

Diretor: Nuno Oliveira  
Ano 43 N.º 2154 31/03/2021  
EUR 0.50 | Sai à quarta-feira

Maré de Notícias Pág. 05  
Entre as ruas 13 e 27

## Rua 8 aberta nos dois sentidos

Maré Desportiva Pág. 17  
Voleibol - Derrota caseira

## Tigres perdem duelo

Maré de Notícias Págs. 10 e 11  
Circulação entre concelhos proibida

## Espinhenses não arriscam e a Páscoa vai ser passada na segurança de casa

Maré de Notícias Pág. 05  
Na rua 19

## Rotunda Brunoy vai-se manter

Pub.

# Universalgest

Administração de condomínios



Desejamos a todos os nossos condóminos  
UMA FELIZ PÁSCOA

VISITE-NOS EM  
[WWW.UNIVERSALGEST.COM](http://WWW.UNIVERSALGEST.COM)

Vasco Alves Ribeiro, presidente da Junta de Freguesia de Espinho, faz um balanço positivo do seu primeiro mandato



“OS NÚMEROS  
DEMONSTRAM  
QUE A JUNTA  
DE FREGUESIA  
ESTÁ NO BOM  
CAMINHO”

Págs. 2 e 3

PUB.



LINHA DE VELAS AROMÁTICAS, FRAGRÂNCIAS,  
SACHÊS, MIKADOS E AROMATIZADORES.

À venda no Perles de Chocolat e em  
[www.facebook.com/aromatic.ml](http://www.facebook.com/aromatic.ml)

Rua 23, n.º. 318 - 4500-624 Espinho (Perles de Chocolat)  
Tlm. 965740528



## VEJA BEM OS MELHORES PREÇOS



Consulte condições na loja e em [opticenter.pt](http://opticenter.pt)

Opticenter®

Espinho | Rua 23 n.º374 | Consultas Grátis: 224 082 790

# “PREFIRO SER RECORDADO COMO O ME RIGOR, COM DEDICA

**V**asco Alves Ribeiro assumiu o cargo de presidente da Junta de Freguesia de Espinho há quatro anos. Sem experiência política e sendo este o seu primeiro mandato, o autarca não desvenda uma nova candidatura ao cargo. No entanto confessa-se orgulhoso pelo trabalho que tem vindo a realizar e manifesta uma grande vontade em continuar a desenvolver e a servir a freguesia.

Convidado para liderar uma candidatura à Junta de Freguesia de Espinho há quatro anos, Vasco Alves Ribeiro não hesitou e arregaçou as mangas “em prol do desenvolvimento de Espinho e dos espinhenses”. Apesar de não ter experiência no cargo, desde sempre que o autarca esteve associado a várias iniciativas e instituições que contribuíram e contribuem para o desenvolvimento e potencialização da cidade de Espinho. “Estou, acima de tudo, convicto de que é o sonho de todas as pessoas que amam a nossa terra”, diz o autarca sobre o trabalho que desempenha.

Vasco Alves Ribeiro não esconde o orgulho que sente com o trabalho que tem vindo a ser feito em prol da freguesia de Espinho: “Enquanto presidente da Junta de Freguesia de Espinho, devo realçar que tem sido uma experiência muito enriquecedora, positiva e gratificante. Confesso que me sinto muito orgu-



lhoso e satisfeito com o trabalho realizado até ao momento. Apesar de todos os dias deparar-me com novos desafios, a Junta de Freguesia de Espinho tem dado uma resposta positiva, sempre com uma visão de futuro e de proximidade com os espinhenses”, diz.

## “A JUNTA DE FREGUESIA DE ESPINHO ESTÁ NO BOM CAMINHO”

Quando assumiu a presidência da Junta de Freguesia de Espinho, Vasco Alves Ribeiro diz ter tido o cuidado de definir como objetivo principal, respeitar uma política económica consolidada e os princípios de uma boa prática de gestão pública, resolvendo e ultrapassando problemas anteriores. “Hoje, os números demonstram que a Junta de Freguesia está no bom caminho. As contas são claras e sólidas e têm um conjunto de investimentos coesos sem paralelo com o passado”, explica o autarca.

Sobre os trabalhos realizados ao longo deste mandato, o edil começa por mencionar a neces-

sidade de manutenção e recuperação das instalações da sede da Junta de Freguesia de Espinho: “Foram realizadas as obras necessárias para lhe voltar a conferir o propósito para o qual foi edificado”, diz. No Rio Largo foram necessárias várias obras e por isso, iniciaram-se

intervensões relativas aos espaços verdes, limpeza e varredura de espaços. Também a ponte que faz a ligação à frente mar foi recuperada juntando-lhe a estética urbanística de forma a promover uma nova imagem. A freguesia preocupa-se com a manutenção e reconstrução de espaços verdes, assim como a recuperação de várias praças e pracetas de Espinho, o que levou o autarca a agir em conformidade. O Centro de Convívio Sénior de Espinho foi deslocado para um espaço renovado e com melhores condições, “de forma a responder às necessidades de todos os séniores e promovendo atividades motivadoras dos seus interesses, apoiando sempre campanhas de sensibilização no âmbito da segurança, saúde, formação e nas atividades lúdicas,

recreativas e culturais”, refere o presidente da Junta de Freguesia de Espinho.

Estão ainda a ser desenvolvidas parcerias com o Município de Espinho, com a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte (CCRD-N) e com outras instituições estatais de forma a proceder à recuperação da Lota, com o intuito de implementar um centro de investigação marítimo e tendo em vista a possibilidade de implementar um apoio municipal, estatal e europeu para uma intervenção no edifício, promovendo um serviço de proximidade à população.

Além disto, Vasco Alves Ribeiro confessa uma enorme vontade de intervir rapidamente no mercado municipal para que este ganhe uma nova vida.

## PROGRAMA ELEITORAL EQUILIBRADO

O presidente da Junta de Freguesia de Espinho diz ter criado um guião de trabalho que regrou as práticas ao longo do mandato e dessa forma, tudo a que se comprometeram foi exequível:

“

**Confesso que me sinto muito orgulhoso e satisfeito com o trabalho realizado até ao momento”**

TRABALHO QUE TEM VINDO A DESENVOLVER NA FREGUESIA DE ESPINHO

# “O PAI: UM AUTARCA TRABALHADOR, DE DEDICAÇÃO E PROXIMIDADE”

“Um dos princípios que eu e a minha equipa tivemos como propósito na apresentação do programa eleitoral, foi que o mesmo fosse equilibrado e tivesse o objetivo de valorizar a nossa freguesia. Neste sentido, o nosso programa foi elaborado no terreno, em contacto direto com a população, com o intuito de criar um instrumento de trabalho do órgão autárquico que correspondesse aos interesses dos espinhenses”, explica Vasco Alves Ribeiro, assumindo que a Junta de Freguesia de Espinho mantém também um bom relacionamento com a Câmara Municipal da cidade. “Temos preservado um compromisso sério e objetivo e sempre em prol da nossa terra. Naturalmente, surgem novas situações às quais, através do diálogo e alguma negociação, são encontradas soluções para dar uma resposta positiva aos desafios que surgem em benefício da nossa cidade”, conta o autarca.

## COVID-19 OBRIGOU À REESTRUTURAÇÃO DOS SERVIÇOS DA JF ESPINHO

“Tempos muito difíceis e completamente atípicos”, é assim que Vasco Alves Ribeiro descreve o último ano. O autarca confessa que a pandemia obrigou a que os serviços aos espinhenses fossem reestruturados de forma a tomar todas as devidas medidas de proteção e segurança. “Temos o cuidado de emitir e

# //

**Entendo que todos devemos estar disponíveis para servir a nossa terra”**

resolver todos os assuntos dos nossos fregueses na hora, para salvaguardar os mesmos, ficando assim mais protegidos. Também por força desta pandemia, o nosso centro sénior passou a contactar telefonicamente todos os utentes, com o intuito de prestar o devido apoio, também sempre que necessário é realizada uma deslocação presencial”, diz o presidente, realçando que a Junta de Freguesia de Espinho deu uma especial atenção à desinfeção diária de muitos espaços públicos com o intuito de salvaguardar a saúde pública durante este período, em particular nas zonas balneares, cumprindo assim, as normas da Direção Geral de Saúde (DGS).

## UM MANDATO DEDICADO AO SERVIÇO E À CAUSA PÚBLICA

Vasco Alves Ribeiro é conhecido da população de Espinho há



Foto: DR

muitos anos, não só pelo atual cargo de presidente da Junta de Freguesia, mas também pela casa Alves Ribeiro, situada na Rua 19 e que conta com muita história e tradição, a qual partilhava a gerência com o pai. Tudo isto contribui para uma exposição pública maior do autarca, mas o mesmo mostra-se pouco interessado no mediatismo: “A minha principal expectativa foi desde sempre o facto de poder servir esta freguesia, muito mais do que qualquer obra de exposição pública. Prefiro vir a ser recordado tal como o meu pai como um autarca de trabalho, rigor, dedicação e proximidade

a todos os espinhenses, numa relação de dedicação ao serviço e à causa pública”, refere.

