

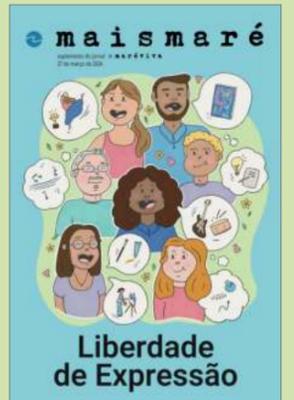


na primeira pessoa Pag. 12 a 15

GRAÇA GUEDES, UMA MULHER À FRENTE DO SEU TEMPO



Dedicou toda a sua vida ao estudo e ensino da motricidade da criança, e foi a primeira mulher a doutorar-se em Ciências do Desporto em Portugal. Nos anos 50, integrou a primeira equipa de voleibol feminino do Sporting Clube de Espinho. Viajou pelo Mundo com a Cultura portuguesa às costas, e deixou lastro em várias associações. Orgulhosamente espinhense, Graça Guedes foi ainda presidente da Assembleia Municipal local.



Não perca, juntamente com esta edição, o sexto número da "Mais Maré", a separata do Jornal Maré Viva, centrada na Liberdade de Expressão

cultura Pag. 6 e 7

MULHERES CONVOCADAS PARA UMA CRIAÇÃO COLETIVA COM ESTREIA NO IMAGINARIUS

"De femme à FEMMES" é o nome da criação artística coletiva de teatro-dança que ganhará vida no espaço público da Feira, carregando consigo o peso da solidariedade, empoderamento e sensibilidade no feminino

destaque Pag. 18 e 19

O "FORA DE PORTAS" LEVA A PSICOLOGIA À POPULAÇÃO MAIS VULNERÁVEL DE OVAR

Com consultas gratuitas, que vão acontecendo de forma descentralizada pelos vários equipamentos culturais concelhios. O projeto resulta de uma candidatura do Centro Comunitário de Esmoriz ao Prémio BPI Fundação "La Caixa"

desporto Pag. 20

SC ESPINHO VOLTA A PERDER PONTOS, E O PRIMEIRO LUGAR COMEÇA A PARECER UMA MIRAGEM

Os "tigres" não conseguiram ir além do empate com o Canedo, e estão agora a dez pontos do líder, União de Lamas. O SC Espinho está em igualdade pontual com o Águeda, e também com o CD Paços de Brandão

PUB

A IMOBILIÁRIA DE ESPINHO
www.projectoperfeito.com

nascente



NASCENTE PREPARA CELEBRAÇÕES DOS 50 ANOS DO 25 DE ABRIL E DO SEU 48.º ANIVERSÁRIO

Os 50 anos do 25 de Abril e o 48.º aniversário da Cooperativa vão ser os temas centrais da programação cultural e artística dos próximos meses na Nascente. Em abril, está prevista a realização de quatro atividades sobre as comemorações do meio século do 25 de Abril, ao passo que, em maio, deverão realizar-se cerca de seis iniciativas para assinalar os 48 anos de atividade da Nascente. De 18 de abril até 25 de maio (datas provisórias), as iniciativas vão envolver projetos de artistas locais e as comunidades espinhenses.

O 'pontapé de partida' para o fervilhar cultural com a assinatura da Cooperativa Nascente deverá ser dado na noite de 18 de abril com uma sessão de poesia, em que os protagonistas serão o coletivo "Onda Poética", ativistas da Nascente e o público em geral. Ainda sujeito a ajustes, o plano de ação da celebração dos 50 anos do 25 de Abril deverá contemplar, na noite de 24 para 25 de abril, o concerto por parte

dos "Tordilhões", com um convívio e "lanche ajantarado".

Já na tarde de 25 de Abril deverão ser exibidas duas curtas-metragens ("Mural de Abril" e "O Estendal"), no Auditório do Museu Municipal de Espinho, que servirão como mote para uma conversa/debate posterior. Ainda no âmbito destas celebrações, poderá vir a ser apresentada uma peça de teatro a 24 de abril.

Celebrar 48 anos de atividade

Após uma curta pausa, a atividade da Nascente será retomada a 11 de maio e estender-se-á até ao dia 26 desse mês, de forma a assinalar o 48.º aniversário. Centrada no tema da "Liberdade e Revolução", as festividades vão arrancar com a inauguração da exposição "Paulo Barrosa - Amigo da Nascente", a 11 de maio, e com um concerto do coro "Amigos da Música". O ciclo dedicado

a este sócio-fundador da Nascente deverá contemplar ainda, a 18 de maio, uma exibição de filmes simbólicos e uma tertúlia sobre o seu percurso, e a 26 de maio a apresentação das suas publicações.

Na tarde de 25 de maio, o jornal Maré Viva vai dinamizar a sua segunda sessão das "Conversas Ondulares", na Biblioteca Municipal de Espinho, debruçando-se sobre o estado atual da imprensa regional e nacional.

Ainda nesse dia, com horário por definir, deverá realizar-se um concerto dirigido às faixas etárias mais jovens, com o eventual envolvimento do coletivo Salitre.

Sobre Paulo Barrosa

Paulo Barrosa iniciou a sua atividade artística em 1973. Participou no movimento estudantil e nas campanhas de dinamização cultural que se seguiram à Revolução de Abril. Em 1976, foi responsável por uma equipa de alfabetização

na região de Viana do Castelo. Fundador da Nascente, integrou o Coro Popular de Espinho até 1981, onde dinamizou espetáculos, dirigiu o instrumental e colaborou com o Teatro Popular de Espinho na interpretação de música para peças de teatro.

Durante os anos letivos de 1988/89 e 1989/90 foi assistente estagiário na cooperativa de Ensino Superior Árvore (actual ESAP). Foi membro da Comissão Organizadora do CINANIMA - Festival Internacional de Cinema de Animação, tendo organizado numerosas estreias e a primeira retrospectiva de cinema de animação da Bretanha. Apresenta com regularidade o seu trabalho de pintura de forma individual ou no seio dos coletivos artísticos nacionais e internacionais. Projetou e realizou trabalhos de cenografia para várias companhias de teatro, e as suas composições musicais têm integrado diferentes espetáculos de música e de teatro.

PUB

Rua 23, N.º 50
4500-802 Espinho
Tel.: 224 951 894

PUB

Feliz Páscoa!

Rua 20, nº 610 - Espinho
T. 913 151 088
20intensus@gmail.com
vinte.intensus

PUB

BARBEARIA da Rua

RUA 21, N.º. 248
4500 ESPINHO
T. 224 907 329
BARBEARIADARUA

PUB

Perfil
Boutique

Rua 27, nº 322
Espinho
T. 227 348 471

Pronto a vestir
Homem e Senhora

PUB

Amore mio

Rua 4, nº 607 - Espinho || T. 919 209 509

PUB

KOOLIBRI
Roupa e calçado para criança e adulto

Rua 18, N.º 666
Espinho

Opinião

Motivos & Pretextos: Como combater 50 pregos e 1 milhão de vespas?



Carlos Gaio
Jurista

A pergunta é difícil, dura e pesada; incompreensível, talvez. A resposta é simples: com Poesia, pois como diz aquele desenho batido eles «não suportam poesia». Por isso, neste tempo pascal em que Pilatos já lavou as mãos, deixemos com Jorge de Sena e com um excerto de um poema escrito em 1956:

"Carta a meus filhos sobre os fuzilamentos de Goya (...)

Não sei, meus filhos, que mundo será o vosso. É possível, porque tudo é possível, que ele seja aquele que eu desejo para vós. Um simples mundo, onde tudo tenha apenas a dificuldade que advém de nada haver que não seja simples e natural. Um mundo em que tudo seja permitido, conforme o vosso gosto, o vosso anseio, o vosso prazer, o vosso respeito pelos outros, o respeito dos outros por vós. E é possível que não seja isto, nem seja sequer isto o que vos interesse para viver. Tudo é possível, ainda quando lutemos, como devemos lutar, por quanto nos pareça a liberdade e a justiça, ou mais que qualquer delas uma fiel dedicação à honra de estar vivo.

Um dia sabereis que mais que a humanidade não tem conta o número dos que pensaram assim, amaram o seu semelhante no que ele tinha de único, de insólito, de livre, de diferente, e foram sacrificados, torturados, espancados, e entregues hipocritamente à secular justiça, para que os liquidasse «com suma piedade e sem efusão de sangue». Por serem fiéis a um deus, a um pensamento, a uma pátria, uma esperança, ou muito apenas à fome irresponsável que lhes roía as entranhas, foram estripados, esfolados, queimados, gaseados, e os seus corpos amontoados tão anonimamente quanto haviam vivido, ou suas cinzas dispersas para que delas não restasse memória.

Às vezes, por serem de uma raça, outras por serem de uma classe, expiaram todos os erros que não tinham cometido ou não tinham consciência de haver cometido. Mas também aconteceu e acontece que não foram mortos. Houve sempre infinitas maneiras de prevalecer,

aniquilando mansamente, delicadamente, por ínvios caminhos quais se diz que são ínvios os de Deus.

Estes fuzilamentos, este heroísmo, este horror, foi uma coisa, entre mil, acontecida em Espanha há mais de um século e que por violenta e injusta ofendeu o coração de um pintor chamado Goya, que tinha um coração muito grande, cheio de fúria e de amor. Mas isto nada é, meus filhos. Apenas um episódio, um episódio breve, nesta cadeia de que sois um elo (ou não sereis) de ferro e de suor e sangue e algum sêmen a caminho do mundo que vos sonho.

Acreditai que nenhum mundo, que nada nem ninguém vale mais que uma vida ou a alegria de tê-la.

É isto o que mais importa – essa alegria.

Acreditai que a dignidade em que hão-de falar-vos tanto não é senão essa alegria que vem de estar-se vivo e sabendo que nenhuma vez alguém está menos vivo ou sofre ou morre para que um só de vós resista um pouco mais à morte que é de todos e virá.

Que tudo isto sabereis serenamente, sem culpas a ninguém, sem terror, sem ambição, e sobretudo sem desapego ou indiferença, ardentemente espero. Tanto sangue, tanta dor, tanta angústia, um dia

– mesmo que o tédio de um mundo feliz vos persiga – não hão-de ser em vão.

(...)

E, por isso, o mesmo mundo que criemos nos cumpre tê-lo com cuidado, como coisa que não é nossa, que nos é cedida para a guardarmos respeitosamente em memória do sangue que nos corre nas veias, da nossa carne que foi outra, do amor que outros não amaram porque lho roubaram.

(...) "E este é o testamento de que a nossa alma precisa neste tempo de Páscoa, que é de paz, de luz, mas também, quase, de águas mil e, sempre, de flores a despontar. 50 ou um milhão...

O teatro é para transgredir



Rita Betânia
Professora

Tive a sorte, ou privilégio, de ir crescendo por entre os panos pretos imperscrutáveis do teatro. Eu e mais outros que, como eu, por ali íamos passando tardes e serões enquanto os crescidos ensaiavam – no teatro ou no coro. Naquele tempo em que éramos crianças, o Auditório era uma espécie de templo onde tudo acontecia. Era um lugar enorme, cheio de recantos, bastidores onde a magia fugia das luzes, adereços estranhos e sempre fora do sítio, combinações improváveis de coisas que gostávamos de não saber para que serviam.

Nesses tempos, não tinha

noção alguma do quanto estas circunstâncias marcariam a minha forma de pensar a arte na educação. Mas hoje acredito que uma criança que cresça, como cresci, em contacto direto e regular com o teatro terá, discreta, mas indiscutivelmente, um carácter enriquecido por uma série de inomináveis maravilhas. Uma criança que cresça espetadora regular de teatro, música ou dança e consumidora de quaisquer formas de expressão artística tornar-se-á um adulto diferente. Que cresce sobre uma rede tecida com arte e que, por isso, respira sensibilidade, respeito, versatilidade e atenção – a si, aos

outros e ao mundo.

De todas as formas de expressão, o teatro é, para mim, onde mais há a absorver: temos a componente plástica, a oral, a dramática, a emocional; temos a poesia e sonoridade; a dinâmica, manipulação e suspensão temporal; há libertação e desconforto, controlo e descontrolo de emoções.

O teatro é sinergia entre palco e plateia. Um espaço para podemos perceber, em segurança e conforto, a expressão física e oral, livre e disciplinada, previsível e inesperada, no palco, mas conosco ali, com uma certa barreira que está

lá, mas não está. O teatro não é só ver, não é só ouvir, nem é só sentir, é tudo isso numa única experiência. É vermos o corpo, o objeto, ouvirmos a palavra, mas ouvirmos o corpo na palavra, vermos a palavra no objeto e sentirmos o objeto no corpo, porque tudo se funde! O ator é mais do que o seu próprio corpo, os objetos são mais do que meros acessórios, a cenografia faz mais do que apenas o enquadramento. Tudo isto se funde, de múltiplas formas, trazendo-nos novas perceções para o que temos dentro e ao nosso redor.

O teatro é para transgredir! E é um lugar seguro para isso.

PUB



Ficha Técnica
Diretor Henrique Neves
Subdiretor Ricardo Gouveia
Editor e Redator Principal Joel de Oliveira
Projeto gráfico António Coxito
Redator Rafael Oliveira
Fotografia Joel de Oliveira
Paginação Beatriz Silva
Apoios e Parcerias Cristina Novo
Publicidade Margarida Pinho
Tesouraria Cristiano Ribeiro
Promoção Institucional Catarina Ferreira

Colaboradores André Ramada, Carlos Gaio e Rita Betânia

Redação e Paginação Rua 62 n. 251 4500-366 Espinho
Telefone 227 331 355
E-mail jornal@mare-viva.pt
Redação e Secretaria Rua 62 n. 251 4500-366 Espinho
Telefone 227 331 357
Propriedade Nascente – Cooperativa de Ação Cultural, CRL
Rua 62 n. 251 4500-366 Espinho
NIF 500 615 268

Número de registo do Título 104499, de 28/06/76
Sede do editor: Rua 62, n251, 4500-241 Espinho
Sede do impressor: Rua de São Brás, n1, 4710-073 Braga
Tiragem: 1000 exemplares
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.

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 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 região;

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

cultura agenda



28 DE MARÇO A 3 DE ABRIL - CINEMA

"Inseparáveis"
Centro Multimeios de Espinho
16h00

O Centro Multimeios de Espinho exibe uma divertida história de amigos, que segue as peripécias de uma marioneta em fuga - com uma imaginação sem limites - e um peluche abandonado à procura de um amigo. Quando os seus caminhos se cruzam, unem esforços e partem numa aventura épica numa grande cidade. Uma obra de Jeremy Degruson.



28 DE MARÇO - MÚSICA

Marquise
Casa da Música - Porto
21h30

Tudo parte do M nesta banda portuense. Mafalda Rodrigues (voz), Miguel Azevedo (baixo), Miguel Pereira (guitarra) e Matias Ferreira (bateria) são os Marquise e decidiram juntos fazer Música. O primeiro EP, lançado no ano passado, reunia cinco canções, mas em pouco tempo o grupo já havia criado muitas outras, com que alimentou concertos vibrantes. Honrar o rock portuense é um desígnio que os Marquise defendem com garra e um contagiante sentido de liberdade.



