Série n.º 2 2023, que a Sra. Dra. Luisa Leite, diretora da Biblioteca Municipal de Esposende me facultou.

Agradeço a todos. O Eng. Reis Moreira já terá falecido, assim como já faleceu o Sr. Padre Dinis, pessoa muito interessada no tema. A Dra. Luisa Leite da Biblioteca de Esposende e o casal do Museu Municipal da Póvoa de Varzim, Dra. Deolinda Carneiro e Dr. José Manuel Flores, foram inextinguíveis na sua simpatia e disponibilidade. O meu Bem Haja.

Se olharmos para nascente e a Norte, temos Terroso, Laúndos, e em Esposende, S. Lourenço, castros, que eram lugares, povoados primitivos.

"Existe na memória do povo que: "isto antigamente era mar".

"O povo depositário fiel de uma tradição oral, não está errado porque quase todo o terreno do concelho da Póvoa de Varzim estava submerso pelo mar e isto já em tempos humanos mais recuados, em épocas

pré-históricas, onde as águas teriam uma cota de mais de 100 metros acima do nível atual do mar. Com o abaixamento desse nível ficaram diversas praias, que em vários pontos do concelho da Póvoa de Varzim aparecem. São praias fósseis que em Laúndos se revelam como as mais antigas, uma vez que os seus níveis andam à volta dos 100 metros. Quanto mais altas se encontram estas praias fósseis, mais antigas são, uma vez que o recuo do mar se processou de cima para baixo". (Monografia de Laúndos, pag 43).

"A data destes depósitos de antigas praias é colocada entre a última época da era terciária e o primeiro período da era quaternária, na idade da pedra lascada, portanto. Esta época quaternária talvez começasse há menos de três milhões de anos e calcula-se que o mar começaria a recuar para baixo de um milhão de anos". (Monografia de Laúndos pag. 44)

É visível em muitos terrenos e bouças de Navais, Estela, Terroso e Laúndos abundantes calhaus rolados (godos), e crustáceos fossilizados nos xistos de Laúndos.

Deste recuo do mar ficou a maior parte da areia desta chamada região de Aguçadoura, assim denominada no livro Aguçadoura, Estudo Económico-Agrícola.

Como surgiu a população de Aguçadoura?

Não temos dados. Vamos seguir a informação do livro Subtus Montis Terroso do Dr. José Manuel Flores Gomes e da Dra. Deolinda Carneiro historiador e arqueóloga.

Os primeiros vestígios de ocupação humana, foram encontrados na Póvoa de Varzim, em Beiriz, em Aver-o-Mar e em Rates: instrumentos de pedra lascada (instrumentos líticos acheutenses), que nos podem situar cerca de 200.000 anos A.C., no período paleolítico Inferior. "Destes primeiros povoadores pouco ou nada sabemos, visto que a natureza do solo com elevada acidez, elimina quaisquer vestígios ósseos que nos poderiam ajudar a identificar a sua passagem." "Vários achados de instrumentos líticos, frequentes em algumas zonas da Póvoa, Aver-o-Mar, Beiriz e Rates recordam-nos a antiguidade do povoamento".

José Gomes Eusébio (continua na próxima edição)



**IRMÃOS SILVA**  
Agência Funerária, Lda.

Sede:

Rua da Igreja Velha, 100  
4755-575 VILAR DE FIGOS BCL

Filial:

Rua da Igreja, 29  
4495-027 AGUÇADOURA PVZ  
Tlf. 253 851 185 | 252 602 727  
Fax 253 857 043  
Tlm. 963 062 489 | 968 632 367/9

www.irmaos-silva.pt  
geral@irmaos-silva.pt

**DUNAS**  
Café e pastelaria

Rua Loteamento Social, 64 – AGUÇADOURA  
4495-005 Póvoa de Varzim

Almoço/Convívio organizado pelo Rancho Folclórico de Aguçadoura no pavilhão multiusos de Aguçadoura, em 3 de novembro de 2024

1. Na partilha dos talentos  
Havia quem ensaiava  
E ao som dos instrumentos  
Nosso Rancho começava!
2. Sempre com muita alegria  
Jovens e também crianças  
Mostravam a harmonia  
E a arte das nossas danças!
3. Estreámos no Natal  
E depois no mês de abril  
Já parecia um festival  
Com o Rancho infantil!
4. Mais seis anos se passaram  
Como rancho amador  
Todos se aperfeiçoaram  
Com um novo ensaiador!
5. Temos tido a canseira  
De nossa História honrar  
Cultivando a sementeira  
Para bem frutificar!
6. Os nossos campos-masseira  
Foram ricos arraiais  
Agora são a bandeira  
Dos tempos de nossos pais!
7. Hoje prestamos homenagem  
A todos que aqui passaram  
E sempre em cada viagem  
A nossa terra levaram!
8. Neste dia extraordinário  
Com convívio animado  
É festa de aniversário  
Deste Rancho afamado!
9. O tesouro tem valor  
E a arte tem beleza  
Sua fonte é o Amor  
Nossa única riqueza!
10. Somos família unida  
Nesta forma de dançar  
Nossa alegria na vida  
A todos queremos dar!