## SEM CERTEZAS DE UM NOVO MANDATO

Após a estreia como atual presidente da Junta de Freguesia de Espinho, o autarca não revela o possível interesse numa nova candidatura ao cargo: “Entendo que todos devemos estar disponíveis para servir a nossa terra, mas neste momento, dada a situação pandémica e a distância temporal do ato eleitoral, ainda é precoce lançar essa inferência para cima da mesa”, termina. **JR**

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOIA

**Ostra Congelados**  
Facebook /ostra.congelados  
Rua 18, nº 729  
Espinho  
tlf. 227 346 184

**OCULISTAVITO**  
Rua 19, nº 242 4500-255 Espinho  
913 848 818 - oculistavito@gmail.com  
Facebook - @OculistaVitoEspinho

**CHARME**  
SAPATARIA  
R. 20 n.º682 4500-142 Espinho  
Telf: 22 734 4931

**SÓPEQUENINOS**  
Rua 23, nº 342 Espinho  
Tel: 22 731 01 06  
www.sopequeninos.pt

Pela PSP

## Detido por conduzir sem licença

A Polícia de Segurança Pública de Espinho deteve um homem, de 46 anos, por conduzir um automóvel ligeiro de passageiros, quando se encontrava inibido de o fazer pelo período de 4 meses e 15 dias. O espinhense foi acusado de crime de desobediência. **NO**

De haxixe, cocaína e liamba

## Apreendidas cerca de 10 doses



Foto: Aiq

A PSP identificou uma mulher e uma jovem, de 40 e 20 anos, residentes em Espinho e Ovar, respetivamente, por terem sido intercetadas na posse de estupefaciente. A Polícia procedeu à apreensão de aproximadamente 2,7 doses de cocaína, 2,04 doses de haxixe e 3,69 doses de liamba.

Em Aveiro, a PSP identificou um homem de 63 anos, residente no concelho de Águeda, por se encontrar na posse de, aproximadamente 2,16 doses de haxixe. **NO**

EM ESPINHO

# AGRIDE POLÍCIA COM MURROS NA CARA

**A** PSP de Espinho deteve um homem de 23 anos por crime de resistência e coação. O sujeito agrediu um elemento da polícia com murros na cara.

Em comunicado, a PSP explica que após comunicação telefónica a dar notícia da prática de um crime de violência doméstica, as forças de segurança deslocaram-se ao local da ocorrência e contactaram a vítima, que informou que o suspeito se havia colocado em fuga.

Feitas as diligências, o homem foi "intercetado na via pública" e, ao ser interpelado pelos polícias, apresentou, desde logo,

"uma postura agressiva e pouco colaborante". Uma vez que não facultou qualquer documento que o identificasse, foi conduzido à Esquadra de Espinho, para efeitos de identificação.

Contudo, e já nas instalações da PSP, o "suspeito manteve um comportamento hostil, tendo desferido murros na face de um polícia, que provocaram diversos hematomas, pelo que, foi-lhe dada voz de detenção", aponta ainda a mesma nota.

O detido recolheu aos quartos de detenção do departamento e foi depois presente a Tribunal. Desconhecem-se ainda as medidas de coação aplicadas. **NO**



Foto: DR

INICIATIVA DA UNIÃO DAS FREGUESIAS

# CHEIRINHO A PRIMAVERA EM ANTA E GUETIM

A União das Freguesias de Anta e Guetim resolveu dar uma cor e um cheiro diferente à Primavera.

"Durante a última semana, foram distribuídas dezenas de casinhas de pássaros para serem pintadas no conforto do lar em família e por instituições da nossa terra, com o objetivo de serem colocadas nos espaços públicos no arranque da Primavera" revelou a Junta de Freguesia.

Com a chegada do sol e também da Primavera, alguns espaços da freguesia ficaram mais coloridos com as novas casas coloridas para os passáros. **NO**



Foto: DR

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOA

Café  
**Mon  
Cherry**

Rua 18 n.º 680

4500 Espinho

227322306



mianjos

Frutaria - mini mercado

Rua 29, n.º 800

4500 Espinho

Tlf: 227 314 020



VICTOR  
OURIVESARIA

RUA 23 N.º 349 - TELEF. 227340931  
4500 ESPINHO



TALHO RUA 15

Com nova gerência

Carnes Verdes e Fumadas  
Toda a variedade de carne  
das melhores procedências

Rua 15 n.º 286 4500-239 Espinho  
Tlf. 227 321 038

ENTRE AS RUAS 13 E 27

## RUA 8 ABERTA NOS DOIS SENTIDOS

**Com o avançar das obras do ReCaFE, avançam também as aberturas de algumas artérias ao trânsito automóvel e também pedonal. Agora foi a vez da rua 8, entre a 13 e a rua 27 abrirem nos dois sentidos.**

Antes da linha ferroviária ser enterrada, a circulação automóvel era permitido na rua 8 no sentido norte-sul. Já depois da linha ser enterrada a via continuou a funcionar durante alguns anos até que foi encerrada devido à construção do parque de estacionamento subterrâneo. Já com essa fase avançada, e tratado o piso rodoviário, a “nova” rua 8 abriu inicialmente da rua 21 até à 13, mas apenas no sentido sul-norte. Mais tarde foi “inaugurada” a ligação desde a rua 23 e agora há novas alterações. O pavimento está terminado na zona

da estação e foi aberta a ligação desde a rua 27 até à 13. Contudo, ao contrário do que vinha a ser habitual, as duas faixas de rodagem estão abertas podendo os veículos circular de norte para sul e na posição inversa.

### TÁXIS ESTÃO DE VOLTA À ESTAÇÃO

Com as obras do ReCaFE os taxistas já perderam a conta à quantidade de vezes que mudaram de casa. Mais quarteirão ou menos quarteirão, a verdade é que a “praça de táxis” esteve sempre na rua 8. Ultimamente os táxis estavam estacionados no fundo da rua 19, perto do Casino Espinho. Agora, com a abertura daquela via nos dois sentidos, os taxistas mudam-se para um novo local. Estão estacionados em frente ao Edifício S. Pedro. **NO**



*Taxistas estão agora estacionados perto da Estação*

OBRAS DE REQUALIFICAÇÃO

## RUA 19 VAI MANTER A ROTUNDA BRUNOY

**A Rotunda Brunoy vai dar lugar à... Rotunda Brunoy. Cruzamento entre a rua 19 e a 32 está a ser requalificado e voltará a ter uma rotunda.**

As obras de requalificação da rua 19 continuam a avançar e já são visíveis as mudanças em vários troços da via.

O piso no cruzamento entre a rua 32 e a rua 19 foi completamente levantado e da antiga

“Rotunda Brunoy” não existem vestígios. Contudo, naquele mesmo local, será novamente criada uma rotunda que continuará a ter o mesmo nome. Recorde-se que a “Rotunda Brunoy” foi inaugurada em 2017 num ano em que se celebraram os 25 anos da gemação entre Espinho e a cidade francesa de Brunoy. Também nesse mesmo ano, foi inaugurada a “Rotunda de Espinho” na cidade de Brunoy. **NO**



OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOA

**PRAIA GÁS**  
JOSÉ FAUSTINO, LDA.

**Energia Solar  
Ar Condicionado  
Aquecimento  
Rede de Gás  
Águas Sanitárias**

praiagas@gmail.com

R. 14 n° 1017, Espinho

918 202 285  
918 202 279  
227 321 841

**BELINTIMA**  
Loja de lingerie

Rua 23, n° 236 Espinho  
lojabelintima@gmail.com

ARTESANATO  
RUA 23, N° 360  
ESPINHO

*Marianisses*

SIGA-NOS NO FACEBOOK  
T: 916 039 987

DECORAÇÃO

**PIU PIU - Baby & Home**

Também com vestuário de senhora

Rua 16, 773 - Espinho  
Tel: 917 853 947  
facebook.com/piupiubabyhome

EM S. FÉLIX DA MARINHA

## CARRO CAI DE PARQUE DE ESTACIONAMENTO



Foto: DR

Uma condutora perdeu o controlo do seu veículo, na manhã de 23 de março, no parque de estacionamento de um supermercado em S. Félix da Marinha.

Um vídeo das câmaras de vigilância mostra o que parece ser a mulher a tentar estacionar o carro mas, em vez de parar no local delineado para o efeito, prossegue a marcha.

Esta ação fez com que o automóvel fosse contra as barreiras de segurança e fosse 'lançado' de uma altura correspondente a um andar - na vertical. A mulher, grávida, foi socorrida pelos Bombeiros e não sofreu ferimentos. **NO**

PUB.

EM ESPINHO

## A29 CORTADA DEVIDO A ACIDENTE COM CAMIÃO



Foto: DR

A queda da carga de um camião provocou o corte do trânsito, na manhã de quinta-feira, no nó de saída da A29 para a A41, em Espinho.

Um camião de transporte de placas de vidro, ao percorrer a saída da A29 deixou cair a carga. Os detritos ficaram caídos obrigando ao corte daquela via durante quase todo o dia.