29 DE MARÇO - MÚSICA

Pop Dell'Arte
Hard Club - Porto
21h00

Os Pop Dell'Arte são um projeto musical criado por João Peste no início do ano de 1985, que nesse mesmo ano concorreu à segunda edição do Concurso de Música Moderna do Rock Rendez-vous, tendo ganho não só o prémio de originalidade do referido concurso, mas a atenção da crítica e uma legião de seguidores que os seguia por todo o lado onde tocavam. "É preciso amar as contradições", assim se dizia numa das suas canções mais emblemáticas, Illogik Plastik, e era exatamente este o espírito deste projeto transgressivo, que misturava as influências musicais mais díspares e contraditórias com poemas fonéticos de inspiração dada e futurista, evocações de Warhol, Duchamp e Picabia, referências cinematográficas a Fassbinder, Antonioni e Fellini. Os Pop Dell'Arte regressam com um espetáculo novo, e com o mesmo idealismo de sempre e as tão amadas contradições destes e outros tempos.



3 DE ABRIL - MÚSICA

Hause Plants
Cineteatro António Lamoso
21h30

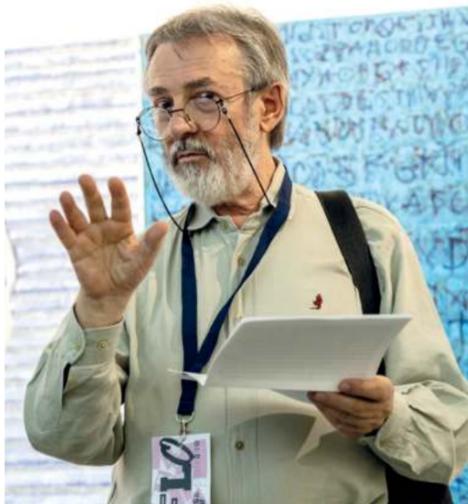
Depois do lançamento do primeiro EP, os Hause Plants tornaram-se numa das bandas mais ativas em Portugal. Em 2022, mudaram-se para Brooklyn, onde lançaram o seu segundo EP. Desde então, contam-se mais de 75 concertos. Participaram em festivais e tocaram em salas icónicas. Um trabalho pop que fica na cabeça à primeira audição, com os seus refrões explosivos, batidas viciantes e letras imediatas.



28 DE MARÇO - TEATRO

"Palco tagarela - ó, vai-me à loja"
Casa da Criatividade - SJ da Madeira
19h00

Sofia é uma adolescente como qualquer outra: com paixonetas, amigas estranhas e dúvidas existenciais. Nos dias que antecedem o seu aniversário, depois de entrar numa nova e invulgar loja do centro comercial da sua cidade, é transportada numa aventura mágica, que lhe dará uma perspetiva inesquecível em relação a si própria, e aos que a rodeiam. Tendo por base os temas da liberdade e os direitos de expressão e de género, "Ó, vai-me à loja" traz a público temas atuais, contados pelos adultos do futuro, deixando uma questão por responder: "quem somos nós aos olhos dos outros?".



29 DE MARÇO - EXPOSIÇÃO

"A verdade sobre as mentiras de Emerenciano"
Biblioteca Municipal de Ovar

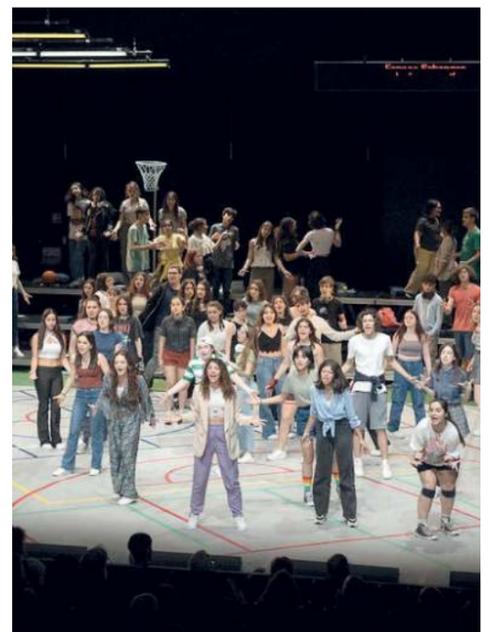
Passados 50 anos desde que Emerenciano começou a fazer uma pintura próxima da escrita, como evidenciou a exposição apresentada em 1974, em Leiria (Galeria Diedro), justifica-se (mais) esta reflexão, depois de o artista ter realizado, em 2023, uma exposição na Cooperativa Árvore, na cidade do Porto, denominada «Calcar», e duas exposições em Ovar, uma no Centro de Arte, denominada «Querer dizer», e outra no Museu Júlio Dinis, valorizando «O livro». Nesta exposição, Emerenciano mostra, agora, um conjunto de pequenas pinturas muito recentes, que lhe ocuparam o tempo de isolamento durante a pandemia, salientando a valorização da composição que deve existir sempre numa obra de arte baseada no desenho, sem afastar a hipótese de haver entendimento sintonizado no plano do significado plural, tal como escreveu Roland Barthes, referindo-se à Arte. Há um título justificado pela aproximação da Arte à Vida: «A verdade sobre as mentiras».



2 DE ABRIL A 31 DE MAIO - EXPOSIÇÃO

"Liberdade e(m) Poesia"
Museu Municipal de Espinho - FACE
10h00

A comunidade educativa das escolas públicas do concelho de Espinho foi convidada a participar na exposição "Liberdade e(m) Poesia", promovida pela Divisão de Educação e Cultura da Câmara Municipal. O desafio consistiu em criar um trabalho artístico para participar neste projeto coletivo, que pretende celebrar a magia da imaginação - associada aos 250 anos do concelho de Espinho, aos 50 anos do 25 de abril de 1974, e à celebração da vida e obra de Sophia de Mello Breyner Andresen. A participação dos alunos foi materializada num desenho, pintura, ou outro tipo de trabalho artístico. Todas as contribuições estarão expostas nos átrios do Fórum de Arte e Cultura de Espinho (FACE) até 31 de maio.

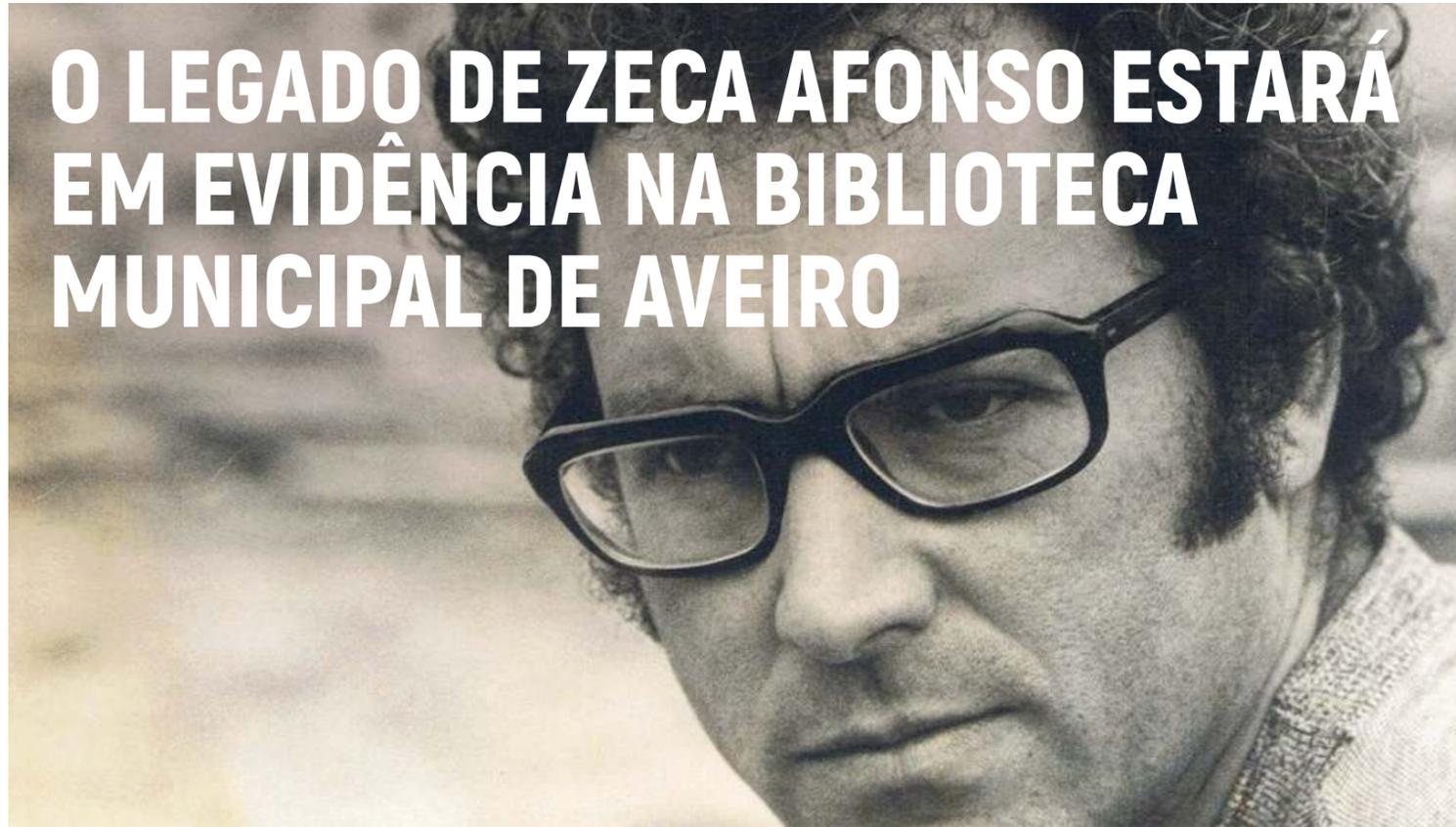


1 A 5 DE ABRIL - OFICINA

Oficina de Páscoa no Teatro
Teatro Carlos Alberto - TNSJ
10h00

Nesta Oficina, cada jovem participante descobre-se a si e aos outros ao dar asas às suas fantasias. Na Páscoa, os 50 anos do 25 de abril e a ideia de Revolução suscitam os exercícios a desenvolver. Durante cinco dias, os participantes descobrirão as possibilidades de várias disciplinas artísticas, como a interpretação, a música, a ilustração ou o movimento. A Oficina terminará com uma apresentação, aberta à família e amigos. Limitada a 15 participantes, e destinada aos jovens entre os 10 e os 13 anos.

cultura notícias



O LEGADO DE ZECA AFONSO ESTARÁ EM EVIDÊNCIA NA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE AVEIRO

A 6 de abril, o Auditório da Biblioteca Municipal de Aveiro - na Praça da República, Edifício Atlas - recordará a ação cívica e o legado que José Afonso deixou enquanto cidadão. "José Afonso: a sua ação cívica e o seu legado como cidadão" é o título da conferência comemorativa do 13º aniversário da Associação José Afonso - Núcleo Regional de Aveiro, que está simultaneamente integrada na comemoração dos 50 anos do 25 de abril de 1974. O evento contará com a participação de Francisco Fanhais, presidente da Associação José Afonso; Guadalupe Portelinha, vice-presidente da Associação José Afonso; e contará ainda com a participação especial de Vieira da Silva. A iniciativa está agendada para as 17h30, e a entrada é livre. José Manuel Cerqueira Afonso dos Santos faleceu a 23 de fevereiro de 1987, em Setúbal.

Joe Lovano e o seu Jazz chegam a Espinho em formato Trio

É já a 10 de abril, pelas 21h30, que o Auditório de Espinho - Academia receberá o concerto do saxofonista Joe Lovano, vencedor de um Grammy e de inúmeros outros prémios de prestígio, sendo reconhecido como um dos nomes maiores do jazz. Joe Lovano lançou 25 discos enquanto líder da histórica banda "Blue Note", um registo sem precedentes. A Espinho, Joe Lovano trará o seu Trio Tapestry, formado em colaboração com a pianista Marilyn Crispell

e o baterista Carmen Castaldi, e que lançou já três trabalhos na conceituada ECM Records: "Trio Tapestry" (2019), "Garden of Expression" (2021) e "Our Daily Bread" (2023). No decurso da sua vida longa no jazz, Joe Lovano abordou todas as possibilidades do género, tocando dentro da tradição e além dela. O Trio Tapestry tem sido um veículo para algum do seu trabalho mais pessoal até à data.



Caterina Di Perri

O papel que os livros têm na vida é o mote de "Livrar-me"

O Centro de Arte de Ovar acolhe, a 5 de abril, a peça de teatro "Livrar-me" - uma co-criação de Sandra Barata Belo e Raquel Oliveira, com texto de Ana Lázaro - pelas 21h30. A encenação é centrada numa mulher, que se conta a si própria, como se fosse a narradora da sua própria história. Como uma personagem de um livro que nunca chegou a acontecer, a história não deixa de se desenrolar. E é através dos

livros que entra em diálogo com o passado: uma família de mães e filhas que se ligam entre tempos inefáveis, porque serão sempre tão intensos, quanto o espaço que ocupam umas nas outras. "Livrar-me" pretende questionar o papel enaltecido e reconfortante que os livros podem ter na vida. É neles que se encontra apoio nos tempos em que já nada resta; em que as desilusões são maiores do que a fé; em que apenas resta o espaço e o tempo. É aqui que os livros entram: para dizerem aquilo que, enquanto pessoas, não conseguimos; ou para lermos, neles, aquilo que gostaríamos que nos tivessem dito.

Há um 'Homem em Catarse' a querer ser ouvido no António Lamoso

É já a 17 de abril que o Cineteatro António Lamoso, em Santa Maria da Feira, será palco do concerto do "Homem em Catarse", o projeto a solo do multi-instrumentista e compositor Afonso Dorido, guitarrista da banda barcelense de post-rock "Indignu". A tomada do palco acontece pelas 21h30. O músico conta com

três discos editados. Estreou-se em 2017, com "Viagem Interior", apresentando depois "Sem Palavras, Cem Palavras", em 2020. Em 2021, fruto de uma residência em Braga, lança "Sete Fontes", um longa-duração diferente, composto e interpretado em piano. Os seus espetáculos são momentos privilegiados, onde a proximidade com o público o eleva ao patamar da plena concretização artística. Este concerto será uma revisão dos seus três álbuns, mas também a oportunidade para tocar novos temas, como "o tempo vem atrás de nós" que tem estado no top da Antena 3. Antecipam-se momentos especiais, com as primeiras partilhas de canções novas.

PUB

W8 PREMIUM FITNESS
MARCA UM TREINO EXPERIMENTAL
@w8premium.pt
w8premium.ptstudio@gmail.com
913 417 852
Avenida 8, 732 Espinho
STRONGER SMARTER BETTER

PUB

TATTOO PIERCING
HELLO SAILOR
TATTOO PARLOR
RUA 33 N340
ESPINHO 917 366 503

PUB

O Golfinho
Merisqueira SnackBar
Rua 2 N°663, Espinho
Tel.:22 734 4294
facebook.com/golfinho.espinho/

MULHERES CONVOCADAS PARA UMA CRIAÇÃO ARTÍSTICA COLETIVA COM ESTREIA NO IMAGINARIUS



Joel de Oliveira

É no seio do Imaginarius - Festival Internacional de Teatro de Rua, entre os dias 23 e 26 de maio, em Santa Maria da Feira, que a Arte no feminino ganha forma (e voz). "De femme à FEMMES" é o nome da criação artística coletiva de teatro-dança que ganhará vida no espaço público da cidade, carregando consigo o peso da solidariedade, empoderamento e sensibilidade no feminino. Em evidência estará a comunidade, que foi chamada a participar naquele que começou por ser um workshop de pequena escala (em França), e rapidamente se transformou num projeto de continuidade, que já percorreu vários países e envolveu vários grupos de mulheres, numa encruzilhada entre o poético e o político. O projeto é dirigido pela franco-americana Léa Dant, responsável por trabalhar com o grupo local desde o início da criação até à estreia. Em entrevista, a diretora artística, que tem marcado pelas suas peças no espaço público ou em locais não convencionais, traça as principais linhas orientadoras da criação. A performance será apresentada nos dias 23 (ensaio aberto), 24 e 25 de maio, sempre às 18h30, na Praça da República, junto à Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, lugar repleto de história e de memórias, palco de referência do festival.