Letra adaptada por:  
Maria de Fátima Torres da Silva Alves

## A vida em Aguçadoura antes do 25 de abril contada às crianças da escola do Fieiro



No passado dia 8 de maio, na escola do Fieiro, realizou-se um encontro especial no âmbito das comemorações do 25 de Abril, dia da Revolução dos Cravos. Com o apoio e a colaboração da Comissão de Pais, contámos com a presença da professora Maria de Fátima Alves e do agricultor e poeta Manuel Carvalho, dois conhecidos Aguçadoureenses, que vieram partilhar as suas memórias sobre a vida em Aguçadoura antes do 25 de Abril.

Durante o encontro, os convidados contaram que, nesse tempo, o trabalho era duro e difícil, havia pouco dinheiro e muita pobreza, e as diferenças entre homens e mulheres eram grandes. Ficámos a saber que o direito de voto das mulheres era limitado.

Nessa altura, muitas crianças deixavam a escola muito cedo e o analfabetismo era elevado. Trabalhava-se sobretudo na agricultura e na pesca. O povo de Aguçadoura aproveitava tudo o que o mar dava (peixe, moluscos, crustáceos,

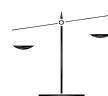
sargaço...). Também nos disseram que muitos jovens iam para a guerra nas antigas colónias portuguesas. Outros emigravam e iam “a salto” para países como a França, à procura de uma vida melhor e de mais liberdade.

Tivemos, assim, a oportunidade de ouvir com muita atenção dois testemunhos de vida de um passado difícil, marcado por muitas privações, e de comparar essa realidade com a vida atual. Apercebemo-nos de que muito mudou e de que a nossa vida, felizmente, é hoje muito diferente.

Aprendemos mais sobre a história da nossa freguesia e compreendemos a importância da liberdade, da democracia e da participação na comunidade.

Este encontro foi muito interessante e enriquecedor. Agradecemos, com imenso carinho, aos nossos ilustres convidados pela presença, pela disponibilidade e pela partilha de memórias e vivências.

Escola Básica de Fieiro | Alunos do 3.º ano



MARTA VILAS BOAS  
A D V O G A D A

☎ 965 867 815

Av. Nossa Senhora da Boa Viagem, 314 – Aguçadoura  
Largo Bom Jesus da Cruz, 15 – Barcelos

# Inauguração da praia multidisciplinar na praia de Paimó

Conforme noticiado na última edição do Terra Viva, seguem as imagens da inauguração da Praia Multidisciplinar e Mural e Paimó.





**Paulo M. Costa**  
& Associados, S.P.R.L.  
SOCIETATE DE ADVOCADOS

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| Paulo Martins da Costa     | Balcão Único                |
| Elisabete da Ponte         | Compras / Vendas            |
| Vera Eusébio               | Partilhas / Inventários     |
| Andreia Salgado            | Registo Predial / Automóvel |
| Rafael Martins da Costa    | Acidentes de Viação         |
| Alexandre Martins da Costa | Direito Civil               |
| Vasco da Ponte Carvalho    | Direito de Trabalho         |
|                            | Direito Fiscal              |
|                            | Execuções / Injunções       |

**Advogados**

Rua Frei Sebastião de S. Luís, 1-A - 2.º – 4490-639 Póvoa de Varzim  
Rua Central, 93 – Aguçadoura – 4495-019 Póvoa de Varzim  
Rua dos Bombeiros, 22 – 4740-291 Esposende




**BULLS**  
restaurante • churrascaria

**O melhor rodízio de Portugal**

☎ Braga: 253 268 391  
☎ Matosinhos: 229 381 184

[WWW.BULLS.PT](http://WWW.BULLS.PT)




**Lima & Lima, Lda.**

**Revendedor de Gás**  
Comércio todo o tipo de Lubrificante  
Loje de Acessórios Auto e Apoio ao Cliente  
Gasóleo Rodoviários • Gasóleo Agrícola  
Gasóleo de Aquecimento  
Entrega de Combustíveis ao Domicílio

Entregas: 252 601 760 / 917 050 084 / 914 399 108  
limaelima@sapo.pt – [www.limalima.pt](http://www.limalima.pt)  
Rua da Codicheira, 159 – 4495-025 Aguçadoura

**Serviço Chaparia e Pintura**  
Comércio e Importação de Automóveis  
Diagnóstico Auto  
Oficina de Reparações Automóveis



252 601 450 / 914 399 106 (Mecânica)  
914 399 109 (Chaparia e Pintura)  
limaelima.oficina@hotmail.com – [www.limalima.pt](http://www.limalima.pt)  
Rua das Ladeiras, 258 – 4495-036 Aguçadoura

**FICHA TÉCNICA**

**Departamento de Publicidade:**  
*Junta de Freguesia*

**Redacção e Administração:**  
*Sede da Junta de Freguesia*  
*Pessoa Colectiva n.º 519 053 850*  
E-mail: [geral@jfagucadoura.pt](mailto:geral@jfagucadoura.pt)

**Execução Gráfica:**  
*Digital Cruz, Lázaro Cruz*  
*Telef. 934 511 877*  
E-mail: [graficadigital@sapo.pt](mailto:graficadigital@sapo.pt)

Depósito Legal n.º 34776/90