As placas de vidro ficaram totalmente destruídas provocando milhares de estilhaços em vidro. Por se tratarem de detritos perigosos foi acionada uma empresa especializada em limpezas de vias. A GNR de S. João da Madeira esteve no local. **PJD**

COVID-19

OBRIGADA  
POR REDUZIR  
AS DESLOCAÇÕES  
AO ESSENCIAL

MARTA JONET  
MÉDICA

NÚMERO DE CASOS POR 100 MIL HABITANTES MANTÉM-SE NOS 88 CASOS

## NÚMERO DE CASOS PERMANECE IGUAL

O último boletim epidemiológico da DGS (29 de março) mostra que a incidência média em Portugal continental caiu para 63,4 casos por 100 mil habitantes. Espinho mantém o registo de 88 casos.

Segundo o relatório do passado dia 29 de março, com dados de incidência que correspondem ao período entre 10 e 23 de março, Espinho entra na lista restrita de 48 concelhos que não registaram qualquer novo caso durante o intervalo de tempo considerado.

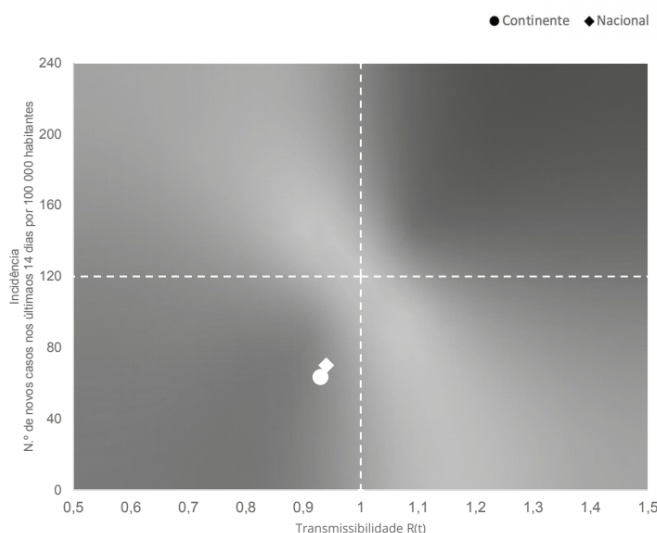
Espinho está assim em nível de risco “baixo” que contempla concelhos entre os 0 e 120 casos por 100 mil habitantes.

Em Portugal, segundo os dados de segunda-feira passada, foram registados 309 novos casos do novo coronavírus e registados seis óbitos.

A DGS atualizou também a matriz de risco, em que Portugal se mantém na zona verde, mas com o R(t) a continuar a subir: é agora de 0,94 na globalidade do território nacional e de 0,93 no Continente (dados de 29 de março). **NO**

### MATRIZ DE RISCO

Realização da análise: 29-03-2021



## Números

# 88

Número de casos por 100 mil habitantes registados pela DGS no concelho de Espinho (de 10 a 23 de março)

# 88

Número de casos por 100 mil habitantes registados pela DGS no concelho de Espinho (de 3 a 16 de março)

Até à rua 20

### Rua 21 já está alcatroada

Está terminada a primeira fase das obras de requalificação da rua 21 entre a rua 8 e a 20. Na passada segunda-feira foi colocado o novo piso de alcatrão até à rua 20. A próxima fase contemplará agora a rua 18. **MV**



Covid-19

### “Task force” reativada para agendar contactos

A campanha de vacinação contra a covid-19 está a ajudar à atualização das bases de dados dos utentes do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Desde que a vacinação dos idosos a partir dos 80 anos e das pessoas entre os 50 e os 79 anos com doenças de maior risco associado à Covid-19 começou, em fevereiro, já foram atualizados mais de 100 mil contactos no formulário disponibilizado no portal Covid-19, revelou o Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS).

A forma de contacto preferencial para convocatória e agendamento da vacinação é a mensagem por telemóvel (SMS). Porém, são vários os casos em que essas mensagens ficaram sem resposta. Face a isso o Presidente da República abriu a porta à possibilidade de “tratamento de dados pessoais” pelos serviços de saúde e pelos serviços municipais ou das freguesias e o Conselho de Ministros aprovou essa medida. A autarquia de Espinho revelou que será reativada a Task Force para realizar contactos e agendar a vacinação. **MV**

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOA

**utwo** Caffé

GELATARIA - CAFFÉ-BAR  
PASTA-CAFFÉ  
SANDWICHERIA

ICE CAFFÉ-BAR  
PASTA-CAFFÉ  
SANDWICH

Rua 14 n.º 643 4500-233 Espinho  
Tlm: 918 990 576 Tlf: 22 732 7102

**Elite**-Gestão de Imagem  
by Mónica Pinho

Rua 32, n.º 610, 4500 Espinho  
913505083

**Tabacaria do Mercado**

Livraria Católica e Numismática

Rua 23 n.º 402  
4500 - 142 Espinho  
Tlf: 22 734 2717

**KIMCAF**

ESPECIALIDADE: FRANCESINHA  
www.facebook.com/KimCaf  
Serviço Take-Away

Rua 22, n.º 499 4500 - Espinho

# “ESTAÇÃO NÁUTICA DE ESPINHO” APRESENTADA E DISCUTIDA EM REUNIÃO DE TRABALHO

**R**ealizou-se no passado dia 18 de março, a primeira reunião de trabalho para a eventual criação da “Estação Náutica de Espinho”. O evento *online* contou com a participação de mais de sessenta intervenientes.

Segundo informação prestada pela Câmara Municipal de Espinho, a “Estação Náutica de Espinho” pretende ser uma rede de oferta turística náutica de qualidade, organizada a partir da valorização integrada de recursos náuticos presentes num território e da sua promoção, que incluirá a oferta de alojamento, restauração, atividades náuticas

assim como outras que sejam relevantes para a atração de turistas e outros utilizadores”. Assim, a autarquia entendeu organizar sessões de trabalho online para discutir e também apresentar a Estação Náutica aos empresários e também instituições locais.

A primeira sessão teve lugar no dia 18 de março e contou com a presença de Vicente Pinto, vice-presidente da Câmara Municipal de Espinho com o pelouro do Turismo, António José Correia, em representação da entidade responsável pela certificação das Estações Náuticas de Portugal-Fórum Oceano, empresários do sector da restauração, alojamento e representantes de diversas



instituições públicas e privadas do concelho.

Os programas assim como as sugestões e até apresentações

da futura Estação Náutica de Espinho, podem ser consultadas na página da Câmara Municipal de Espinho. **MV**

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁScoa

**CFE**  
Central de Ferragens de Espinho

Central de Ferragens de Espinho, Lda  
Rua 12, 618 - 4500-228 ESPINHO  
Tel.227342882 Fax.227343045  
email: comercial@cfespinho.com

**different**

LOJA DE ROUPA

Rua 20 n.º838, 4500-265 Espinho Telefone: 227320186 Telemóvel: 918177078  
<https://www.facebook.com/differentespinho/>

**TATTOO  
PIERCING**

**RUA 33 N340  
ESPINHO 917 366 503**

**kinésio**  
Clínica Médica e de Reabilitação Lda  
www.kinesio.pt

**Técnicas pioneiras  
a pensar em si**

Rua 14, nº 416 Espinho  
224 925 007 | 224 923 573

Churrascaria  
**Graciosa**  
RESTAURANTE  
SNACK-BAR

**Especialidade na Brasa**

BACALHAU ASSADO NA BRASA	CARPINTEIRO À GRACIOSA
POLVO À LAGAREIRO	ENTRECOSTO ASSADO NA BRASA
LULAS NA BRASA	COSTELETAS DE VITELA NA BRASA
ESPETADA DE MARISCO	ESPETADA DE CARNE CRIOULA
FRANGO NO CHURRASCO	ESPETO DE PICHANHA FATIADO

RUA 62 N.º 5 E 7 (LARGO DA GRACIOSA) Churrascaria **Graciosa** 4500-290 ESPINHO  
TELEF. 22 731 36 15

**MayStore**  
· CLOTHES & COFFEE ·

**Duplo Espaço, Clothes & coffee**

Vendas online em: [mayata.pt](http://mayata.pt) e [facebook.com/MayStore.spmaya](https://facebook.com/MayStore.spmaya)

Rua 18, nº 309 Espinho  
telef. 227 327 232



LIVRO "MENTE ATIVA, CORPO FELIZ" DE ANA GONZAGA JÁ SE ENCONTRA DISPONÍVEL

## 52 SEMANAS DE DESAFIOS PARA ESTIMULAR OS NOSSOS CÉREBROS

**A** espinhense Ana Gonzaga é uma das co-autoras da obra "Mente Ativa, Corpo Feliz". Como o título sugere, o livro ambiciona manter o cérebro saudável e ativo proporcionando uma vida mais feliz.

Ana Gonzaga, em co-autoria com Humbertina Maia, Teresa Santos e Margarida Sobral brindam-nos com esta obra redigida a "4 cérebros e oito mãos" para nos alertar de que não devemos apenas cuidar do corpo mas, também, da mente. Esta mensagem, na atual conjuntura que vivemos, parece mais pertinente que nunca. Destinado, em particular, a pessoas de maior idade, promete ajudá-las a manter o seu cérebro saudável e ativo apresentando um conjunto de atividades de estimulação cognitiva e sugestões cujo propósito final é conduzi-las a uma vida mais dinâmica e feliz.