Como surgiu a inspiração para o projeto "De femme à FEMMES", e como descreveria a sua visão sobre o mesmo?

A performance era para ser um projeto único, a convite de um importante teatro em França, que estava a programar a minha

peça "Sous la chair", um ensaio visual sobre diferentes paisagens interiores que compõem a feminilidade, mas às quais raramente acedemos como testemunhas. "De femme à FEMMES" era suposto ser um pequeno workshop, aberto a algumas mulheres sobre o tema da irmandade, e destinado a ser apresentado uma vez no espaço público como resultado... Mas o que aconteceu foi que concebi o workshop em junho de 2017 e, em novembro, surgiu uma experiência mundial massiva, colocando as vozes das mulheres sob os holofotes: foi o movimento #metoo.

Assim, quando a reunião de informação para o workshop chegou, em janeiro de 2018, 80 mulheres apareceram no teatro a querer participar. Foi um momento incrível, um daqueles momentos excecionais na vida de um artista, em que as suas ideias estão completamente alinhadas com a evolução da sociedade. Nunca o esquecerei. A minha visão e o meu desejo para "De femme à FEMMES" é dupla: dar às mulheres a oportunidade de experimentar a irmandade num grupo, e fazer dessa irmandade um ato artístico que mostra essa união como uma narrativa que é necessária em tempos patriarcais. O outro ato subjacente muito importante da performance é permitir que as mulheres assumam um lugar simbólico forte no espaço público... Que é normalmente um espaço de vulnerabilidade, onde muitas têm medo, ou se sentem desconfortáveis.

Quais são os principais objetivos deste projeto e como espera que ele tenha impacto nos participantes e no público?

Um dos efeitos secundários do projeto é a forte capacitação das mulheres que

"O espaço público é normalmente um espaço de vulnerabilidade, onde muitas têm medo, ou se sentem desconfortáveis"

nele participam. Acredito que o poder - e a liberdade - que as mulheres têm ao atuar para um público inspiram a audiência. Precisamos de novas narrativas sobre a feminilidade: não estamos em competição umas com as outras enquanto mulheres, estamos lá umas para as outras. É isso que define o ato de irmandade, e é isso que eu enceno no espetáculo final. Também gosto muito de mostrar outros valores que não os do patriarcado: cuidado, solidariedade, sensibilidade... Mostrar uma parte da vulnerabilidade pode ser um ato de grande coragem e força, não tentar encaixar num "ideal" do que as mulheres devem ser ou querer ser amadas de forma diferente da que realmente somos, através da sedução ou da aparência.

Como tem sido trabalhar com diferentes grupos de mulheres, em vários países e culturas? Essa diferenciação impacta o resultado final?

O país e a cultura das mulheres são determinantes para o que vai ser expresso no espetáculo. Tenho certos padrões e imagens que passo às mulheres para que atuem, e que

são iguais em todos os grupos. Depois tenho de sentir, num curto espaço de tempo, o que é importante mostrar, representar, afirmar na performance relativamente ao que o grupo de mulheres está a expressar ou, pelo contrário, o que não estão a dizer e que eu tenho de revelar. Grande parte da performance tem a ver com revelar a realidade do que as mulheres podem sentir ou experimentar no local onde vivem, de uma forma artística e no espaço público, de modo a tornar isso público, e fazer com que deixe de ser uma coisa escondida.

Pode partilhar algumas histórias inspiradoras que tenham ocorrido durante criações anteriores deste projeto?

Cada performance deste projeto que criei teve o seu momento significativo. Nunca é o mesmo, e nunca sei antecipadamente qual será. Nos Países Baixos, foi uma vela acesa no início da atuação na praça pública, em frente a uma torre que representava a chamada 'mãe Maria'. Aliás, tinha encontrado a vela na própria torre... Acontece que uma das mulheres do grupo tinha perdido um filho e aquela vela, naquele local, que simbolizava a maternidade,



DR Mélanie Chaigneau

Como é que aborda a diversidade de idades e experiências dentro dos grupos de participantes? Isso enriquece a dinâmica criativa?

Encorajo vivamente o festival parceiro do espetáculo a abrir o convite a mulheres de todas as idades e origens [como vai acontecer no Imaginarius]. Isso reforça fortemente a experiência de irmandade, porque as mulheres são diferentes, mas aceitas pelo grupo, tal como são. É muito diferente de escolher um amigo, por exemplo. Durante o processo, há momentos em que as mulheres partilham os seus sentimentos, perspetivas e experiências através de conversas. A diversidade das mulheres nas suas idades, corpos e energias é também muito importante para o espetáculo, porque transmite uma mensagem sobre a diversidade, mas também sobre a sua união. E é muito enriquecedor permitir uma ligação entre, por exemplo, uma mulher jovem e uma mais idosa, não por estarem numa relação de mãe e filha, mas por esta irmandade, que transcende todas as nossas normas habituais.

Quais são os principais desafios que enfrenta quando lidera um projeto de colaboração com mulheres de diferentes origens e experiências de vida?

Pode ser um desafio quando as mulheres não estão lá pelas razões certas, por exemplo, e o frequentam apenas para conhecer novas pessoas. O objetivo é a criação de um espetáculo, e isso é o que move fortemente o grupo. Também pode ser um verdadeiro desafio para as participantes compreenderem que eu crio à medida que as coisas vão acontecendo, e não chego com um cenário estabelecido. Por vezes têm medo e não conseguem imaginar o resultado. Mas a experiência é tão cativante para elas que, normalmente, isso leva cada mulher a participar e os medos são deixados de lado graças ao poder de se ser um grupo.

tornou-se algo muito poderoso. Terminei a atuação com esta mulher e mãe a sair com a vela, e o grupo de mulheres à sua volta, como se a aconchegassem.

Na Dinamarca, tive de descobrir o que havia a revelar... Sentia que algo era estranho para as mulheres na sua experiência, mas não o conseguia identificar. A dada altura, durante um intervalo, as mulheres começaram a falar umas com as outras e senti que tinha de deixar que isso durasse... Pouco a pouco, quase todas as mulheres do grupo revelaram como tinham sido vítimas ou testemunhas de violência dos homens contra as mulheres na Dinamarca, um país que é conhecido pela igualdade. Foi muito forte. Depois pesquisei e descobri que a Dinamarca era o segundo país da Europa com mais violência doméstica, facto que eu desconhecia. O espetáculo que criei com eles revelou essa verdade, e uma das mulheres teve direito a um tempo ao microfone para testemunhar publicamente como tinha sido brutalizada pelo patrão e acabou no hospital. Foi um verdadeiro ato de coragem numa cultura onde existem muitos tabus, e na cidade onde esta mulher vivia. Ela falou e foi-lhe dado espaço para isso. Além disso, eu tinha pedido ao festival para atuar na praça onde estavam todos os bares e onde os homens iam beber. Estes homens não estavam lá para o espetáculo mas, involuntariamente, acabaram por assistir.

“Foi uma necessidade para mim, enquanto mulher e artista, exprimir esta união feminina, e dar-lhe espaço na sociedade”

Como é que o espetáculo “De femme à FEMMES” evoluiu ao longo do processo criativo e como é que se equilibra a expressão individual com a coesão do grupo?

É sempre um processo. Tento realmente deixar os artistas expressarem-se à sua maneira, sem tentar transmitir um gesto perfeito, por exemplo. O que me interessa é a forma como conseguem criar o seu próprio movimento, cena ou palavra dita. Depois, o meu trabalho é organizar isso. As mulheres costumam ter um “figurino” comum, mas eu dou um tema (cor, tipo de roupa) e elas podem escolher o que quiserem. É uma verdadeira arte entrelaçar a minha criação como um todo e a expressão específica de cada mulher dentro do conjunto. Gosto muito desse desafio.

Como é que a arte pode ser uma ferramenta para abordar questões sociais e políticas relacionadas com as mulheres, bem como um espaço para a sua celebração e o empoderamento?

É engraçado: nunca a vi como uma ferramenta, porque não tenho uma perspetiva externa. Foi uma necessidade para mim, enquanto mulher e artista, exprimir esta união, e dar-lhe espaço na sociedade. Acredito que alguns artistas precisem mesmo de criar com essa dimensão política, mas respeitando a sua própria visão e forma estética de a expressar. Não sou uma ativista, por isso faço-o com as minhas próprias capacidades.

Qual é a importância de eventos culturais como o Festival Imaginarius na promoção da inclusão e diversidade artísticas, especialmente no que diz respeito às vozes femininas?

Bem, acho que dar espaço à arte é um dos lugares mais importantes da liberdade na democracia. Nos regimes ditatoriais, quem é silenciado entre os primeiros? Normalmente, os intelectuais e os artistas. E temos de ter muito cuidado, porque estamos numa altura em que muitos extremistas têm, ou estão a ganhar, poder. Por isso, um festival como o Imaginarius é uma opção política forte no mundo atual. E dá lugar a narrativas que podem abrir as nossas mentes a outras formas de ser, de viver, de interagir uns com os outros enquanto sociedade.

Para além do Festival Imaginarius, tem planos para expandir ou continuar este projeto noutras comunidades ou contextos no futuro?

Gostaria muito de continuar a levar o “De femme à FEMMES” a outros países. Tenho estado muito interessada no Chile e na Índia, porque parece que, de longe, as mulheres têm defendido os seus direitos de forma muito original. Mas acredito que muitos lugares e culturas ainda precisam de dar voz às mulheres... E ainda há muito a fazer.



da terra

SINDICATO INDEPENDENTE DOS MÉDICOS ACUSA ULS GAIA/ESPINHO DE "CONDICIONAR" REUNIÃO DE ESCLARECIMENTO



O Sindicato Independente dos Médicos (SIM) acusou a Unidade Local de Saúde (ULS) de Gaia/Espinho de ter condicionado a "liberdade de reunião de esclarecimento sindical" devido à demora na resposta para a disponibilização de uma sala para uma reunião com os médicos. A resposta só terá chegado quando faltavam "menos de 24 horas" para a reunião, tendo sido indicada uma sala que ficava a "12 minutos de carro e a 3,6 quilómetros" de distância do local que o SIM havia referido. Após a publicação de um comunicado do sindicato, o Conselho de Administração da referida ULS decidiu "reorganizar as atividades agendadas", disponibilizando uma sala na Unidade I, no antigo

hospital Eduardo Santos Silva.

Terá demorado uma semana para que a ULS Gaia/Espinho respondesse às "múltiplas insistências" do SIM para a disponibilização de uma sala para reunião com os médicos de uma unidade hospitalar. "Depois de informações telefónicas de que a reunião não poderia ser na data e hora indicadas, responde a menos de 24 horas da referida reunião a indicar uma sala num edifício, noutra unidade, a 12 minutos de carro e a 3,6 quilómetros do hospital, de onde o SIM pretende realizar a reunião" - lê-se no comunicado publicado a 21 de março.

A unidade sindical refere ainda que, de acordo

com o artigo 420º do Código de Trabalho, a ULS "deve indicar um local no interior do hospital ou na sua proximidade apropriado à realização da reunião", considerando os "elementos da comunicação efetuada pelo sindicato", tais como: data, hora, número previsível de participantes e local em que pretende realizar a reunião.

Dada a situação, o SIM decidiu avançar com a reunião "na data, hora e edifício" para os quais fez a comunicação à ULS ao abrigo da "legislação em vigor". "Se necessário, a reunião decorrerá na cantina do Hospital Eduardo Santos Silva, ou seja, a Unidade I da Unidade Local de Saúde de Gaia/Espinho para a qual o

SIM comunicou a reunião de esclarecimento sindical" - acrescentam.

Após a publicação do comunicado, o Conselho de Administração da referida ULS terá procedido a uma reorganização das atividades agendadas e uma das salas no antigo hospital Eduardo Santos Silva foi disponibilizada para o efeito.

O Maré Viva procurou obter esclarecimentos junto da ULS Gaia/Espinho, mas não recebeu qualquer resposta até à data de fecho desta edição.

PUB

Marianisses
ARTESANATO E DECORAÇÃO

Feliz Páscoa!

Rua 23, nº 380 - Espinho

PUB

CHARME
SAPATARIA

Rua 20, nº 682
Espinho
T. 227 344 931

PUB

Rua 14, n.637 — 4500-227 Espinho

FREEDOM
adventure & lifestyle **OUTDOOR**

Tel.: 910 960 636 freedomoutdoor.pt
info@freedomoutdoor.pt

PUB

Patis de Chocolate

Rua 23, nº 318
Espinho
T. 965 740 528

Feliz Páscoa!

PUB

BELINTIMA

Feliz Páscoa

Rua 23, nº 236 - Espinho T. 969 076 072

PUB

CAFÉ PRÍNCIPE
DESDE 1978

Feliz Páscoa

Rua 14, nº 473 Espinho
T. 224 050 766

PUB

RK
TERAPEUTA

CENTRO DE BEM-ESTAR E ESTÉTICA

Rua 14, nº 633
Espinho

913 465 578
935 978 209

@karasrita
@silvias.naildesign

Massagens | Manicure | Pedicure
Maquiagem | Epliação | Depilação Laser
Yoga | Pilates | Workshops

PUB

Supermercado NOVO ORIENTE

Rua 31, nº 914 - Espinho www.novooriente.pt

COVIRAN



PARQUE JOÃO DE DEUS É O EPICENTRO DAS FESTIVIDADES DA PÁSCOA EM ESPINHO

São nove dias dedicados às festividades da Páscoa no concelho de Espinho: até 31 de março, a população local vai ser brindada com uma panóplia de eventos e atividades lúdicas dirigidas a todas as famílias. O Parque João de Deus foi o palco escolhido para assinalar esta época do ano, onde estão localizados um Parque de Brincar, com diversos jogos para os mais novos, e um Mercadinho de Páscoa composto por uma variedade de produtos sazonais e do artesanato local. Oficinas criativas, showcookings, ateliers, workshops e atuações musicais compõem a restante programação. A entrada é gratuita.

Foi na manhã do passado sábado, 23 de março, que a Páscoa chegou a Espinho. A inauguração do Parque de Brincar e do Mercadinho foi

acompanhada por uma caça aos ovos e pinturas faciais, onde os mais novos fizeram questão de marcar presença. As atividades repetiram-se durante a tarde e, às 15h30, decorreu uma oficina criativa com caixas de ovos. A encerrar este primeiro dia, o DJ Tatá fez a animação musical pelas 22h00.

No dia seguinte, às 10h30, a chef Cristina Manso Preto ficou encarregue por um showcooking no Mercadinho de Páscoa, onde apresentou uma proposta de receita salgada sugestiva à época e, à tarde, decorreram diversos ateliers (decoração de ovos, pinturas e construção de coelhos da Páscoa), um workshop de suculentas pelo Atelier Pétala Azul (Emília Dias), e uma viagem musical às ruas da cidade com a Orquestra Zabadum.