### IDEIA SURTIU HÁ DOIS ANOS

Com uma vasta carreira enquanto terapeuta ocupacional, Ana Gonzaga sentia faltar um livro que convidasse a essa estimulação das pessoas com mais idade. "É uma ideia que surgiu já há dois anos. Como vamos fornecendo aos nossos pacientes vários exercícios ao longo das suas sessões para os estimular, acompanhar e perceber o seu desenvolvimento, acabamos por criar e reunir bastante material e achámos que seria muito pertinente e útil compilar essa informação para que a mesma possa estar à disposição de mais pessoas. É também uma ótima ferramenta para cuidadores

(formais ou informais) e familiares", explica.

### UM LIVRO ADAPTADO PARA TODO O ANO

A ideia passa por incluir nas suas rotinas diárias algumas tarefas que irão incentivá-los cognitivamente, chamar à atenção para os pequenos prazeres da vida, estimular a criatividade, desafiar para novas experiências, promover a gratidão pelas pequenas conquistas e a apreciação dos momentos de felicidade. É um livro dividido em 52 semanas, estando organizado de modo a acompanhar o leitor ao longo de todo o ano. "Cada semana tem uma temática que tentámos enquadrar nas épocas festivas, acontecimentos, mudanças de estação ou eventos que estão contemplados no nosso calendário, como por exemplo, a Páscoa. É, assim, um livro muito relacionado com as nossas tradições e que espelha bastante a nossa cultura, estando totalmente direcionado para a população portuguesa", refere.

### IDEIA SURTIU HÁ DOIS ANOS

Outro dos fulcrais objetivos deste livro é combater o preconceito do idadismo: a discriminação baseada apenas em critérios de idade, pondo em causa as capacidades das pessoas mais velhas e trazendo acoplada a ideia de que chegam a uma idade em que já não aprendem coisas novas e não são capazes de se empreender.

Segundo a autora, neste longo período de isolamento social, o



Ana Gonzaga é co-autora da obra "Mente ativa, corpo feliz"

livro pode ser uma excelente solução para combater a solidão. "Acaba por ser um bom amigo. Muitas pessoas estão sozinhas, sem visitas e sem poder sair de casa para estabelecer algum contacto social. Este livro é uma autêntica companhia. Relembrando tradições, músicas da sua juventude, convidando a que busquem fotografias no baú e revivam algumas memórias, que os estimula a ler e a escrever, a rever uma cassette que não viam há muitos anos, a usar o seu gira discos, a reler um livro." explica.

Ana Gonzaga faz ainda questão de salientar, dada a sua vasta experiência junto da comunidade, que esta é uma população à

qual se tem dado muito pouca atenção. "Estas pessoas devem ser tratadas com dignidade neste final da sua vida, depois de tanto terem contribuído para a nossa sociedade. Deveríamos valorizá-las mais. Seguir o exemplo das sociedades orientais e comunidades africanas, em que os mais velhos são portadores de toda a sabedoria. Temos tanto a aprender com eles".

Considera, por último, absolutamente essencial que, em cada cidade, se promovam ações que incentivem os mais velhos a manterem-se ativos fisicamente, mentalmente e a estabelecer o contacto social e com a natureza. **RR**

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOA

Rua 14 nº800  
4500-232 Espinho  
T: 224 912 240  
padariasguetim@gmail.com  
www.facebook.com/padaria.guetim2

**Casa**  
**Menino Jesus**  
Artigos Religiosos  
Cera de toda a qualidade  
Rua 4 nº 642 4500-343 Espinho  
Tlm: 227 313 201

**TECNICÓPIA**  
Papeleria & Centro de cópias  
Rua 32 nº 611 4500 Espinho  
Tlf/fax: 227 320 058  
geraltecnicopia@gmail.com

MERCEARIA, VINHOS, FRUTAS,  
CONGELADOS, MEL, CHARCUTARIA  
SERVIÇO DE BUFETE  
**Colmeia**  
José Lourenço Rodrigues Lima  
Tel.: 227 342 168 - Gaveto Ruas 23/28 n.º 831 e 677 - 4500 ESPINHO

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOA

COM OS CONCELHOS FECHADOS ESPINHENSES NÃO ARRISCAM E PREFEREM CO

**Restaurante Snack-Bar Fifteen**

**Refeições económicas completas**  
(de Segunda a Sábado ao almoço e ao jantar)

- Prato de Peixe ou Carne
- Sopa, pão
- 1/4 Vinho, bebida cápsula ou água
- Sobremesa da casa
- Café

*o sabor da comida caseira.*

Menu **7,50€**  
(IVA incluída à taxa em vigor)

## “A PÁSCOA SERÁ COMO NO NATAL... VAI SER PA

**E**spinhenses mostram-se pouco efusivos com a celebração da Páscoa e admitem ficar por casa. A repetição de um cenário igual ao que Portugal atravessou logo a seguir ao Natal não quer ser novamente vivida por ninguém e por isso a prevenção parece ser a palavra de ordem.

A vaga que Portugal atravessou no início do ano esteve (também) relacionada com os abusos que os portugueses tiveram nessa altura festiva. “Felizmente comigo e com a minha família isso não aconteceu pois não nos reunimos. Contudo, conheço alguns casos, demais até, de familiares de amigos que acabaram por ficar infetados por terem estado juntos no Natal e no Ano Novo. Infelizmente alguns deles até acabaram por falecer”, conta-nos Ana Pereira. A espinhense admite ser os cuidados necessários e por isso, tal como no Natal, vai passar a Páscoa com o agregado familiar habitual. “A Páscoa será como no Natal... vai ser passada em



Até 5 de abril é proibido

casa com a família do costume. Prefiro ter mais uma época sem estar com a família do que ficar infetado ou deixar alguém infetado”, revela.

**Feliz Páscoa**

**Misterdog**  
A SUA LUGAR DE ANIMAIS

Rua 26 nº 969 4500-295 ESPINHO  
T 227 313 761 Tlm 934 598 828

1 meio de publicidade

**1/2**

**Boa Páscoa**

desde 2000

**O Golfinho**  
Marisqueira / SnackBar

Rua 2, nº663  
4500 Espinho

22 734 4294

**Tele Rocha**

Gás, Móveis e Electrodomésticos, Lda.

Avenida 24, nº 789  
4500-201 Espinho  
Tlf: 227 330 730 | 227 341 612

Restaurante  
**AQUÁRIO  
MARISQUEIRA  
D'ESPINHO**

A. Brandão

Rua 4 n.º 540 - Telef. 227 321 000 - 4500-343 ESPINHO  
www.aquariomarisqueira.com

**HAIR COUTURE**

**R  
O  
M  
Y**

Tel. +351 227 321 995

Rua 25, n.281 4500  
Espinho - Portugal

MEMORAR A PÁSCOA EM SEGURANÇA E NO CONFORTO DAS SUAS HABITAÇÕES

## “PASSADA EM CASA COM A FAMÍLIA DO COSTUME”



circular entre concelhos

a Páscoa na terra do meu marido. Mas este ano vamos ficar por Espinho. Vai ser igual ao Natal. Chegamos à conclusão que não vale a pena o risco. Os concelhos estão fechados e devemos ter cuidados para não infetar e não ficarmos também infetados. Admito que tenho saudades mas paciência...”, desabafa a espinhense de 38 anos.

Daniela Costa vive o papel inverso de Paula Gomes pois, por altura da Páscoa, costumava ter a casa cheia com familiares que vinham de Lisboa. Mas este ano, tal como no ano passado, já sabe que não vai ser assim. “Tenho imensas saudades das minhas irmãs e dos meus sobrinhos...mas não vamos arriscar. Teremos mais Páscoas e Natais pela frente. O importante é continuarmos todos saudáveis” comenta. Mas para ajudar a matar essas saudades, a espinhense revela que já pediu à irmã para lhe enviar pelos correios os bolos tradicionais e o foliar da Páscoa. “Pode ser que enganando a barriga também consiga enganar a cabeça”, conta-nos entre sorrisos.

**NO**

Paula Gomes costumava ir passar a Páscoa a uma aldeia perto da Guarda. Este ano, com as restrições entre concelhos, nem sequer ponderou isso. “Tradicionalmente passava

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOA

**www.alberto.com.pt**

**Loja 1 • Sede**  
Rua da Columbófila, 52  
Apart. 19 • 4509-908 FIÃES VFR  
T. 227 445 383 • M. 917 504 469  
E. [aso@alberto.com.pt](mailto:aso@alberto.com.pt)

**Loja 2 • Espinho**  
Avenida 24, 915  
4500-201 ESPINHO  
T. 227 323 073 • M. 912 217 683  
E. [espinho@alberto.com.pt](mailto:espinho@alberto.com.pt)

**Hortoda Jú**  
Rua 31 nº 887  
4500-306 Espinho

227 310 707 - 919 930 077  
[hortodaju@gmail.com](mailto:hortodaju@gmail.com)  
[www.facebook.com/pg/hortodaju1991](https://www.facebook.com/pg/hortodaju1991)

**backdoor**

**LOJA ONLINE**

Rua 4 nº 635 - 4500 Espinho  
T. +351 916 081 269  
[shop@backdoor.com.pt](mailto:shop@backdoor.com.pt)

**RESTAURANTE • CHURRASCARIA**  
**BALIZA**

Frango de churrasco para fora-Serviço de Take Away

Rua 62 n.º37 - Rua 8 n.º 471  
4500 ESPINHO  
Tlf:22 734 0220 / 22 734 0607

**Tonicha**

Rua 19, nº 330 - Espinho Tlf: 227 342 415  
[www.casatonicha.pt](http://www.casatonicha.pt)  
[geral@casatonicha.pt](mailto:geral@casatonicha.pt)

**Barbosa Kebab**

Rua 23 nº50 Espinho  
[www.facebook.com/Barbosa-Kebab-Restaurante](https://www.facebook.com/Barbosa-Kebab-Restaurante)

**FREEDOM**  
adventure & lifestyle **OUTDOOR**

Rua 14, n.º637  
4500-227 Espinho  
New In . Online Store  
Spring . Summer . 2021  
[www.freedomoutdoor.pt](http://www.freedomoutdoor.pt)

RECEITA DE CRISTINA OLIVEIRA

# TRANÇA DE PÁSCOA PARA ADOÇAR A BOCA

**P**ara adoçar a boca em tempos de confinamento, convidamos a espinhense Cristina Oliveira para nos presentear com um doce de Páscoa. Aqui ficam as dicas para embelezar a mesa no dia 4 de abril.

As festas tradicionais aguçam a nossa nostalgia pelos cheiros e sabores de infância. Exemplo disso é esta receita, de Trança de Páscoa que em tempos era feita com pedacinhos de massa da tradicional regueifa doce que “roubávamos” da masseira há socapa. Mas hoje com pompa e circunstância é a rainha de muitas mesas Pascais.

## Precisamos de:

- 600g de farinha
- 6 colheres sopa de açúcar
- 5 colheres sopa de leite morno
- 5 colheres de água morna
- 3 ovos
- 5 colheres sopa de manteiga derretida
- 5 colheres sopa de côco ralada (reservar pouco para decorar)
- 1 colher de café de sal
- 1 colher sobremesa de fermento seco
- raspa da casca de laranja qb
- 2 colheres de sopa de vinho do Porto
- 100g de amêndoas picadas grosseiramente (reservar um pouco para decorar)
- 100g de chocolate de cacau partidos em pedaços pequenos

## Como fazemos

Começamos por colocar numa taça 500g de farinha, o fermento, o sal e mexemos. Adicionamos depois o açúcar, a raspa de laranja, o leite, dois ovos, a água morna e o vinho do Porto. Com a batedeira misturamos bem todos os ingredientes. Por último adicionamos a manteiga derretida e envolvemos bem toda a massa para que a manteiga fique bem misturada e deixamos a repousar cerca de 1h dentro do micro-ondas aquecido.

Após esse tempo, colocamos a massa numa bancada enfarinhada com a restante farinha e cortamos em 3 pedaços. De seguida espalmamos cada pedaço de massa para ficar num retângulo comprido, e pincelamos com o ovo batido. Cobrimos cada tira com o côco, as amêndoas, e o chocolate, fazemos um rolo com cada uma, e por fim cruzamos cada tira de massa numa trança.

Colocamos num tabuleiro forrado com papel vegetal pincelamos com ovo batido. Aproveitamos o restante o ovo batido e misturamos o côco ralado reservado, cobrimos a trança e decoramos com as amêndoas reservadas. Levamos ao forno pré aquecido a 200°C até ficar douradinha.



OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOA

**RUI**  
**ABRANTES**  
**ADVOGADO**

Rua 18 n.º 582 - 1.º Dt.º  
4501-901 ESPINHO

Tlf: 227343811

**Filomena Maia Gomes**  
**Cristina Relvas**  
**Celeste Pinto**

Advogadas

Rua Júlio Dinis, 778, 4º Dto.,  
4000 Porto  
Tlf. 22 609 87 04

Rua 19, nº 343, 1º Esq.,  
4500 Espinho Tlf. 22 731 32 96

O seu computador avariou?  
Não desespere, temos a solução

**PC PLANET**  
Soluções Informáticas

Diagnóstico  
Manutenção preventiva  
Reparação - Upgrades  
Recuperação de dados  
Instalação Hardware  
Software

As melhores soluções ao preço mais acessível

**GARANTIA 100%**  
Qualidade - Serviço - Preço

Rua 32, 633, Loja Z  
4500-308 Espinho

TEL. 227 310 076  
TLM. 910 785 756  
pc.planet@sapo.pt

**Anuncie**  
no seu jornal de  
referência.

Contacte-nos pelo  
e-mail:  
**jornal@mare-viva.pt**

PARA A SEGUNDA TEMPORADA

# O TORRECO E A MARIA DO Ó ESTÃO DE VOLTA

**D**epois do sucesso da primeira temporada, o Torreco e a Maria do Ó estão de volta para mais uma série de episódios direcionados para as crianças e centrados na história local de Espinho.

O Serviço Educativo do Museu Municipal de Espinho em parceria com a Espinho TV lançaram em março de 2020 o primeiro episódio do "Torreco e Maria do Ó em Espinho". O projeto, centrado em vídeos online, tem por objetivo dar a conhecer lugares e acontecimentos da história de Espinho, apresentando os factos de forma simples e fantasiada, com recurso ao teatro de fantoches como ferramenta pedagógica.

Os 10 primeiros episódios foram lançados em 2020 na página de Facebook do Serviço Educativo

## Pormenores

**Vozes convidadas:**  
Carlota Ribeiro – “Menina”  
Simão Costa – “Senhor”

**Equipa de produção:**  
Rita Betânia e Filipe Couto

**Produção :** Câmara Municipal de Espinho, Serviço Educativo do Museu Municipal de Espinho, EspinhoTV

do Museu Municipal de Espinho, bem como no canal de Youtube do Município de Espinho.

A segunda temporada arrancou



em 2021 e já são quatro os episódios disponíveis. O mais recente, o número quatro, “é centrado no parque da Gruta da Lomba, para falar sobre a freguesia de Guetim e de Anta, que nos dias de hoje são uma só: Freguesia de Anta e Guetim”, destacam os promoto-

res. De 15 em 15 dias, será lançado um novo episódio, com um novo tema.

Se ainda não viram os episódios da primeira temporada, podem encontra-los em [museumunicipal.espinho.pt](http://museumunicipal.espinho.pt) ou em [www.espinho.tv](http://www.espinho.tv). **MV**

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOA

Nova Coleção 2021

**viadoze**  
moda

moda masculina  
Rua 12, nº580 - Espinho




**LAVÉLIA**  
Lavandaria a seco

\*Lavagem \* Secagem  
\*Engomadaria \* Costura  
\*Cerzir

Rua 19, Nº 356 - 370 4500-255 Espinho  
Tel.: 22 734 12 66 Fax: 22 731 98 02  
E-mail: [lavelia@netcabo.pt](mailto:lavelia@netcabo.pt)



PRENDAS | DECORAÇÃO | BRINDES



Rua 33, nº 918 Espinho  
Visite-nos no Facebook e Instagram  
Vendas Online




Rua 19 n 189, 4500-250 Espinho  
[www.facebook.com/storeamsterdamespinho](http://www.facebook.com/storeamsterdamespinho)  
VENDAS ONLINE  
WhatsApp 912668213



**M BARBEARIA DO MIDÃO**

R. 22, nº 361 Espinho - Tlm: 915 089 434  
[www.facebook.com/Barbearia-do-midão](http://www.facebook.com/Barbearia-do-midão)  
De segunda a sábado das 09H às 13H e das 14H30 às 19H30



**Palácio do Pão**

+ Pão Quente + Pastelaria + Salão de chá

Rua 26, n.º 428  
Telefone 227 310 232  
ESPINHO

# FEST ORGANIZA WORKSHOP PARA AJUDAR PROFISSIONAIS DO CINEMA

**O**rganizado pelo FEST, o **workshop Digital Production Challenge II (DPCII) propõe-se a dotar os participantes de ferramentas que os ajudem a melhorar o fluxo de trabalho na produção de um projecto audiovisual para cinema, televisão ou streaming.**

O Digital Production Challenge II, workshop de pós-produção para cinema e TV, terá duas ses-

sões gratuitas para todo o sector do Cinema e Audiovisual na sua edição de 2021.

Na primeira destas sessões, Miga Bär (supervisor de pós-produção da Netflix EMEA) irá delinear que tipo de contratos de distribuição são expectados ao lidar com vendas internacionais, e por que é importante pensar na forma como se entrega e distribui um filme antes de se começar a rodar.

O segundo workshop será focado no filme português, "LISTEN", no qual o seu produtor Rodrigo Areias e o editor Tomás Baltazar falarão das dificuldades em filmar no estrangeiro, e da sua experiência com coproduções.

O Digital Production Challenge II vai realizar-se a 1 de abril em parceria com o Creative Europe e o Instituto do Cinema e Audiovisual (ICA).  
**NO**



## Pela Biblioteca Municipal

### Desafio de leitura

A Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva lançou um novo desafio de partilha de leituras para todas as idades. E é muito fácil participar.

Cada um dos leitores deve escolher um livro, que o tenha marcado ou sensibilizado. Depois, deverá aceder ao formulário existente no site da Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva e preencher os campos existentes, incluindo um pequeno texto para convencer alguém a ler o livro sugerido por si.