Ao longo desta semana, uma série de iniciativas estão agendadas, entre as quais se destaca uma nova ronda de caça aos ovos, na sexta-feira (29 de março), pinturas faciais e ateliers. Destaque ainda para a nova sessão de cozinha com a chef Cristina Manso Preto, no dia 30, às 10h30, em que a proposta gastronómica será a confeção de uma receita doce.

A música estará presente com o DJ Tatá e a Orquestra Zabadum animando o Parque João de Deus, além da Banda às Riscas que irá espalhar alegria pelas ruas da cidade. Nesse mesmo dia, os amantes da Natureza poderão voltar ao workshop de suculentas pelo Atelier Pétala Azul e os mais aventureiros poderão experimentar o Dynamic Bungee. Desta feita, o coletivo "Banda

às Riscas" vai animar as ruas espinhenses com a sua música.

Note-se que o Parque de Brincar, no Parque João de Deus, funciona das 15h30 às 18h00, de segunda a sexta-feira, e das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h00 no feriado e fins de semana. Já o horário de funcionamento do Mercadinho de Páscoa, que está sujeito a alterações face às condições meteorológicas, tem o seguinte alinhamento: 23, 29, 30 de março - 10h00 às 00h00; 24 e 31 de março - 10h00 às 20h00; 25, 26 e 27 março - 15h30 às 20h00; e 28 de março das 15h30 às 23h00.

Rua 19: Câmara ativa garantia de obra e exige ao empreiteiro a "reparação total" de anomalias

Face às "variadíssimas queixas" que a Câmara Municipal de Espinho diz ter recebido sobre o estado em que se encontra a Rua 19, entre o limite nascente do concelho e a rua 22, foi ativada a garantia de obra sobre uma empreitada que foi concluída a 20 de setembro de 2021. A autarquia vai exigir à empresa responsável a "total reparação" de todos os danos e anomalias que constam no relatório de verificação dos trabalhos, onde se incluem registos fotográficos, e que está disponível para consulta.

O recente levantamento da Câmara Municipal de Espinho sobre a empreitada "Promoção do Uso Ciclável e Pedonal - Requalificação da Rua 19, entre o limite nascente do concelho e a rua 22" dá conta de fissurações, sumidouros "totalmente destruídos", abatimentos dos passeios, pavimentos pedonais soltos, entre outros.

Esta obra de requalificação foi adjudicada, por concurso público, à empresa M. Couto Alves, S.A., em abril de 2020, ainda no anterior mandato do ex-autarca Joaquim Pinto Moreira,

por um valor que ultrapassa os 1,5 milhões de euros. "O Município viu-se no direito de ativar a Garantia da Obra, exigindo à empresa responsável pela realização desta empreitada a total reparação de todos os danos e anomalias identificadas, não cabendo por isso à Câmara Municipal de Espinho a realização de obras de reparação; ainda a ressaltar que qualquer intervenção na obra realizada pelos serviços municipais ou serviços subcontratados leva à perda da Garantia da obra" - lê-se no comunicado.

Biblioteca de Espinho recebe ação (in)formativa sobre problemáticas associadas à população idosa

No próximo dia 10 de abril, entre as 14h00 e as 16h30, a Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva vai acolher a ação de (in)formação "Idade Maior: Desocultar Vulnerabilidades". Inserida no âmbito do plano municipal para a igualdade e não discriminação do concelho de Espinho, a atividade conta com uma série de oradores de instituições locais e visa trabalhar conceitos e perspetivas de inclusão e não discriminação, abordando problemáticas associadas às pessoas idosas. A entrada é gratuita.

Destinada a trabalhadores/dirigentes da Câmara Municipal de Espinho, técnicos da Rede Social de Espinho, mas também à população

em geral, esta próxima sessão vai refletir sobre temáticas que afetam a população idosa, que vão desde o isolamento até à violência doméstica. A introdução e mediação desta iniciativa está ao encargo de Tiago Couto, da Associação de Socorros Mútuos S. Francisco de Assis de Anta. Será o próprio a dar um enquadramento inicial sobre a temática da longevidade da população idosa, seguindo-se as intervenções de Carla Pinto e Eduardo Santos - da Santa Casa da Misericórdia de Espinho - sobre a desmistificação de estereótipos e preconceitos.

Para falar sobre o isolamento são convidados José Batista e Rita Moura, da Cerciespinho, ao

passo que Sandra Poupinha, da Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho, irá explorar o processo do envelhecimento ativo. Já Helena Magalhães e José Batista (Cerciespinho) vão incidir sobre as questões da saúde mental e, de seguida, a dupla da Santa Casa da Misericórdia (ver acima) irá refletir sobre a institucionalização e boas práticas.

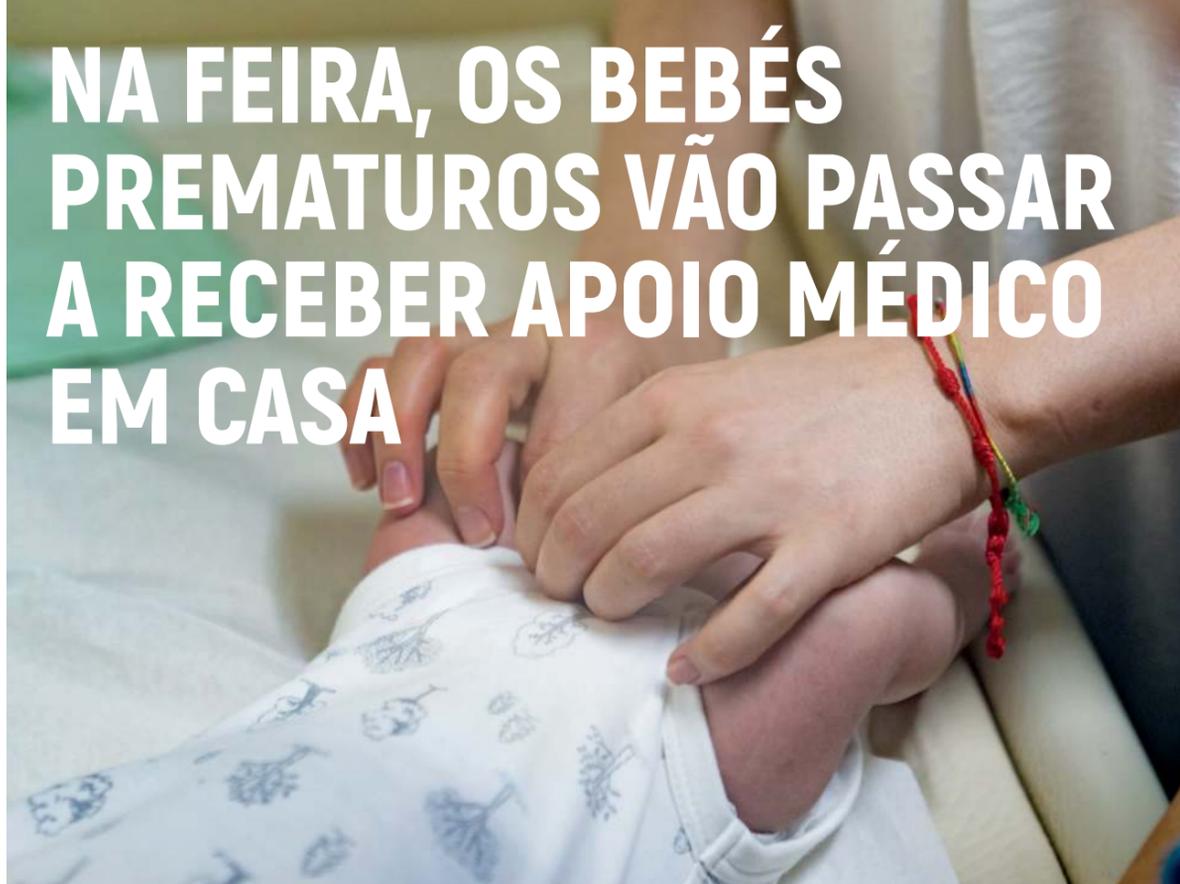
No fim, a temática da violência doméstica será abordada por cada um dos intervenientes. A entrada é gratuita, mas sujeita a inscrição prévia até ao dia 8 de abril, através do seguinte link: <https://t.ly/TzTOU>.

PUB

Que a Páscoa nos dê a esperança,
a coragem para sermos mais caridosos,
resilientes e mais fortes diante das dificuldades.
O Executivo da Junta e a Assembleia de Freguesia de Paramos
deseja a todos os Paramenses e aos seus emigrantes,
uma Santa e Feliz Páscoa!

O Presidente da Junta
Manuel de Oliveira Dias

NA FEIRA, OS BEBÉS PREMATUROS VÃO PASSAR A RECEBER APOIO MÉDICO EM CASA



Em parceria com o Município de Santa Maria da Feira, a Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga está a implementar um programa de apoio médico em casa de famílias com bebês prematuros, evitando as arriscadas deslocações de recém-nascidos ao hospital. São feitas consultas médicas, de enfermagem e exames "de rotina", além de análises clínicas, ecografias e ecocardiogramas. Cuidados Neonatais em Casa é um programa de consultas médicas e realização de exames no domicílio de bebês nascidos prematuros (abaixo das 35 semanas) e recém-nascidos em situação de risco social.

"Quando uma criança nasce antes do tempo, nasce também uma família antes do tempo, sem rede. Vulneráveis e frágeis, os bebês prematuros necessitam de todo o cuidado durante o internamento. Já em casa, os pais enfrentam os desafios de organização e adaptação do dia a dia

à medicação e vigilância necessárias. A exigência de cuidados obriga a um acompanhamento permanente, quer da família, quer da equipa médica. Com este atendimento feito à medida, os pais sentem-se mais tranquilos e seguros no ato de cuidar, em parceria com a equipa médica" – justificam os impulsores do programa, em comunicado.

Face aos fatores de risco associados à prematuridade (problemas respiratórios, infeções, entre outros), Cuidados Neonatais em Casa é um programa inovador no concelho de Santa Maria da Feira que contribui para a melhoria e humanização dos cuidados de saúde prestados a esta população: diminuição do stress e ansiedade provocados pelas deslocações ao hospital, deteção precoce de infeções e acompanhamento dos pais para promoção dos cuidados de saúde de recém-nascidos

com prematuridade, segurança, vacinação, desenvolvimento infantil e vinculação parental. O programa envolve um investimento superior a 75 000 euros até final de 2025 e será articulado com a Rede Concelhia de Cuidados de Saúde Primários. Além do equipamento médico portátil, as equipas médicas dispõem de uma viatura elétrica para as deslocações e computadores para apoio às consultas domiciliárias. Desenvolvido pela Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga (ULSEDV), em parceria com a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, o programa Cuidados Neonatais em Casa está enquadrado no Plano de Ação das Comunidades Desfavorecidas da AMP Sul através do Plano de Recuperação e Resiliência de Portugal.

FESTIVAL DE TEATRO DE SÃO JOÃO DA MADEIRA ACONTECE ATÉ 21 DE ABRIL



Com mais de duas dezenas e meia de peças, o Festival de Teatro de São João da Madeira toma forma até 21 de abril, na Casa da Criatividade, Paços da Cultura e outros espaços municipais de São João da Madeira, ao longo daquela que é a 16ª edição do Festival de Teatro da cidade. O evento conta com a organização da Câmara Municipal de S. João da Madeira e do projeto "Espaço Aberto", da Escola

Serafim Leite. Com envolvimento da comunidade sanjoanense, seguem-se representações de mais de duas dezenas de grupos locais, num cartaz diversificado, que culminará com "Revolution", espetáculo comemorativo dos 50 anos do 25 de abril. Em "Revolution", 16 intérpretes – entre atores e músicos – celebram os cinquenta anos da Revolução, com textos de Tiago Alves Costa, e

encenação de Gonçalo Guerreiro. "Num mundo em que tudo está à venda, propõe-se uma revolução em inglês, para chegar a todo o lado, e uma reflexão sobre a necessidade de mudar o rumo das democracias atuais que, entre um aceleracionismo delirante e ciclos políticos sem reformas estruturantes, inibem a ideia de futuro" – propõe-se o espetáculo, na sua sinopse.

entre aspas

Que exames de rastreio existem?

Miguel Moreira
e Inês Guimarães



Nesta rubrica pretendemos esclarecer muitas das suas dúvidas sobre saúde e divulgar informação que irá fazer com que esteja mais apto a tratar de si sem recorrer ao médico e que, quando o fizer, esteja mais capaz de explicar o problema e de compreender as soluções propostas. Este objetivo vai de encontro à especialidade que ambos escolhemos, Medicina Geral e Familiar, que é efetivamente uma especialidade, fundada no ano de 1982, e não realizada por clínicos gerais, como ainda é muitas vezes considerada. O médico de família, para além de tratar da doença, tem um foco fundamental na promoção da saúde, ao desenvolver hábitos de vida saudáveis e ao prevenir o aparecimento de doenças, avaliando o utente como um todo, no seu contexto pessoal, profissional, familiar e social. Uma das ferramentas que a especialidade tem ao seu dispor para a deteção precoce de problemas são os rastreios. Neste momento, em Portugal, estão estabelecidos 3 rastreios, todos direcionados ao cancro (doenças oncológicas). Os programas de rastreio de doenças oncológicas permitem identificar lesões precursoras de situações malignas ou estádios iniciais da doença, em pessoas que não apresentam sintomas, através do diagnóstico precoce. Assim, os rastreios são instrumentos de extrema importância no combate ao cancro, pois aumentam o sucesso da abordagem, diminuem o sofrimento por este causado (morbilidade) e a sua mortalidade.

O rastreio do cancro da mama destina-se à população do sexo feminino, entre os 50 e 69 anos, através de realização de mamografia de dois em dois anos. O rastreio do cancro do colo do útero destina-se à população do sexo feminino entre os 25 e 60 anos, através da realização de citologia vaginal, conhecida como Teste de Papanicolaou, de 5 em 5 anos. O rastreio do cancro do cólon e reto destina-se à população de ambos os sexos entre os 50 e 74 anos, através da pesquisa de sangue oculto nas fezes, a realizar de 2 em 2 anos.

Para além destes, existem também alguns "rastreios" que, na verdade, não passam de mitos, não constituindo rastreios formalizados. Falamos principalmente de duas questões muitas vezes colocadas em consulta: o rastreio do cancro da próstata e as análises de rotina. O "rastreio" do cancro da próstata pode ser feito através do toque retal ou de análise ao sangue (PSA). Porém, não está recomendado, por

não trazer aumento do número de anos de vida e poder, pelo contrário, levar a tratamentos (como quimio e radioterapia) desnecessários, em que se está a tratar um tumor que só daria sintomas tão tardios, que a pessoa terá falecido antes por outras causas não relacionadas. Por esta razão, a sua realização deve ser uma decisão pessoal, discutida individualmente com o médico de família.

As análises de rotina são necessárias?

As análises de rotina anuais são um dos mitos que os médicos de família mais enfrentam na consulta diária. Segundo a Ordem dos Médicos, 99.2% das pessoas acredita que estes devem ser realizados. Porém, em adultos saudáveis, sem sintomas ou fatores de risco, estas não estão recomendadas pelo número excessivo de falsos positivos (alterações temporárias que não necessitam de medicação) e, como no rastreio do cancro da próstata, poderem levar a tratamentos desnecessários. Por fim, queremos também passar a palavra para quem nos lê. Quais são as principais dúvidas dos nossos leitores? Quais as suas principais preocupações? Façam-nos chegar através de "email do jornal" e teremos todo o prazer em responder.

Miguel Moreira e Inês Guimarães

Miguel D. Moreira nasceu em 1997, em Espinho, onde cresceu e atualmente reside. Concluiu o Mestrado em Medicina em 2021 na Faculdade de Medicina do Porto. Após passagem pelo Hospital do Santo Espírito da Ilha Terceira, está de momento no segundo ano de Internato em Medicina Geral e Familiar na USF Laços, em Cortegaça, na qual tem desenvolvido diferentes projetos com maior ênfase na Promoção da Educação para a Saúde.

Inês Guimarães é natural do Porto. Concluiu o mestrado integrado em Medicina em 2020, na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Iniciou a sua atividade profissional no Hospital de Chaves, inserido no Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro. Em 2022, iniciou o seu internato de Formação Específica em Medicina Geral e Familiar na USF Laços, Cortegaça. Detém uma pós-graduação em Geriatria Clínica pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Tem desenvolvido extensa atividade científica na área de Medicina Geral e Familiar, que integra apresentações orais, pósteres, artigos científicos, entre outros.

MINISTÉRIO PÚBLICO PEDE DEMOLIÇÃO DE CASA EM CONSTRUÇÃO EM FRENTE AO MAR EM ESPINHO



O Ministério Público (MP) requereu a demolição de uma moradia que está em construção em frente à baía de Espinho, alegando que o edifício foi efetuado ao abrigo de um licenciamento inválido. De acordo com uma ação apresentada pelo MP no Tribunal Administrativo e Fiscal (TAF) de Aveiro, os factos reportam-se à construção de uma moradia unifamiliar numa zona de risco de erosão e de invasão das águas do mar, violando "normas de ordenamento territorial substantivas que visam tutelar interesses coletivos com assento constitucional", designadamente o recurso natural água e o ambiente. A casa com duas frentes, uma virada para a rua 2 e outra para a rua 4, foi comprada por um casal que decidiu avançar com um pedido de licenciamento para

a demolição do imóvel e construção no mesmo local de uma nova habitação unifamiliar, com quatro pisos, mais um do que o que existia inicialmente.

Apesar de um parecer desfavorável emitido pela Agência Portuguesa do Ambiente (APA), o projeto de arquitetura viria a ser aprovado em abril de 2021 e, três meses depois, a obra foi licenciada, através de dois despachos assinados pela vereadora Lurdes Ganicho, que na altura tinha o pelouro das obras municipais. Na ação administrativa que deu entrada no TAF, o MP pede a nulidade dos referidos despachos e a demolição integral do edifício para repor a legalidade urbanística, acusando o município de ter desrespeitado o parecer "obrigatório vinculativo" da APA.

De acordo com a petição inicial, a APA comunicou o seu sentido desfavorável, sobretudo porque se tratava de "nova construção e alterada e ampliada e por o terreno estar presumivelmente integrado no domínio público marítimo", estando ainda abrangido pela faixa de salvaguarda à erosão costeira e faixa de salvaguarda ao galgamento e inundação costeira. "Mesmo contra o parecer emitido pela APA, o réu optou por proferir indevidamente os atos de licenciamento ora impugnados", lê-se no documento. O MP assinala ainda que, apesar de o local em causa estar situado em domínio público marítimo, por ocupar a margem das águas do mar, o réu "não diligenciou junto da autoridade marítima e portuária nacional, neste caso a Capitania do Douro, para que se

pronunciasse e emitisse o seu parecer sobre o objeto do pretendido licenciamento". O Município entende que a ação deve ser julgada improcedente, argumentando que os atos impugnados "não estão feridos de invalidade e nulidade, porque não foi violado qualquer plano municipal ou especial de ordenamento do território nem qualquer parecer essencial e obrigatório no âmbito da competência própria e vinculativa da entidade emissora". A Câmara adianta ainda que o licenciamento foi aprovado com base num parecer jurídico que foi pedido sobre os procedimentos que deviam adotar nos casos do controlo prévio de operações urbanísticas localizadas no que se presume domínio público marítimo.



Associação de Moradores da Idanha
Fundada em 6 de Março de 2003
Largo de S. Vicente, 1542
Idanha – 4500-576 Anta – Espinho

CONVOCATÓRIA

Convocam-se todos os associados da "AMI – Associação de Moradores da Idanha", p. c. 508230241, para a Assembleia Geral Ordinária a realizar no próximo dia 14 de abril de 2024, às 15.00 horas, na sede da Associação, sita no Largo de S. Vicente, nº 1542, Idanha, Anta, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- 1 – Leitura e aprovação da acta da Assembleia Geral anterior;
- 2 – Deliberar sobre o relatório e contas respeitantes ao ano de 2023;
- 3 – Eleição dos órgãos sociais para o quadriénio 2024/ 2028;
- 4 – Deliberar sobre o plano e orçamento para o ano de 2024;
- 5 – Outros assuntos de interesse.

NOTA: O Relatório e Contas do exercício estarão disponíveis para consulta dos associados, na sede da Associação.

Se à hora marcada não estiver presente a maioria dos associados com direito a voto, a Assembleia iniciará os trabalhos meia hora mais tarde, com qualquer número de associados.

Aos 13 de março de 2024
A Mesa da Assembleia Geral

MENSAGEM PRESIDENTE

MARIA MANUEL CRUZ



Caras e Caros Espinhenses,

Neste tempo de Páscoa – que é também o da chegada da Primavera –, preparámos um conjunto de atividades e iniciativas de animação pensadas para podermos viver as festividades com a família e com os amigos, num espírito de alegria e de convívio.

Atrair os espinhenses de todas as idades às nossas ruas, à nossas praças, ao contacto com os demais membros da Comunidade foi a nossa maior preocupação e eu e a minha equipa tudo fizemos para proporcionar a todas e a todos momentos felizes, em especial às nossas crianças e jovens: queremos que tenham o mesmo orgulho que os seus pais e avós têm por ter feito de Espinho a terra dos seus afetos.

Conto com o envolvimento e participação de todas e de todos: continuaremos a construir um Espinho Melhor!

Desejo-vos uma Páscoa especialmente feliz!



Maria Manuel Cruz
Maria Manuel Cruz
Presidente da Câmara

na primeira pessoa

GRAÇA GUEDES, UMA MULHER À FRENTE DO SEU TEMPO

Graça Guedes foi a primeira mulher doutorada em Ciências do Desporto em Portugal. Com uma vida dedicada ao estudo e ensino da motricidade da criança, passou ainda pelo associativismo local e também pelo poder autárquico, ao comandar a Assembleia Municipal de Espinho.

Joel de Oliveira

Maria da Graça Guedes nasceu a 24 de outubro de 1939, na Casa Saúde de Espinho – e é “com muito orgulho” que estas palavras lhe saem. Admite ter crescido num meio “favorável”, mas também “acolhedor”, rodeada de “amor” – e sorri timidamente. “Quando nasci, a minha mãe já tinha 40 anos, e o meu pai 53. Posso dizer que fui algo que, inicialmente, os médicos classificavam como a ‘menopausa’ da minha mãe” – conta, ainda com a calma de quem se prepara para folhear o livro da vida. O pai era enólogo, e a mãe professora primária. Foram “capazes” de proporcionar, a cada um dos seus três filhos, uma instrução “séria e rigorosa”. São tempos que, de quando a quando, lhe atravessam o pensamento. “É curioso estar a perguntar-me sobre isso; estou agora a entreter-me, a fazer um livro d’algumas das histórias da minha vida – enquanto ainda tenho memória – e tenho pensado muito nessas fases” – nota. Teve, no carinho dos pais e dos irmãos, o “momento mais marcante” da infância. Apesar de ter nascido apenas duas semanas depois do arranque da II Grande Guerra, diz “nunca ter sentido” os grandes dilemas de um contexto de conflito. Mas ficaram marcas. “Recordo-me de ver as janelas desta casa – onde sempre vivi – com uma quadrícula de papel, por causa das explosões que poderiam acontecer” – lembra.

Frequentou o Ensino Primário em Espinho, no Colégio Nossa Senhora da Conceição. Contudo, antes disso, já acompanhava a mãe-professora até à Escola Masculina Nº1 – junto à Câmara Municipal – onde lecionava. “Comecei a conviver com os rapazes, a brincar com eles nos intervalos. Posso dizer, por isso, que tinha uma experiência de convívio mais multifacetada, comparativamente aos meus amigos” – admite.

Na altura, a mãe transportava para casa a exigência pedagógica que colocava em prática na escola. Isso, reflete, acabou por marcar todo o seu percurso académico. “Aquele exigência da competência, o respeito pelos outros e a sua aceitação, independentemente da sua formação ou etnia... Isso marcou-me de uma forma bastante vinculada. Tenho consciência de que os meus pais foram exigentes, mas agradeço que o tenham sido. E quando digo isto, falo em termos de comportamento, mas também de práticas: de escrita, leitura, conversa. As nossas refeições eram sempre momentos de diálogo, de comunicação. Os nossos passeios, ao sábado ou ao domingo, não eram para ir ver montras: havia sempre tempo para visitar um museu, um castelo, um mosteiro... Havia sempre esse espaço, para tentar saber um pouco mais” – elabora.

“Fui a primeira mulher doutorada em Ciências do Desporto em Portugal”

“Sempre” gostou de brincar, e teve permissão para tal. “A minha mãe estimulava os seus alunos a brincarem com a bola de trapos, por exemplo, apesar de alguns colegas a retirarem às crianças. Eram brincadeiras mais ‘masculinas’. Mas depois, o Colégio Nossa Senhora da Conceição, dirigido por Silvério Vaz – um grande dinamizador do desporto em Espinho, sobretudo no voleibol e natação – também me marcou. Os intervalos não eram para ficarmos sentadas a conversar, mas sim para jogar ao ‘mata’” – continua. É enveredada neste espírito que integra aquela que, nos anos 50, viria a ser a primeira equipa de voleibol feminino do Sporting Clube de Espinho – e chega, mais tarde, à natação, com a abertura da Piscina





Solário Atlântico. "No voleibol, começamos a jogar e a competir: primeiro, com o Leixões; depois, apareceu a Académica, também com uma equipa feminina. Já a natação acabou por ser mais uma consequência de algum estatuto económico favorável. O mar aqui em Espinho sempre foi terrível. Era impossível lá nadar. A Piscina Solário Atlântico abriu em 1945, tinha eu cinco anos. Como os meus pais tinham comprado umas ações na Piscina, tínhamos entrada gratuita, e portanto era lá que o meu verão era passado" – diz.

No campo académico, a sua ambição sempre foi tirar Medicina – aliás, chegou a fazer aptidão, e passou. Contudo, no verão em que tinha de realmente decidir, tudo mudou: realizou provas de aptidão no Instituto Nacional de Educação Física (INEF), e entrou. Entre 1959 e 1964, completou a Licenciatura em Educação Física, com uma dissertação final em torno dos jogos tradicionais portugueses, e do seu interesse pedagógico na Educação Física. Mais tarde, entre 1979 e 1984, viria a concluir o Doutoramento em Psicologia pela Universidade René Descartes (França). Em 1986, a atual Universidade do Porto viria a conferir-lhe equivalência em Ciências do Desporto, na especialidade de Comportamento Motor. Tornava-se, assim, na primeira mulher portuguesa a ter este grau académico – e homens, recorda, "só existiam dois". "Para mim, este feito é motivo de orgulho. Aliás, tudo o que se faz com dificuldade, é especial (...) Saí de uma casa que tinha construído em Miramar, com todo o conforto, com toda a qualidade de vida que ela proporcionava, para ir para Paris, sem casa de banho privativa, sem bolsa, casada, e com dois filhos. Posso dizer que quem me valeu, na altura, foi a minha mãe que, nessa fase, me ajudou financeiramente" – refere.

Assim começava uma longa carreira profissional dedicada à docência e, apesar de todo o "rigor" com o qual se vai descrevendo, admite ter dado "muitos vintes". "Vanglorio-me de ter dado muitos 'vintes'; mas tinha colegas que diziam que essa classificação era para eles próprios. E tenho muito orgulho em ter tido alunos absolutamente brilhantes; aliás, uma delas é, atualmente, vice-reitora da Universidade do Porto (Joana Carvalho)". A paixão pelo Ensino estava-lhe de tal forma enraizada que quando se aposentou, no ano 2000, com 36 anos de serviço e 60 de idade, foi trabalhar para outra instituição particular – a CESPU – onde criou os cursos de licenciatura em Atividade Física e Saúde, bem como o mestrado nas mesmas componentes. "E só me vim embora porque o curso acabou, havia poucos alunos... Poderia ter começado a gozar a minha reforma aos 60, em lazer; mas, por prazer, continuei" – aponta. Hoje, ao olhar para trás, admite a hipótese de não ter agradado a todos; afinal, enquanto professora, era conhecida por chegar sempre a horas, por nunca faltar, e por exigir. Mas, até nas mais pequenas dinâmicas escolares, Graça Guedes tentava incutir um sentido cívico de justiça nos alunos. "Introduzi uma nova dinâmica nos trabalhos de grupo: em vez de dar 15 a cada um dos elementos, multiplicava a nota pelo número de alunos. Vamos supor que eram cinco elementos; e dizia-lhes: 'pronto, agora distribuam este total por entre vocês'. Cada um tinha de saber o quanto trabalhou. Sei que, para muita gente, isto pode parecer um pequeno gesto; para mim, era uma lição de democracia e cidadania" – defende.

"Nos anos 50, fiz parte da primeira equipa de voleibol feminino do Sporting Clube de Espinho"

"A exigência da competência, o respeito pelos outros e a sua aceitação, independentemente da sua formação ou etnia... Isso marcou-me"

"Depois de tomar consciência do 'ninho de gatos' que era o PSD de Espinho, saí do partido"

Graça Guedes inscreveu-se no Partido Social-Democrata (PSD) – na altura, PPD – pouco depois da Revolução de Abril de 1974. Tinha entrado como associada, com propostas de Manuela Aguiar, Leonor Beleza e Barbosa Melo. Nas eleições posteriores ao falecimento do então Presidente da Autarquia, Lito Gomes de Almeida, foi convidada por Amadeu Morais – à altura, líder da concelhia do PSD – a integrar a lista dos sociais-democratas (em terceiro lugar) à Câmara Municipal de Espinho. "Acabamos por perder essas eleições, por culpa do próprio PSD de Espinho. A proposta de lista aconteceu em reunião de militantes, e a mesma foi aceite e aprovada. Contudo, houve quem ficasse com inveja por lá não figurar, e portanto fizeram uma guerra. E devo reforçar isto: não estávamos à espera de perder. Do lado contrário, venceu José Mota, que certamente também não estaria à espera de ganhar. Mas depois de ver o 'ninho de gatos' que existia no PSD de Espinho, saí. Fiquei, de facto, desiludida; e pedi a suspensão de associada" – lamenta. Nas eleições seguintes, acabaria por ser convidada por José Mota, para ser mandatária da sua candidatura, e achou "piada". "Até tinha gostado da prestação dele no primeiro mandato, e aceitei" – admite. Depois desse posto, voltava a ser convidada pelo Presidente da Câmara de Espinho; mas, desta vez, para liderar a lista à Assembleia Municipal. "Posso dizer que fiquei surpreendida com o convite. Mas fiz questão de dizer a José Mota que, na qualidade de independente, iria atuar. Aliás existiram, inclusivamente, momentos em que desempatei votações a favor da proposta do PSD, como foi o caso do concurso de ideias para o enterramento da Linha. E levei com alguma crítica do partido que me acolheu... Mas sempre procurei ser coerente com a minha maneira de pensar e ser" – firma, e continua – "Durante esses quatro anos (entre 2001 e 2005) claro que tive pessoas na Assembleia que lá estavam apenas para criticar, serem agressivos, inconvenientes". Mas a eleição de Graça Guedes – e o seu apreço pela pontualidade – acabariam por toldar mesmo a dinâmica de funcionamento do órgão autárquico naquele quadriénio. "O anterior presidente da Assembleia, Carlos Gaio – um grande senhor, que sempre estimei – disse-me: 'prepare-se, porque as assembleias nunca começam antes das 23h00'. Mas estavam convocadas para as 21h30. Disse-lhe que tinha o vício da pontualidade, e que havia que respeitar o desenvolvimento dos trabalhos. Pois, eu

passei a começar as reuniões quinze minutos depois das 21h30. Custou, mas consegui. O doutor Cavacas – também ele um grande senhor, e de quem tenho muita saudade – era o meu primeiro secretário. Às vezes alertava-me para o facto de ainda não ter chegado este ou aquele representante. Mas desde que houvesse quórum, começava a reunião. Foi preciso provocar, para depois haver algum respeito. Aos poucos, o horário começava a ser cumprido" – revela.