Se pretender, pode ainda anexar uma fotografia sua com o livro escolhido em frente ao seu rosto.

A equipa da Biblioteca responsabiliza-se a tratar da divulgação do projeto. **MV**

## Em registo online

### Oficina de Marionetas

O Teatro e Marionetas de Mandrágora está a promover uma oficina gratuita online centrada no teatro de papel e criação de personagens.

«Desenhar é levar uma linha a passear.», assim escreveu o artista suíço Paul Klee. E dessa forma, queria o artista dizer que desenhar encontra-se ao alcance de todos. Nesta oficina, o desenho toma uma papel fundamental mas com os exercícios que aqui propomos, nunca foi tão simples criarmos as nossas personagens para o nosso espetáculo de marionetas" explica a Companhia de Marionetas.

Devido às restrições causadas pela pandemia da COVID-19, estas atividades são de momento disponibilizadas exclusivamente online. As inscrições podem ser feitas pelo email: geral@marionetasmandragora.pt  
**MV**

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁScoa

Restaurante\*Snack-Bar\*CAFÉ

## COPÉLIA

REFEIÇÕES ECONÓMICAS  
Rua 23, nº 808  
4500- 276 Espinho  
Tlf: 227 347 429

AGENTE AUTORIZADO

**ROPICANA**  
CONFISITARIA • CAFÉ • SNACK-BAR

edp

P T

JOGOS SÁBICA

RUA 19 - 815 ESPINHO  
TELEF. 22 7344915

Livraria **abc** Papelaria

Rua 19 nº 182 - Tel. 227340099  
4500 Espinho

**MV** **Anuncie**  
no seu jornal  
de referência.

Contacte-nos pelo  
e-mail:  
[jornal@mare-viva.pt](mailto:jornal@mare-viva.pt)

**Atelier d'Naty**

Arranjos de Costura

Todo o tipo de arranjos • Roupas por medida  
Transformações • Reciclagem  
Cortinas • Fechos • Peles

Telefone: 224 905 289  
Email: atelier\_naty@hotmail.com  
Avenida 24, Nº 709 R/C 4500-201 ESPINHO

## Café Principe

Liliana Isabel Correia da Costa  
Rua 14 473  
4500-234 Espinho

## Café Royal

Rua 32 625  
4500-000 Espinho

tlf: 227 323 528

*Angelica*  
Espinho

Lingerie

Rua 19 nº 209  
Tlf: 227 340 236

ESPINHENSE DE 41 ANOS

# CARLOS MANUEL (AINDA) NÃO QUER PENDURAR AS CHUTEIRAS E VAI JOGAR PELO LOBÃO

**A** pesar dos 41 anos de idade, o antigo capitão do Sp. Espinho não está disposto a pendurar as chuteiras e volta a assinar por mais um clube. Carlos Manuel vai ser jogador do Lobão.

Embora seja natural de Viseu, Carlos Manuel diz ser de Espinho e serviu o clube da sua terra durante várias temporadas. Esteve inclusive na última subida do Sp. Espinho aos campeonatos nacionais com a braçadeira de capitão. Venceu, entre as distinções conseguidas ao longo da sua carreira, o prémio de "Melhor Jogador de Aveiro" nas temporadas 2015/16 e 2016/17, ambas ao serviço do Sp. Espinho. Porém,

a sua experiência como jogador levou-o a vestir outras camisas durante a sua carreira. Carlos Manuel vestiu as cores do Fátima, Alcains, Belenenses, Feirense, Badajoz (Espanha), Pinhalnovense, Portimonense, União da Madeira, Sp. Covilhã, União de Lamas e Rio Tinto. Nesta última temporada, pelo clube do Porto, chegou a marcar sete golos em 27 desafios.

Agora, com 41 anos, está na altura de abraçar um novo projeto: "As saudades já eram muitas. Sou jogador do Lobão", escreveu Carlos Manuel nas páginas das redes sociais próprias, numa publicação na qual já enverga o equipamento do Lobão. **NO**



## Percurso

### Clubes por onde passou:

Fátima, Alcains, Belenenses, Feirense, Badajoz (Espanha), Sp. Espinho, Pinhalnovense, Portimonense, União da Madeira, Sp. Covilhã, União de Lamas e Rio Tinto

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOA

 Rua 20 nº584  
Tlf: 227 319 999 tlm: 916 182 632

**FELIZ PÁSCOA**

email: code.espinho@gmail.com  
www.facebook.com/pages/Centro-Optico-de-Espinho

**Belameia**  
desde 1969

Malhas | Moda | Confecção  
Interiores: Homem e Senhora

**FELIZ PÁSCOA**

Rua 23, nº 316 - Espinho  
Tlf: 936 506 461

ESCOLA DE CONDUÇÃO  
**COSTA VERDE**

AS MAIS MODERNAS TECNOLOGIAS DE ENSINO  
Equipada com  
**Sala de Código Virtual**

**CARTA DE CONDUÇÃO**

- MOTOCICLOS S/ LIMITE DE CILINDRADA
- LIGEIROS
- PESADOS E PESADOS PASSAGEIROS
- PESADOS COM REBOQUE

VEÍCULO ESPECIALMENTE ADAPTADO PARA DEFICIENTES  
RUA 16 N.º 1139 - 4500 ESPINHO - TELEFOS. 227344010 / 227348523

**KOOLIBRI**  
NOVAS INSTALAÇÕES

ROUPA E CALÇADO PARA CRIANÇA E ADULTO

RUA 18, Nº 666, R/C  
4500-246 ESPINHO  
FACEBOOK E INSTAGRAM: KOOLIBRIPT

WWW.KOOLIBRI.PT

WHATSAPP: +351 221115550  
CONTACTO TLM: 935429942



**ÓPTICA DE ESPINHO**

Rua 23, nº 850 | 4500-276 Espinho  
T. +351 227 324 359  
geral@opticadeespinho.pt  
www.opticadeespinho.pt

**PERFIL BOUTIQUES**  
\*SENHORA  
\*HOMEM

Visite-nos já com nova colecção  
Primavera/Verão  
**Venda ao postigo**



RUA 27 N.º 322  
4500 ESPINHO  
TLF: 227 348 471

# FILIPE ROCHA JÁ NÃO É TREINADOR DO FEIRENSE

**U**ma série de maus resultados no último mês de março acabaram por sentenciar o futuro de Filipe Rocha. O técnico foi dispensado pelo Feirense na segunda-feira de manhã. O espinhense Rui Ferreira assume agora o cargo da turma de Santa Maria da Feira.

“O Clube Desportivo Feirense – Futebol, SAD informa que chegou a acordo com o treinador Filipe Rocha para a rescisão de contrato. O CD Feirense – Futebol, SAD deseja as maiores felicidades a Filipe Rocha bem como a todos os elementos da equipa técnica que com ele trabalharam no nosso clube”, pode ler-se numa nota oficial publicada pelos atuais segundos classificados da II Liga.

Apesar de seguir em posição de subida ao escalão principal, nos últimos quatro jogos o Feirense

somou um empate e três derrotas, vendo o líder da tabela, o Estoril, destacar-se na liderança da tabela classificativa e permitindo a aproximação dos mais diretos perseguidores.

Curiosamente, Filipe Rocha tinha sido distinguido com o prémio de melhor treinador do mês de fevereiro da II Liga.

## RUI FERREIRA SUBSTITUI FILIPE ROCHA

Lá diz o povo: “rei morto, rei posto”. Na segunda-feira mas da parte de tarde, o Feirense confirmou o nome do sucessor que vai assumir o leme da equipa.

Trata-se de Rui Ferreira, treinador de 48 anos que deixa desta forma o comando técnico do Felgueiras 1932 para regressar ao Feirense, clube no qual orientou a equipa de sub-23 na tempora-



Em fevereiro Filipe Rocha foi distinguido com o prémio “treinador do mês”

da passada. Rui Ferreira iniciou a carreira de treinador no Boavista e conta ainda com passagens pelo leme de União Nogueirense Fute-

bol Clube e Sp. Espinho, para além dos sub-23 do Feirense e da equipa principal do Felgueiras 1932. **MV**

Futebol

## Tigres vencem jogo-treino

Com o campeonato parado, o Sp. Espinho efetuou um jogo-treino em Felgueiras. A formação vareira venceu a partida com golos de Diogo Valente e Gildo. **NO**

Voleibol


## Mochos na seleção

Jorge Marques, Carlos Ramos e André Santos, da equipa de Cadetes da AAE, foram integrados na Selecção Nacional de sub-17 de voleibol masculino. **NO**

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁScoa

  
A Delicia da sua Cidade...  
Confeitaria • Pastaria  
**A Delicia**  
Fabrico próprio  
Rua 23 n.º774 4500-276 Espinho  
Tlf: 227 311 109  
rui.almeida.sociedade@gmail.com

**Supermercado Novo Oriente**  
Rua 31 n.º 914  
4500 Espinho  
Telf: 227 346 230

  
Comércio de Vestuário  
**Prespunto**  
Rua 16, n.º 1039 - Espinho

**CARNE DA MELHOR QUALIDADE**  
  
TALHO D'ANTA  
Tlf.: 227343827  
Sérgio Maganinho  
Tlm.: 916009201  
talhod.anta@gmail.com  
Rua 32, 619, Loja A  
4500-000 Espinho  
ENTREGAS AO DOMICILIO

**Água Doce**  
Restaurante e Snack-Bar  
Agora com novo conceito!  
Rua 33, n.º309 Espinho  
tlf: 224 047 073 tlm: 915 424 185

**Confeitaria Ponto Chic**  
Rua 19  
Alameda 8  
n.º 174  
4500 Espinho

**Farmácia Teixeira**  
Diretora Técnica Maria Teresa S. S. Pedrosa  
  
Av. 8, n.º 436  
4500-205 Espinho  
tlf: 22 734 0352

*Restaurante O Padrinho*  
Refeições económicas. Take-away  
Av. 24 n.º 697 - tlf 22 734 0665 - 4500-201 Espinho  




ATLETISMO

# JÁ DEU PARA ESTICAR AS PERNAS

**A** secção de atletismo do Sporting Clube de Espinho voltou finalmente à competição. Tigres foram até Vagos para participar no 52.º Campeonato Distrital Corta-Mato Longo

Após a interrupção em janeiro de toda a competição distrital de atletismo - provocada pelas restrições impostas pelo agravamento da pandemia do Covid-19 - no domingo passado regressaram as competições com a realização em Vagos do Campeonato Distrital de Corta-Mato Longo.