"Recusaram-se a entregar-me a presidência do Rotary Clube de Espinho por ser mulher"

O lastro de Graça Guedes estende-se, também, ao associativismo. Para além de ter sido presidente da Assembleia Geral do Sporting Clube de Espinho (2004-2020), foi também vice-presidente da direção dos Bombeiros Voluntários de Espinho (1994-1997), e ainda hoje é vice-presidente da Assembleia Geral do Orfeão de Espinho (desde 2004). Entre 1999 e 2003, fez também parte do Rotary Clube de Espinho, e chegou a estar perto de presidir a secção de Espinho. Tal só não aconteceu por "ser mulher". "Se falarmos em machismo, este foi um desses casos: houve eleições, e desafiaram-me a presidir o Rotary. Tive dúvidas: nunca quis grandes protagonismos, mas acabei por aceitar. E fui aprovada, pelo grupo, por unanimidade. Entretanto, a posse era dada num outro jantar mensal, pelo presidente da distrital. E, quando chegou, disse que não me iria colocar a presidente, por ser mulher. A partir daí, o Rotary Clube de Espinho acabou para mim – e para outros tantos, que saíram em solidariedade com a situação" – lamenta. Sorte semelhante teve, também, na sua passagem pela direção dos Bombeiros Voluntários de Espinho. "Estávamos em plenos anos 90, e ver uma mulher entrar na direção de uns Bombeiros Voluntários nessa época... Foi engraçado. Há episódios que nem vale a pena contar" – sublinha. Contudo, não foi isso que a demoveu de tentar trazer melhorias à corporação, à altura presidida por Luís Torres. "O nosso mar é perigoso, e ainda não existia o esporão prolongado. Via a série televisiva 'Marés Vivas', e lembrei-me de dotar os Bombeiros com umas motas de água. Antes de levar essa ideia à direção, e em conversa com o meu genro, que estava envolvido nos negócios de carros, perguntei-lhe se seria possível a Yamaha patrocinar as motas. E assim aconteceu. Quando cheguei aos Bombeiros com a ideia, até o próprio comandante Gomes da Costa, de quem gosto imenso, duvidou. Passados 30 anos, aí as temos. E o mar é o mesmo" – constata. Mas os episódios não se ficam por aqui. "O presidente da direção tinha sido contactado, e tinham pedido para instalar um posto transmissor na torre. Como contrapartida, ofereciam-nos dois paggers. Eu disse: 'muito bem, isso é ótimo...Mas dois? Não... Pelo menos

“Saí de uma casa que tinha construído em Miramar, com todo o conforto, para ir para Paris, sem casa de banho privativa”



trinta'. Desta forma, poderíamos dotar cada um dos bombeiros responsáveis com um equipamento e, ao invés de serem chamados pela sirene, essa comunicação passava a ser feita através do pager. Disseram logo 'ah, não vão aceitar'... Mas aceitaram. E melhoramos a comunicação" – defende. Graça Guedes esteve também envolvida nas comemorações do centenário da corporação, com um conjunto de amigas, a quem chamou "as madrinhas dos Bombeiros". Juntas, angariaram fundos suficientes para pagar as obras de grande

envergadura que aconteciam, à altura, no quartel e nas infraestruturas. O dinheiro chegou ainda "para pagar a própria decoração do salão nobre e do auditório".

Uma embaixadora da cultura portuguesa pelo Mundo

Entre 1983 e 1985, Graça Guedes ministrou ações de formação em danças e jogos

tradicionais portugueses por todo o Mundo (França, Suíça, Luxemburgo, Alemanha, Zaire, África do Sul, Canadá, Estados Unidos da América, Panamá, Venezuela, Brasil, Argentina, Macau e Malásia). Havia sido este o tópico central da sua dissertação de licenciatura – os jogos tradicionais portugueses. "De certa maneira, fiquei até com o rótulo de ser 'a fulana dos jogos tradicionais', onde se incluem os cantares, as lengalengas, as danças. Quando estava em Paris, no doutoramento – e casualmente – a própria escola onde investigava

convidou-me a ensinar essas matérias. Esse trabalho foi posteriormente conhecido pela embaixada, que me convidou a fazê-lo junto dos professores portugueses que estavam em França. A minha vizinha – e amiga – Manuela Aguiar era, na altura, secretária de Estado, sabia destas minhas andanças, e convidou-me a fazer isso pelas comunidades. E lá fui eu, levando os jogos tradicionais portugueses a crianças e associações. Queríamos que, para além do futebol e da sueca, estas crianças migrantes continuassem ligadas à nossa cultura" –

PUB

pérola noivos
Pronto a vestir para cerimónia
Criações e Reproduções Exclusivas
Rua 33, nº 943 - Espinho
Tlm. 918 760 442 || Tlf. 220 964 743

PUB

Feliz Páscoa!
PRIMOR
Rua 19, nº 883 - Espinho
T. 227342305

PUB

OCULISTAVITÓ
GIGI Studios
Rua 19, nº 242 - Espinho
T. 913 848 818

PUB

Livraria **abc** Papeleria
Rua 19, nº 182
4500 Espinho
Tel. - 22 734 00 99

PUB

Angélica
Lingerie
Rua 19 nº 209 - Espinho
Tlf. 227 340 236

PUB

LURDES
Cabeleireiro
20 Anos
Rua 20, nº 924 - Espinho
T. 227322231

PUB

COE
pensamos em si...
Rua 25, nº 320 - Espinho
T+351 22 323 3274

PUB

Horto da Jú
Rua 31, nº 887
Espinho
T. 227 310 707
hortodaju@gmail.com
f /hortodaju1991



recorda. Depois, e como também lecionava Folclore na faculdade, liderou vários cursos de formação em várias associações de ensino das danças tradicionais portuguesas. "No Brasil, Argentina, África do Sul, as associações criam-se; depois, há um que até sabe dançar umas coisinhas, mas mal dançadas. As coreografias e movimentos não correspondiam necessariamente à rusga, ao malhão, ao vira" - prossegue. Graça Guedes conseguiu, posteriormente, que estas formações fossem homologadas pela faculdade.

Em 1996, estreou um programa semanal de ginástica de manutenção na Rádio Renascença e, em 1991, uma rubrica semanal de saúde e desporto na RTP. "O programa da RTP foi muito engraçado. A Judite de Sousa tinha visto um programa, na televisão francesa, de promoção de atividade física, quase como se fosse um anúncio. Ia variando: num dos programas falava sobre a marcha; noutro, sobre a corrida, ou o ciclismo. Eram 12 minutos de programa. Queria que as imagens que se transmitiam fossem fundamentadas em pesquisa séria. Na altura, usei alguns dos melhores alunos que tinha. E o que ganhava com o programa, era-lhes entregue a eles. Foi assim que os dez episódios aconteceram" - sublinha.

Mais recentemente, entre 2001 e 2004, foi presidente da Sociedade Internacional de Estudos da Criança (SIEC). "A SIEC encaixa-se perfeitamente naquele que foi o meu percurso. O meu doutoramento foi sobre a criança emigrante, e a sua aprendizagem da língua do país de acolhimento. Demonstrei que a criança emigrante em França - num estudo comparativo com Portugal - não sabendo a língua do país de acolhimento, se entrar na pré-escola aos 2/3 anos, altura em que ainda não tem vocabulário suficiente para comunicar, usa o seu corpo como forma de expressão, de relacionamento. E vai, ao longo do ano, aprendendo as palavras da língua do país de acolhimento. Mais: a

"Sempre foi sobre a criança. O meu investimento em estudo e ensino foi centrado no desenvolvimento motor infantil"

disciplina que lecionei na faculdade sempre esteve relacionada com a aprendizagem, o desenvolvimento motor, ligado aos movimentos do corpo. Sempre foi sobre a criança. O meu investimento em estudo e ensino foi sobre o desenvolvimento motor infantil" - justifica. A SIEC foi criada em 1991, e pretendia oferecer uma visão sobre aquilo que se fazia, em Ciência, na área. Graça Guedes foi uma das mentoras da sociedade, juntamente com outros "amigos", como Carlos Neto.

"Continuo a procurar a felicidade, todos os dias"

Depois de abertos tantos capítulos da sua história, Graça Guedes encara-a de forma "muito positiva". "Adorei ser mulher, mãe, avó, desportista, dirigente, autarca, professora. Tive uma vida bastante preenchida. E ainda hoje continuo a procurar a felicidade, todos os dias" - confessa. Aos 84 anos, diz ter noção de que o seu futuro "não será longo". "Gostava de ter saúde, e a mente a funcionar. Vejo algumas pessoas da minha idade com lesões, esquecimentos e demências... É muito triste. Às vezes, sinto-me insegura. Começa a existir uma certa posição de defesa para ultrapassar certos receios, e isso inibe-me de andar mais depressa. Mas sinto-me bem, rodeada dos meus filhos e amigos, nos quais procuro ultrapassar as minhas preguiças, mas não com aquela rapidez de outrora. Sempre fui daquelas pessoas que não pergunta se é para começar; mas que diz que já se devia ter começado ontem. Mas são 84 anos e, portanto, resta-me ter esperança" - diz, e termina - "Nunca, para mim, a comodidade foi um bem. Procurei ultrapassar barreiras - a custo - mas com empenho e resiliência. Se isso é estar à frente do meu tempo? Pois, não sei... Talvez nem me caiba a mim responder".

Sobre Graça Guedes

Maria da Graça Ribeiro da Sousa Guedes nasceu em outubro de 1939, em Espinho. Foi professora catedrática no Instituto Superior de Ciências da Saúde, na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação, professora auxiliar no Instituto Superior de Educação Física, professora na Escola de Instrutores de Educação Física do Porto, na Escola de Educadoras de Infância "Paula Frassinetti", na Escola Clara de Resende, no Sport Club do Porto, e treinadora de voleibol feminino no CDUP. Foi presidente da Assembleia Municipal de Espinho, presidente da Assembleia Geral do Sporting Clube de Espinho, vice-presidente da Assembleia Geral do Orfeão de Espinho, vice-presidente da Direção dos Bombeiros Voluntários de Espinho, delegada no Porto da Secretaria de Estado da Emigração, e membro do Rotary Clube de Espinho. Foi ainda inspetora orientadora de 1ª classe do Ministério da Educação, diretora do Centro de Estudos da Emigração, presidente e fundadora da Sociedade Internacional de Estudos da Criança, co-fundadora da Associação Mulher Migrante. Recebeu a Medalha de Mérito da Cidade de Espinho (2003). Foi a primeira mulher portuguesa a doutorar-se em Ciências do Desporto.

"Via a série televisiva 'Marés Vivas', e lembrei-me de dotar os Bombeiros de Espinho de umas motas de água"

PUB

NÉLIA SERRANO
Atelier de Alta Costura

Rua 19, N.º 259
4500 - 256 - Espinho

PUB

Rua 26, n.º 428 - Espinho
Tel. 227 310 232

Palácio do Pão

Feliz Páscoa!

PUB

SOUL
Clothes and coffee

Rua 18, n.º 309 - Espinho
T. 961 014 723

PUB

2Tons
Prendas, decorações e Brindes

Rua 33, n.º 918 - Espinho
T. 910 304 393

PUB

Belameia
desde 1969

Malhas | Moda | Confeção

Interiores: Homem e Senhora
Rua 23, N.º. 316 - Espinho
Tif.: 936 506 461

PUB

Cavalinho

VALIGIA

Rua 19 N.º 188
4500-255 Espinho
Tel: 227310806

www.valigia.pt
valigiaespinho
valigia espinho

Cavalinho

PUB

MC
CABELEIREIROS

1.º aniversário

Rua 16, n.º 975 (esquina rua 31) - Espinho
Tel.: 917 109 307

PUB

Sabores do Gil

Rua 33, n.º 904
4500-314 - Espinho

Tlm. 935 947 175
Tel. 224 012 151

Espinho

restaurantesaboresdogilespinho@gmail.com

o explicador



CIBERSEGURANÇA: SABE O QUE É "SPOOFING"?

É cada vez mais recorrente usarmos os telemóveis (smartphones) para tratarmos de assuntos de forma rápida e eficiente. Mas essa comodidade vem acompanhada de uma crescente preocupação com a segurança cibernética. Um desses muitos desafios que tem vindo a preocupar instituições e a sociedade é o "spoofing". Mas sabe o que é isto e por que deveria estar na lista de preocupações?

Imagine o seguinte cenário: recebe um e-mail, uma chamada telefónica ou um SMS de um número que até lhe parece familiar. A mensagem transmitida, por norma, segue um caráter de urgência ou de aliciamento; ora tem uma fatura da eletricidade por pagar ou foi um felizardo que poderá reclamar uma quantia assinalável de dinheiro. Clicar num link ou fornecer alguns dados pessoais a uma pessoa que, por exemplo, se faz passar por representante do seu banco, é o suficiente para que o seu dinheiro desapareça. A isto, se dá o nome de "spoofing".

Definição

O spoofing trata-se de um termo cibernético

que ocorre quando alguém se faz passar por outra pessoa ou uma entidade em quem confia para aceder a informações pessoais sensíveis. Quem faz este tipo de ataques, os denominados "hackers", copia e explora a identidade dos contactos, a aparência de instituições conhecidas e até os endereços de sites que costuma visitar com um único propósito: enganar-lo/a.

Deste modo, o truque principal passa por telefonar para alguém e fazer aparecer no visor da vítima um número que, na verdade, não corresponde ao real.

Perigos

As consequências deste tipo de fraude cibernética dependerá sempre da capacidade de quem a pratica. Ou seja, alguns destes hackers podem conseguir disfarçar as suas comunicações – com e-mails ou telefonemas – para que pareçam uma pessoa próxima de si ou de uma organização confiável.

Como se entende, o perigo neste tipo de práticas é quando o interlocutor ganha a confiança da vítima, levando-o a fornecer dados pessoais que podem ir desde o roubo de

identidade até à fraude financeira. Uma vez que spoofing se baseia numa ilusão (muitas vezes bastante credível), impedir ou detetar este tipo de ataques não é tarefa fácil.