Estiveram presentes em Vagos 44 atletas femininas distribuídas por 15 equipas e 79 atletas

masculinos distribuídos por 18 equipas.

A equipa de atletismo do S. C. Espinho esteve representada por uma equipa feminina composta por 5 atletas e uma equipa masculina com 6 elementos. Ambas as equipas obtiveram o 6.º lugar coletivo.

### Classificações dos atletas:

Prova Feminina - Lígia Casimiro (22ª), Rute Silva (28ª), Vanda Cortinhal (34ª), Sónia Santos (38ª) e Isabel Aguiar (42ª)

Prova Masculina - Gil Maia (9º), Daniel Santos (17º), Ricardo Barros (28º), João Trigueiros (31º), Tiago Oliveira (34º) e Paulo Reis (38º). **NO**



VOLEIBOL - CAMPEONATO NACIONAL SENIORES MASCULINOS - ELITE

## ENTRADA POUCO CONFIANTE

**SP. ESPINHO, 0 - SPORTING CP, 3**

### Parciais:

**31-33, 20-25 e 20-25**

**SCE:** Robson Gomes (4), José Monteiro (2), Ricardo Alvar (5), Gabriel Andrade (5), Dinis Leão (18), Filip Cveticanin (5), Januário Alvar (L); Manuel Figueiredo (1), Luís Godinho (1).

Treinador Principal: Nuno Coelho

**SCP:** Victor Pereira (7), Paulo Silva (12), Robinson Dvoranen (10), Bruno Alves (3), Levi Eder (8), Renan Purificação (3), João Fidalgo (L); Hélio Sanches (1).

Treinador Principal: Gerson Amorim



O Sporting Clube de Portugal venceu no sábado, o Sp. Espinho por 0-3 no primeiro jogo do playoff de apuramento para a Taça

Federação.

Tigres e leões voltam a medir forças no dia 2 de abril, desta vez no Pavilhão João Rocha. **NO**

OS ANUNCIANTES DESTA PÁGINA DESEJAM A TODOS OS SEUS CLIENTES UMA FELIZ PÁSCOA

Rua dos Combatentes nº906  
4500-404 Guetim  
Tlf: 227 312 476 Tlm: 910 386 137  
padariasguetim@gmail.com  
www.facebook.com/padaria.guetim

Diagnóstico e reparação  
automóvel  
**PAULO VIEIRA**  
Rua Heliodoro Pereira da Silva 76  
4500-182 Espinho  
tlf: 227 327 555 / 916 864 154  
paulovieiratavares@sapo.pt

DR. RÚBEN MONTEIRO  
CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA  
R. 23 838  
4500-191 Espinho  
Tlf: 22 018 0620  
www.facebook.com/clinica.  
rubenmonteiro

**Mannel**  
SAPATARIA  
desde 1962  
RUA 19 nº 236 • ESPINHO  
tel: 22 734 09 35  
VENDAS ONLINE - CTT

## AROMATIC ML DESPERTA NOVAS SENSAÇÕES

Mónica Leal transformou uma das suas paixões numa realidade. A comerciante resolveu inovar e criou uma linha de velas aromáticas, fragrâncias, sachês, mikados e aromatizadores. A produção é toda caseira mas os cheiros emanados dos produtos são profissionais. "Fui sempre apaixonada pela decoração. Gosto imenso deste tipo de


produtos e, em tempos de pandemia em que passamos tantas horas em casa, pensei que era uma boa ideia lançar esta gama" começa por revelar para depois acrescentar que "as velas são feitas por mim". Mónica Leal explica que teve de investigar e experimentar para chegar aos produtos finais que, segundo a espinhense, "estão a ser um sucesso".

Com preços a partir de 12,90 euros, as velas são feitas de cera vegetal, com essências de qualidade e produtos amigos do ambiente. Podem ser encontradas no Perles de Chocolat ou então na página do Facebook em [www.facebook.com/aromatic.ml](http://www.facebook.com/aromatic.ml).



### EDITAL

**ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE ESPINHO**



**EDITAL**

**1ª SESSÃO ORDINÁRIA DO ANO 2021**

----- Maria Filomena Maia Gomes, Presidente da Assembleia Municipal de Espinho: -----  
----- Faz público, de acordo com o artigo 27º da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, na redação em vigor e em conformidade com o Regimento Interno, que no próximo dia **7 abril de 2021, pelas 21.00 horas, no Edifício dos Paços do Município**, realizar-se-á, a 1ª sessão ordinária desta Assembleia Municipal, nos termos da Lei n.º 1-A/2020, de 19 de março com a alteração introduzida pela Lei n.º 4-B/2021, de 01 de fevereiro.-----  
----- Sem prejuízo do que vier a ser estabelecido na Ordem do Dia, conforme as regras contempladas no nº 1 do artigo 53.º da referida Lei, bem como no nº 2 do artigo 32º do Regimento Interno, prevê-se a inclusão dos seguintes assuntos: -----


1. Deliberar sobre os assuntos agendados para o período de antes da ordem do dia;
2. Deliberar sobre a designação do júri de recrutamento transversal ao procedimento concursal para seleção e provimento de cargo de direção intermédia de 2º grau - Divisão de Serviços Básicos e Ambiente;
3. Deliberar sobre os Cidadãos Eleitores designados pela Assembleia Municipal para a Comissão Alargada da CPCJ;
4. Deliberar sobre as propostas que visam prosseguir as atribuições da Autarquia;
5. Apreciar a informação escrita do Presidente da Câmara acerca da atividade municipal;
6. Aprovar as atas.
7. Período intervenção do público.

----- Mais faz público que devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e doença COVID-19, a lotação dos espaços fechados está reduzida de forma assegurar o distanciamento físico recomendado, pelo que a participação pública da sessão está condicionada à inscrição prévia de participação do público, até ao dia **05/04/2021** inclusive, através do e-mail [isaura.goncalves@cm-espinho.pt](mailto:isaura.goncalves@cm-espinho.pt) e limitada a 4 lugares (público e comunicação social). Os interessados em participar no período da intervenção do público nos termos do artigo 35º do Regimento da assembleia Municipal, e relativamente assuntos relacionados com a autarquia, devem fazer a respetiva inscrição para o e-mail acima indicado. O uso de máscara é obrigatório. -----

----- Para constar se publica este e outros de igual teor, que vão ser afixados nos lugares do estilo do Município. -----

Espinho, 22 de Março de 2021

A Presidente da Assembleia Municipal,



(Maria Filomena Maia Gomes)

### CORREIO DO LEITOR

#### Cansados

Sou morador desde pequeno na rua 19 e nunca vi uma coisa como esta. Nós não estamos cansados das obras... estamos exaustos. Esgotados. Só queremos um pouco de paz à porta de casa e já agora que não estejam sempre a cortar a água.

#### Fernando Pereira

#### E avisar?

É um trabalho quase diário. Os funcionários quase todos os dias andam a trocar as placas de desvio face à enorme quantidade de obras que nasce quase diariamente. Não se entende tanta falta de planeamento. A cidade está cada vez mais dividida com ruas fechadas e sentidos de via alterados. Que confusão!

#### Clara Moreira

#### Café à porta

Já tinha mesmo saudades de tomar um café fora de casa. Mesmo em copos de plástico ou de cartão, o sabor é outro. Há também a sensação de normalidade... de sairmos de casa para ir beber um café. Ai que saudades de conviver com os amigos sem estar preocupado com máscaras e vírus. Mas parece que esses dias acabaram mesmo.