A solução? Desconfie. Assim que algo lhe soar estranho desligue a chamada e mais importante: não comunique os seus dados pessoais.

Panorama atual

De acordo com os dados mais recentes da Polícia de Segurança Pública (PSP), os idosos continuam a ser as principais vítimas deste tipo de burlas, mas as potencialidades do mundo digital estão a atingir outros grupos etários.

Em 2023, foram detetados mais de 12.200 burlas informáticas e nas comunicações e, desde 2019, foram identificados mais de 1700 suspeitos deste tipo de ilícito e 55 foram detidos.

"Olá mãe, olá pai"

Uma das burlas mais populares é a "Olá pai, olá mãe". A técnica utilizada é semelhante à do spoofing: através de uma mensagem

escrita, remetida por um número de telefone identificável, os burlões fazem-se passar por um familiar próximo da potencial vítima (neste caso, o/a filho/a), alegando que perdeu ou danificou o telemóvel.

Por norma, o diálogo é feito sempre através de mensagens textuais e a intenção é conseguirem que transfira uma quantia monetária para a reparação e/ou aquisição de um novo equipamento.

Neste caso, o despiste poderá ser mais fácil de se fazer. Alguns dos conselhos de segurança da PSP passam por ligar para o número original do seu/sua filho/a; não realizar qualquer transferência sem primeiro ouvir e reconhecer a pessoa do outro lado ou colocar questões simples (data de aniversário, matrícula do carro, etc.) de forma a confirmar a identidade da pessoa.

Fontes consultadas: revista Visão; Avast; Bankinter Portugal e Polícia de Segurança Pública

PUB

Terra Viva Restaurante & Merceria BIO
Rua 27 N°715 e 722
4500-287 Espinho

TERRA VIVA
RESTAURANTE & MERCERIA BIO

HORÁRIO RESTAURANTE
Almoço
Segunda a Sábado
12H00 às 15H00
Jantar
Sexta e Sábado
19H30 às 21H30

HORÁRIO MERCERIA BIO
Segunda a Quinta
10H00 às 19H00
Sexta e Sábado
10H00 às 21H30

PUB

mianjos
frutaria - mini mercado

Feliz Páscoa!

Rua 29, n° 800 - Espinho T. 227314020 Tlm. 912 626 712

PUB

ROMY
Hair Couture

Feliz Páscoa!

Rua 25, n° 281 - Espinho
T. +351 227 321 995

PUB

Flor do Mar

Rua 37, n°285
Espinho
Tel. +351 918 525 812

Arranjos florais personalizados

PUB

Feliz Páscoa
Craft & Cose
Retrosaria

Rua 14, n° 642 - Espinho tlm. 917 532213

PUB

Feliz Páscoa!
Los Guapos

Rua 23, n° 338 Espinho
Telef.: 227320294 Tlm.: 935661883

espaço cidadão



EXTREMA-DIREITA DIVIDIDA E INCAPAZ DE DEFINIR AGENDA EUROPEIA

O Conselho Europeu de Relações Exteriores acredita que a extrema-direita será incapaz de determinar a agenda europeia após as eleições de junho, devido às suas divisões, aconselhando os partidos tradicionais a defender uma Europa forte perante ameaças externas. O estudo do ECFR (sigla em inglês), divulgado a 21 de março, baseia-se em dados recolhidos em janeiro junto da opinião pública de 12 países da União Europeia (UE), incluindo Portugal, com um total de 17.023 participantes, e teve como parceiro a Fundação Calouste Gulbenkian.

Numa altura em que antecipa uma "viragem brusca à direita" do Parlamento Europeu nas eleições, marcadas para entre 6 e 9 de junho, com uma subida de partidos populistas e eurocéticos, o 'think tank' considera que os antieuropeus mostram "divisões importantes" sobre o apoio à Ucrânia, a migração como questão política ou a adesão ao bloco europeu. "É pouco provável que defina a agenda da UE para além de junho", afirma. "Embora se verifique uma vaga de apoio aos partidos de extrema-direita e antieuropeus, a corrente política pró-europeia poderá acabar por ficar numa posição muito melhor do que muitos esperam nas eleições deste ano para o Parlamento Europeu - inclusivamente com uma maioria viável", defendem os autores do estudo, Mark Leonard e Ivan Krastev.

Os responsáveis acreditam que a política de migração "não definirá as eleições" - apenas 15% dos inquiridos consideram a imigração como a principal crise da última década. Só na Alemanha, Áustria e Países Baixos a imigração é a principal preocupação, enquanto em Portugal e outros cinco países, a maioria está preocupada sobretudo com a emigração ou com ambas. "A centralidade política da imigração não resulta do facto de ser a crise mais aguda da Europa aos olhos dos seus habitantes, mas do sucesso dos partidos de direita em torná-la um símbolo dos fracassos da UE", referem. Os autores desaconselham que os partidos tradicionais imitam visões populistas: "Mesmo aqueles [cidadãos] que estão mais preocupados com a migração dificilmente acreditarão nos partidos tradicionais que adotam políticas de extrema-direita". Leonard e Krastev advertem também contra a estratégia dos partidos tradicionais e enaltecerem a resposta europeia perante a pandemia de covid-19, o Pacto Ecológico Europeu ou o apoio à Ucrânia. "O seu desempenho bem-sucedido nestas crises não é reconhecido por muitos eleitores, pelo que uma campanha baseada no historial da atual Comissão Europeia pode fazer sair o tiro pela culatra", avisam.

Os autores sugerem então outro caminho

para os partidos tradicionais: "Os líderes pró-europeus devem realizar campanhas nacionais específicas para 'despertar' os principais grupos de eleitores para a importância de manter uma orientação pró-europeia na próxima legislatura". A estratégia passa também por desmobilizar apoiantes dos partidos eurocéticos. "É improvável que os eurocéticos mudem de campo político, mas podem ser dissuadidos de comparecer no dia da votação, especialmente se não subscreverem determinados elementos da plataforma de um partido ou se forem confrontados com narrativas que falem das incertezas que os partidos antissistema podem representar para o seu próprio país e para a UE", exemplificam.

Os partidos europeístas devem, em contrapartida, "defender uma Europa mais forte e mais defensiva", capaz de "contrariar possíveis mudanças na política dos Estados Unidos da América", caso Donald Trump regressasse à Casa Branca em novembro, e "novos atos de agressão russa ao longo das fronteiras da Europa". "Esta estratégia poderia 'acordar' os grupos de eleitores cautelosos com o regresso de Trump para a importância de preservar uma direção pró-europeia no próximo parlamento", sustentam.

"As pessoas enganam-se ao pensar que a

melhor forma de vencer a extrema-direita é imitar as suas políticas em matéria de migração. As nossas sondagens mostram que a migração não é a principal questão para a maioria dos eleitores na maior parte dos países e que a simples cópia das políticas de extrema-direita pode fazer com que os partidos tradicionais pareçam inautênticos. A melhor alternativa é concentrar-se nas fraquezas dos partidos eurocéticos e defender a geopolítica da Europa em tempos de Trump", defende o coautor e diretor fundador do Conselho Europeu de Relações Externas, Mark Leonard. Por outro lado, Ivan Krastev, coautor e presidente do Centro de Estratégias Liberais, defende que estas eleições não devem focar-se nas migrações, mas na "natureza das fronteiras europeias - militares, económicas e humanas". "[Os líderes] não devem mobilizar as pessoas por solidariedade com a Ucrânia, mas sim por uma preocupação com a soberania e a segurança europeias. Perante a incerteza da política americana e a agressividade de Putin, devem argumentar que estamos num momento em que, se a UE não existisse, teria de ser inventada", termina.

Fontes: Conselho Europeu de Relações Exteriores; Lusa.

PUB

LAVÉLIA
Lavandaria a Seco

Rua 19, N° 356-370
Espinho
Tel: 227 341 266
geral@lavelia.pt
www.lavelia.pt

PUB

Feliz Páscoa!

aso
Materiais de Cerâmica e Sanitários

Loja 2 • Espinho
Avenida 24, 915
4800-201 ESPINHO
T. 227 323 073 • M. 912 217 683
E. espinho@alberfo.com.pt

PUB

a ser
different
desde 1987

Rua 20, nº838 - Espinho
T. 227320186

PUB

Recarrega a tua energia em apenas 15 Minutos com a nossa **massagem** Capilar/Facial/Pescoço/Ombros

BARBEARIA DO MIDÃO

Rua 22, nº 305 Espinho Tlm: 915 089 434

destaque

“FORA DE PORTAS”, O PROJETO QUE LEVA A PSICOLOGIA ATÉ À POPULAÇÃO MAIS VULNERÁVEL DE OVAR

As consultas, dirigidas à população mais vulnerável do concelho de Ovar, são gratuitas, e vão acontecendo de forma descentralizada pelos vários equipamentos culturais concelhios

Joel de Oliveira

O projeto “Fora de Portas” surge fruto de uma candidatura apresentada pelo Centro Comunitário de Esmoriz ao Prémio BPI Fundação “la Caixa” Capacitar 2023, com período de execução entre outubro de 2023 e outubro de 2024. Entre os seus principais objetivos, está a identificação de pessoas em risco; a intervenção em fatores internos e externos que possam causar ou perpetuar a doença mental; e ainda sensibilizar a comunidade para a relevância dos cuidados psicológicos. Tem, como principal atividade, a dinamização de consultas de psicologia individuais à população vulnerável e fragilizada do concelho de Ovar, com o intuito de promover uma maior autoestima, funcionalidade e bem-estar emocional. Estas consultas são gratuitas, e acontecem por vários espaços culturais espalhados pelo território vareiro. “Este projeto teve por base a necessidade que o Centro Comunitário de Esmoriz sente, desde longa data, de desenvolver uma intervenção de proximidade ao nível da

saúde mental, agravada pela crise económica e social atual, que potencia um maior risco de desenvolvimento de problemas do foro psicológico. Diversos estudos mostram também que a pobreza, o desemprego, o endividamento, a preocupação financeira e a incerteza são condições que potenciam a degradação da saúde mental. O “Fora de Portas” pretende, ao mesmo tempo, contribuir para quebrar com o estigma associado à saúde mental levando a intervenção a um espaço de atendimento não convencional e de proximidade” - contam João Gerales e Tiago Castro, que compõem a equipa técnica do projeto.

Para além dos motivos anteriormente elencados, há especificidades próprias do concelho de Ovar que justificam a premência de um projeto desta índole. “Entre os motivos que sustentam a aplicabilidade do projeto no concelho de Ovar encontram-se, por exemplo, o número reduzido de psicólogos no Serviço Nacional de Saúde (SNS) e, conseqüentemente, a escassez de respostas de acompanhamento psicológico a este nível. Sabemos que perturbações psicológicas não



“Existe o reconhecimento da necessidade e urgência deste tipo de resposta - de acompanhamento psicológico - que seja disponibilizada de forma acessível, próxima e em tempo útil”

- Tiago Castro e João Gerales

PUB



R. 8, N.º471 - 4500-363
Espinho (frente ao Casino)
Serviço Take Away

Tel.: 227 340 220

facebook.com/Restaurante-Baliza

PUB

CONTA62
CONTABILIDADE E SERVIÇOS FINANCEIROS, LDA.

MANUEL MARQUES
Contabilista Certificado

Rua 62, n.º 425-366
Espinho
227 325 003
916 839 929
conta62.marques@gmail.com

PUB

besttravel
ESPINHO

As suas férias começam na sua agência de viagens
Besttravel Espinho

Visite a nossa Loja
Situa-se ao lado do tribunal
Rua 19, N.º 699, 4500-257 Espinho



Resultados apontam para uma lógica de sustentabilidade social

Embora os resultados esperados do projeto apontem para uma lógica de sustentabilidade social, reforçando o “papel decisivo” que a intervenção psicológica de primeira linha têm na saúde mental das pessoas com patologia mental ligeira a moderada, continua a haver trabalho por fazer. “É de destacar a necessidade de mais respostas de proximidade, impedindo que existam obstáculos na acessibilidade aos serviços. Além disso, há ainda uma carência de respostas de apoio psicológico que sejam gratuitas, sendo esse outro grave entrave, principalmente para pessoas que não disponham de grandes recursos financeiros. Temos consciência de que as consultas de psicologia são dispendiosas, e envolvem um acompanhamento de continuidade, o que inviabiliza o seu acesso logo à partida” - reconhece a equipa, e continua - “As pessoas com menos poder socioeconómico estão em maior risco de sofrer, seja a nível físico ou mental. Mas todas as pessoas, independentemente do seu estatuto socioeconómico, podem sentir dificuldades a esses níveis. Pela vulnerabilidade social e económica em que muitas pessoas se encontram - em situações de desemprego, exclusão ou isolamento social - este sofrimento físico e mental pode ser exacerbado. E estes fatores de vulnerabilidade podem constituir obstáculos no acesso aos serviços, o que poderá contribuir para a criação de uma situação de ainda maior risco”. Por acreditar que, através da implementação do “Fora de Portas”, se está a criar uma “comunidade mais saudável”, a equipa do projeto está, neste momento, a estudar formas de financiamento, com o intuito de dar continuidade ao projeto e aos resultados já alcançados.

• A equipa do projeto é constituída por Olivia Resende, Jacinta Valente, Tiago Castro e João Galdes

diagnosticadas ou não tratadas apresentam um pior prognóstico a longo prazo. Outra razão está relacionada com a extensão territorial do concelho e a deficitária rede de transportes, o que dificulta a acessibilidade de pessoas em situação de maior vulnerabilidade quando o serviço não está disponível nas proximidades. Nesse sentido, e porque sabemos que as questões geográficas potenciam a adesão dos doentes ao tratamento, foi pensada a utilização de equipamentos culturais, bem como de outros espaços de maior proximidade, que permitam melhorar a acessibilidade aos serviços” - prosseguem os responsáveis.