#### Ana Rita

#### A SUA OPINIÃO CONTA

**Todos temos opinião e o Maré Viva gosta de a conhecer.**

**Faça-nos chegar os seus textos pelo email: [jornal@mare-viva.pt](mailto:jornal@mare-viva.pt)**

### ÚTEIS

## Contactos úteis

**Atendimento ao Idoso** - 227 335 872  
**Biblioteca Municipal** - 227 335 869  
**Bombeiros do Concelho de Espinho** - 22 732 82 75  
**Câmara Municipal de Espinho** - 227 321 256  
**Espaço do Cidadão Espinho/Silvalde** - 227 335 892  
**Espaço do Cidadão Anta/Guetim** - 227 335 890  
**Espi-Táxis** - 227 313 957  
**Fórum de Arte e Cultura de Espinho** - 227 321 256  
**IEFP de Espinho** - 22 098 9530  
**Loja de Turismo** - 224 901 316  
**Piscina Balneário Marinho** - 227 344 179  
**Piscina Municipal** - 227 335 868  
**PSP de Espinho** - 22 733 0420

## Farmácias

**A - Farmácia Teixeira (Espinho)**  
Av8, n. 436 Tel: 227 340 352

**B - Farmácia Santos (Espinho)**  
Rua 19, n. 265 Tel: 227 340 331

**C - Farmácia Paiva (Espinho)**  
Rua 19, n. 319 Tel: 227 340 250

**D - Farmácia Higiene (Espinho)**  
Rua 19, n. 393 Tel: 227 340 320

**E - Grande Farmácia (Espinho)**  
Rua 8, n. 1095 Tel: 227 340 092

**F - Farmácia Conceição (Silvalde)**  
Est. S. Tiago, n. 701 Tel: 227 311 482

**G - Farmácia Mais (Anta)**

Rua 19 1412, Anta Tel: 227 341 409

**H - Farmácia Machado (Paramos)**

Av. Central, n. 1534 Tel: 227 346 388

**I - Farmácia de Anta**

Rua Tuna de Anta, Tel: 227 319 444

MARÇO E ABRIL						
DIAS						
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MOTIVOS&amp;PRETEXTOS:

# A PROPÓSITO DO DIA MUNDIAL DO TEATRO



**Carlos Luís Gaio**  
Jurista

Apesar de fazer teatro amador desde 1992, nunca fui de celebrar este dia. Fazer teatro, para mim, sempre foi, apenas, um exercício criativo que me permitiu conhecer e privar com muita gente e com diversas realidades, num meio em que me sentia seguro e livre, dentro da minha disponibilidade de tempo e fruto de uma dedicação que se foi enraizando. Por isso, para mim teatro é o Teatro Popular de Espinho (TPE). Foi no TPE que desenvolvi o meu sentido de humor, que descobri o efeito positivo que tinha nas pessoas e que percebi o valor catártico desse exigente ofício de fazer sorrir e de transformar o quotidiano usando palavras (e as mãos e as sobranceiras, também). Foi lá que aprendi a dar asas à minha imaginação de forma controlada, sempre com a ajuda do António Paiva como encenador a fazer de guia e “parteira” das nossas ideias. Não

sei trabalhar em palco de outra forma e não sei se gostava de o fazer.

Estes 28 anos de TPE fazem parte de mim de uma forma muito própria. Ao longo deste tempo foram várias as personagens humorísticas que eu criei de raiz para um punhado desses espetáculos, mas que me dizem tanto e dizem tanto de mim. Vou partilhar convosco uma história sobre a origem deste último conjunto.

Estávamos em março de 1997 e era sexta-feira da estreia do novo espetáculo, uma montagem em torno da obra de Sofia de Mello Breyner dividido em quatro partes. Durante a dramatização do conto sobre o construtor de barcos dinamarquês, e antes de uma mudança de cena, era preciso aparecer um fotógrafo a tirar uma fotografia de família. Na azáfama dos ensaios nunca tínhamos chegado verdadeiramente a preparar a cena e avançávamos sempre. Neste espetáculo tinham-me sido distribuídos inúmeros personagens auxiliares, que se sucediam numa infinda maratona de bastidores e troca de vestimentas e parafernália. Este seria mais um. Nos dias anteriores tinha decidido que ia ser francês e construí o essencial do personagem em termos físicos, do figurino a uma engenhoca que, ao longe e com o barulho das luzes e ao longe parecia uma câmara fotográfica antiga. Mas, eu continuava sem saber muito bem o que é que ia

dizer durante a cena, sabia que tinha de aguentar algum tempo para permitir troca de figurinos de quem vinha a seguir, e que o Paiva me tinha dito para confiar em mim e fazer qualquer coisa. Pelos vistos, e pela quantidade de gente que ainda hoje se recorda do meu “fotógrafo francês” o que saiu, à primeira e num exercício de ver a cena de fora e escutar a respiração da assistência, não terá sido só qualquer coisa. Houve até elementos do público dissesse que era uma lufada de ar fresco e um contraponto necessário para permitir que as coisas sérias fossem apreciadas com o devido fôlego. Basicamente, eu sabia que tinha de chegar, montar a máquina, tirar a fotografia e ir à minha vida. Enquanto esperava, espreitando por entre os painos negros, eu tive a ideia de me agarrar ao sotaque em francês e com pouco dizer muito. Entrei em cena com um sonoro “Bonjiúrre!!” e como era preciso ganhar tempo decidi fazer várias tentativas de enquadramento para o retrato ideal num vai-e-vem com muito esbracejar à mistura, a compor e alinhar os atores para caberem na fotografia (eles nunca tinham ensaiado isto, mas foram geniais a continuar em personagem sem descompor) no final, e com a tensão em crescendo, eu tinha de dizer algo que desse a entender que a foto estava pronta, e o que me saiu foi isto e ficou para sempre: ““En, daux, terruá! [pau-

## “

**Foi nesse dia que aprendi a ouvir o público, a medir-lhe o pulso e a dosear as coisas de forma a deixar-lhes um a leveza necessária do sorriso.”**

sa longa] Passárinhô!!!!!!” Ainda hoje é estranho para mim o calor e carinho que senti sempre do público por causa desta cena e que ainda hoje me comove e espanta.

Foi nesse dia que aprendi a ouvir o público, a medir-lhe o pulso e a dosear as coisas de forma a deixar-lhes um a leveza necessária do sorriso.

Foi nesse dia que nasceu não apenas o “fotógrafo francês”, mas toda uma linhagem de personagens que o público do TPE conhece bem e que ficam para outro dia.

**CLG, 29 de março de 2021**



## VISTEM-NOS NO FACEBOOK

O Maré Viva também está nas redes sociais. Visitem a página oficial do vosso jornal em: <http://www.facebook.com/mv.online>

### FICHA TÉCNICA

**Diretor** Nuno Oliveira

**Redação** Nuno Oliveira, Carla Relvas e Joana Rodrigues

**Fotografia:** Filipe Couto, Flávio Alberto, Francisco Azevedo e Mário Gouveia

**Colaboração** Carla Estrada, Manuel Macedo, Paulo Jorge Duarte

#### **Estatuto Editorial:**

O Maré Viva, enquanto propriedade de uma Cooperativa de Ação Cultural e Jornal de carácter regional, propõe-se:

- Noticiar de forma independente, objetiva e isenta, todos os factos importantes da

**Paginação** Nuno Oliveira

**Publicidade** Margarida Pinho

**Redação e Composição**

Rua 62 n.º 251- 4500-366 Espinho

**Telefone** 227331355

**E-mail** [jornal@mare-viva.pt](mailto:jornal@mare-viva.pt)

**Secretaria e Administração**

Rua 62 n.º 251- 4500-366 Espinho

vida política, social, cultural e desportiva regionais;

- Dar um especial ênfase a todas as manifestações de carácter cultural, procurando, com a respetiva divulgação, contribuir para o fomento cultural da

**Telefone** 227331357

**Propriedade/Editor**

Nascente - Cooperativa de Ação Cultural.

CRL - Rua 62 n.º 251- 4500-366 Espinho

**NIF** 500 615 268

**Impressão:** Tipografia Meneses - Rua 39

n.º321 4500-341 Espinho

Tiragem 1000 exemplares

região;

- Defender sempre, de forma intransigente, os princípios constitucionais da República Portuguesa, procurando, desse modo, contribuir para que sejam alcançados os grandes desígnios nacionais;

Número de Registo do Título 104499, de 28/06/76

Depósito Legal 2048/83

Os textos de Opinião publicados nesta edição são da inteira responsabilidade dos seus autores, não vinculando, direta ou indiretamente, o cariz editorial e informativo deste jornal.

- Respeitar os princípios deontológicos da imprensa e a ética profissional, de modo a não poder prosseguir apenas fins comerciais, nem abusar da boa fé dos leitores, encobrindo ou deturpando a informação.

**FRANGO DO CAMPO**

**2.38**  
€/Kg.

**ABACAXI**

**0.89**  
€/Kg.

**BACALHAU GRAÚDO  
NORUEGA**

**7.49**  
€/Kg.

**COMBUSTIVEIS  
+ BARATOS  
da REGIÃO**



**De 1 a 7 ABRIL 2021**

**Intermarché**  
ESMORIZ  
JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO

**Aipal**  
Padarias, Pastelarias e muito mais...



**Funerária Nª Sª d'Ajuda**  
Sancebas

Rua 20 N.º 887 | 4500 - 266 ESPINHO | TEL. 227 345 129 | TLM. 917 738 092  
funerariaajuda@servilusa.pt

**☎ 227 345 129**

Serviço Funerário Permanente 24 horas