Formação na área chega também aos cabeleireiros locais

Durante os primeiros momentos de execução do “Fora de Portas” foram realizadas reuniões com as entidades parceiras do projeto; entre elas, estão a Junta de Freguesia de Cortegaça, o

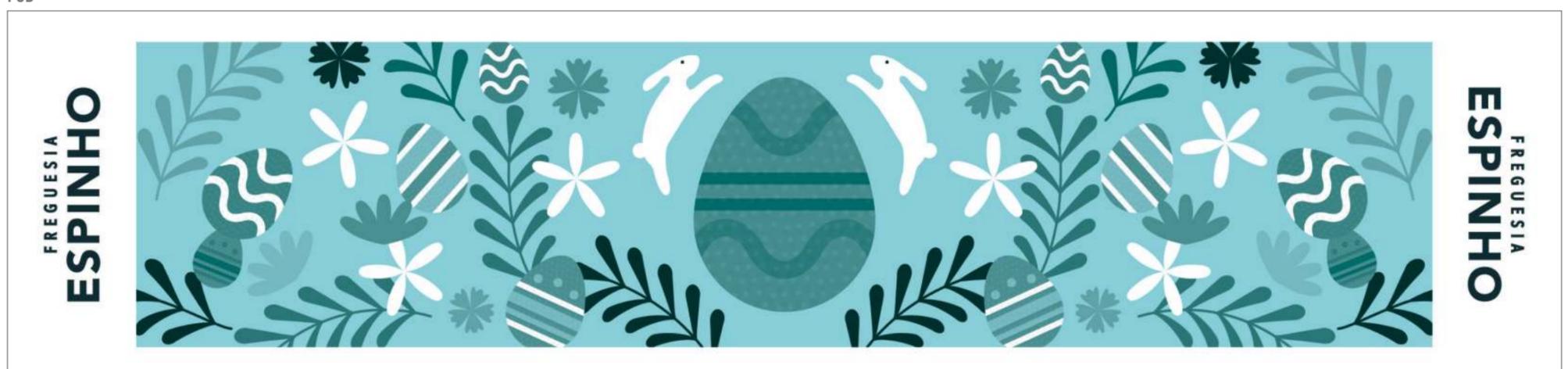
Centro Cívico de Arada, o Centro Social Paroquial de Maceda, a Junta da União de Freguesias de Ovar e também a Fundação Padre Manuel Pereira Pinho e Irmã. Estas entidades têm estendido a mão ao projeto não só na cedência de espaços para atendimento, mas também na sinalização e encaminhamento de utentes. Outro fator inovador e diferenciador do “Fora de Portas” é a sua articulação com cabeleireiros locais, que estão a receber formação no âmbito da saúde mental. “Diversos estudos mostram que estes são profissionais que estabelecem uma relação de maior proximidade com os seus clientes, o que permite que temas relacionados com a saúde mental sejam também abordados. O objetivo das ações de formação, que se encontram já a decorrer, é o de capacitar os cabeleireiros enquanto agentes na desconstrução de mitos e crenças associadas à saúde mental, bem como aproximar as pessoas dos serviços de apoio disponíveis” - justifica a equipa técnica. Essa sensibilização estende-se às redes sociais do projeto, onde o alcance de pessoas é ainda mais significativo. A equipa é

constituída por dois psicólogos clínicos e uma supervisora do projeto (também da mesma área), estando o projeto ainda articulado com outros profissionais, nomeadamente assistentes sociais ou outros profissionais da psicologia e psiquiatria do SNS.

Até ao momento, o feedback tem sido “muito positivo”. “Através dos contactos estabelecidos com os diferentes públicos, quer sejam beneficiários diretos ou indiretos do projeto, há o reconhecimento da necessidade e urgência deste tipo de resposta - de acompanhamento psicológico - que seja disponibilizada de forma acessível, próxima e em tempo útil. O caráter inovador e diferenciador do projeto também tem sido reconhecido através dos contactos que nos chegam por diversas entidades para divulgar o projeto, incluindo as universidades. Tem despertado interesse, particularmente pelo caráter de proximidade na intervenção e pela inclusão da formação dos profissionais cabeleireiros” - avaliam João Galdes e Tiago Castro.

A marcação de consultas pode ser feita diretamente com o Centro Comunitário de Esmoriz ou, em alternativa, junto dos serviços sociais da Câmara Municipal de Ovar, Juntas de Freguesia ou IPSS concelhias. Qualquer pessoa - tenha ou não diagnóstico clínico - pode beneficiar de acompanhamento psicológico. Para o “Fora de Portas”, a psicologia potencia o autoconhecimento, e é um auxílio relevante para lidar com acontecimentos da vida, melhoria da relação com os outros, e desenvolvimento de competências e recursos para tempos de adversidade. É estimado que cerca de 50% dos pacientes sintam melhorias depois de oito sessões de psicoterapia, e que 75% sintam os benefícios seis meses após o início do acompanhamento.

PUB



desporto



“LÍDER” ESCORREGA, MAS SC ESPINHO CONTINUA À PROCURA DA VITÓRIA

Apesar do desaire do líder União de Lamas, o Sporting Clube de Espinho não foi além de um empate na recepção ao Canedo FC na última jornada do Campeonato Sabseg. O encontro realizado no passado domingo (24 de março) terminou sem golos e assinala o terceiro jogo consecutivo em que os “tigres” não saem vitoriosos. A distância para o líder do campeonato é de 10 pontos.

É preciso recuar até 3 de março para relembrar o último jogo com um final feliz para o SC Espinho. Depois de a formação espinhense

ter perdido frente ao Paços de Brandão e ao CD Estarreja, neste fim de semana foi a vez do Canedo FC complicar as contas à equipa orientada por João Ferreira. Embora o União de Lamas tenha perdido na deslocação ao reduto do RD Águeda, o SC Espinho não conseguiu capitalizar na 26.ª jornada do campeonato. Note-se que a diferença pontual entre primeiro e segundo classificados é de 10 pontos, mas o União de Lamas tem ainda um jogo em atraso.

A vitória pela margem mínima do RD Águeda

sobre a equipa lamacense e o triunfo caseiro do Paços de Brandão, por 2-1, frente à equipa do Fiães SC, fizeram com que agora sejam três equipas a partilhar o mesmo número de pontos (53). Quem também se mostrou em boa forma foi a AD Ovarense que goleou o FC Cesarense por cinco bolas a zero.

No próximo fim de semana há pausa do principal campeonato de futebol no distrito de Aveiro para se jogarem os quartos de final da Taça Pocol: os “tigres” defrontam o ADC Lobão no dia 29 de março, pelas 16h00. Nos restantes

encontros o CD Estarreja recebe o Paços de Brandão a 28 de março, às 21h00, a Ovarense volta a encontrar-se com o Cesarense, e o SC Alba defronta o SC Fermentelos.

A jornada 27 do campeonato tem data marcada para 7 de abril, às 16h00, e o SC Espinho viaja até ao campo da Juveforce. O União de Lamas recebe o SC Bustelo; a formação brandoense vai até Estarreja e Ovarense defronta no Estádio Marques da Silva o SC Fermentelos.

1.ª Distrital: Relâmpago Nogueirense vence na deslocação a Paiva

A competição na 1.ª Divisão Distrital de Aveiro está ao rubro e o Relâmpago Nogueirense mantém acesa a perseguição ao AC Cucujães. No passado domingo, 24 de março, esta formação de Nogueira da Regedoura venceu na sua deslocação ao estádio do SC Paivense, por 2-3, ao passo que ADN e GD Ronda perderam. Com o empate do líder do campeonato em Argoncilhe (3-3), o clube nogueirense está a oito pontos de distância.

Ainda que o triunfo do Relâmpago seja uma boa notícia para o clube, a disputa na 1.ª Divisão Distrital de Aveiro/Zona Norte está feroz, considerando que a diferença pontual entre segundo e sexto classificados é apenas de três pontos. Quem está fora desse leque de equipas é o AD Nogueira da Regedoura (ADN), que perdeu frente ao GD São Roque, por 1-2, no Campo Joaquim Domingos Maia, e o GD Ronda que foi batido pela margem mínima na deslocação a

Macieira de Cambra (2-1).

No próximo fim de semana há pausa nos relvados da 1.ª Divisão Distrital, mas a bola volta a rolar a 6 e 7 de abril. O Relâmpago Nogueirense recebe o CDC Macieira de Cambra às 16h00 no dia 6, enquanto o ADN desloca-se no dia seguinte ao reduto do Arrifanense e o GD Ronda enfrenta o Lusitânia Lourosa “B” no Campo Joaquim Domingos Maia, às 16h00.

PUB

BARBEARIA
Quarte
Desde 2000
Feliz Páscoa!

Rua 21 - Nº751 4500-204 - Espinho
T. 227 323 319 | Im. 932 393 655

PUB

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

PUB

TROPICANA
Confeitaria • Café • Snack-Bar
Rua 19, nº 815 - Espinho
T. 227 344 915

JOGOS SANTACASA
payshop

PUB

Rua 19, nº 189
Espinho
T. 912 668 213
storesamsterdamespinho

ORIGINAL AMSTERDAM
CANNABIS STORE AMSTERDAM
You are welcome

PUB

OSTRA CONGELADOS
RUA 18, nº 729 - ESPINHO | 227 346 184

PUB

RYKOS HOTDOGS
RUA 12, 782, ESPINHO.
@RYKOSHOTDOGS | +351 935327553

PUB

CASA MENINO JESUS
Artigos Religiosos
Cera de toda a Qualidade
Rua 4, nº 642
4500 - 343 Espinho
Tel. 227 313 201

PUB

Misterdog
A SUA LOJA DE ANIMAIS
Rua 26 nº 969 4500-285 ESPINHO
T 227 313 761 | Im 934 598 828

ATLETISMO: EV-PERALTAFIL SAGRA-SE VICE-CAMPEÃ NO CAMPEONATO DISTRITAL DE ESTRADA



A equipa de atletismo do concelho de Espinho EV-Peraltafil teve um fim de semana em cheio, após os resultados obtidos em duas provas distintas: a Meia Maratona da Primavera, em Santa Maria da Feira, e o Campeonato Distrital de Estrada, em Ílhavo. Foi, aliás, nesta última prova que a equipa se sagrou vice-campeã

distrital por equipas, tendo alcançado diversas distinções individuais.

No Campeonato Distrital de Estrada, Ricardo Pereira conquistou o segundo lugar da geral e tornou-se vice-campeão distrital. Vítor Santos esteve igualmente em bom plano no escalão M45, tendo ficado em primeiro lugar e

conquistado o título de campeão distrital dessa categoria.

Já Renato Sousa alcançou a oitava posição na categoria sénior (12º na geral), Hélder Pires foi o segundo no escalão M35 (14º na geral), José Almeida e Manuel Bessa obtiveram o 8º lugar no escalão M40 e o 8º lugar no escalão M45,

respetivamente.

Em Santa Maria da Feira, na Meia Maratona da Primavera, Manuel Bessa ficou em terceiro lugar no escalão M45 (15º na geral) e Pedro Magalhães alcançou o segundo lugar no escalão Sénior na prova de 10 quilómetros.

Natação: SC Espinho foi nadar a Estarreja e conquistou 12 pódios

No passado sábado, 23 de março, a equipa de masters da secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no III Torneio Master Cidade de Estarreja, no qual arrecadou 12 pódios: duas medalhas de ouro, sete de prata e três de bronze. Nesta prova estiveram presentes 319 nadadores em representação de 34 clubes, dos quais seis são nadadores do SC Espinho.

António Canelas (Escalão J) classificou-se em primeiro lugar nos 100 metros Mariposa e em segundo lugar nos 50m Mariposa e 50m Costas. Domingos Ferreira (Escalão J) também esteve em grande plano, tendo conquistado o primeiro lugar nos 50m Livres, segundo lugar nos 100m Livres e foi terceiro nos 50m Bruços. Manuela Oliveira (Escalão F) ficou na segunda posição nos 50m Bruços e 50m Costas, e em terceiro lugar nos 50m Livres.

Já Luís Esparragoza (Escalão D) obteve o segundo lugar nos 50m Livres e terceiro lugar nos 100m Livres; e Fábio Floriano (escalão H) classificou-se em segundo nos 100m Bruços. Américo Moreira (Escalão G) teve a sua primeira experiência competitiva, tendo obtido o sexto lugar nos 50m Costas e o 13º lugar nos 50m Livres. No final da competição foram batidos três recordes pessoais.

Futsal - II Distrital: Novasemente vence e passa a liderar a tabela

A Novasemente GD, que se encontra a disputar a fase de acesso à I Divisão Distrital de futsal de Aveiro, está a liderar a tabela classificativa depois da vitória caseira do passado sábado por 9-6 frente ao ARC Assistência. O triunfo valeu a vantagem de um ponto sobre o segundo classificado.

Num jogo em que não faltou ação, a formação do concelho de Espinho começou a perder, mas a finalização dos homens da Novasemente mostrou-se eficaz. Pedro Laranjeira, Domingos Oliveira, Eduardo Alves, Nuno Pereira (2), Leandro Silva, Pedro Pinho (2) e Carlos Rodrigues foram os homens-golo no jogo realizado no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra.

O clube do concelho de Espinho volta a jogar no dia 6 de abril, às 21h30, em casa do GD Gafanha "B".

PUB

Papelaria Azul
Feliz Páscoa!

Rua 19, N.º 825 - Espinho T. 227 343 313

PUB

Escola de Condução
COSTA VERDE

Rua 16, n.º 1139 - Espinho Tel. 227 344 010
e.c.costaverde@hotmail.com Tlm. 963 590 913

PUB

AQUÁRIO MARISQUEIRA D'ESPINHO
1954-2014
60 ANOS

Rua 4, N.º540 Espinho
Tel.: 227 321 000
facebook.com/aquario.espinho/

FUTEBOL POPULAR: ESTÁ JOGADA A 3ª ELIMINATÓRIA DA TAÇA CIDADE DE ESPINHO

Já são conhecidos os resultados da 3ª eliminatória da Taça Cidade de Espinho – Beatriz dos Panos, disputada no passado sábado, 23 de março. O Rio Largo venceu o Bairro da Ponte de Anta (0-2), e carimbou a passagem à próxima fase; os Leões Bairristas também saíram por cima do embate com a Novasemente (0-1). O Quinta de Paramos ultrapassou o Cantinho

Ramboia nas grandes penalidades (4-2) e está também na fase seguinte; assim como o Desportivo da Ponte de Anta, depois de ter levado a melhor diante do Estrelas Vermelhas. O campeonato, promovido pela Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho (AFPCE), regressa a 6 de abril, para a 12ª jornada: pelas 15h00, medem forças o Rio Largo e o Águias de

Paramos; mais tarde, às 18h00, estarão frente a frente o Magos de Anta e a Novasemente, e também o Cruzeiro de Silvalde e a Juventude Estrada. Já no domingo, 7 de abril, pelas 10h00, enfrentam-se o Império de Anta e o Quinta de Paramos, e também o Cantinho Ramboia e os Leões Bairristas. A 2ª Divisão segue os mesmos calendários: a 6 de abril, pelas 15h00, jogam

Desportivo da Ponte de Anta e Morgados de Paramos, e também a Associação Esmojães e a AD Guetim. Mais tarde, pelas 18h00, enfrentam-se Lomba de Paramos e GD Idanha. No dia 7, às 10h00, vão a jogo GD Outeiros e Bairro da Ponte de Anta; à tarde, pelas 15h00, medem forças Estrelas Vermelhas e Estrelas da Ponte de Anta.

Liga Feminina Placard: Novasemente termina a 1ª fase no terceiro posto

Estão fechadas as contas da 1ª Fase da Liga Feminina Placard – Futsal Sénior Feminino: a Novasemente venceu o último embate, no passado domingo, diante do Santa Luzia (4-3), e cimentou a sua posição no terceiro lugar, com 52 pontos. O líder da prova foi o SL Benfica, com 63 pontos, e o Nun'Álvares ficou em segundo, com 57. A Novasemente aguarda agora pelos play-offs – na 2ª Fase – onde irá enfrentar o Sporting CP. Nas outras partidas desse regime, medem forças o SL Benfica e o Atlético; o Nun'Álvares e o Águias Santa Marta; e ainda o Santa Luzia e o Feijó.

Hóquei em patins: Académica de Espinho sofre nova derrota

No regresso ao campeonato nacional da 2ª Divisão – Norte de Hóquei, a Académica de Espinho (AAE) não conseguiu vencer: os "mochos" foram derrotados, no sábado, pelo HA Cambra (4-9). O emblema espinhense já perdia por 0-4 aos 16 minutos. Ainda antes do final da 1ª parte, António Pinto e Tomás Ferraz reduziram a desvantagem para aos academistas. Os "mochos" ainda tentaram, mas não conseguiram recuperar a dianteira do marcador. O resultado deixa os academistas no sexto posto, com 25 pontos. A competição é liderada pela AD Sanjoanense, com 48 pontos. A Académica regressa à competição a 6 de abril, data em que visita o CP Sobreira, pelas 21h15.

PUB



Rua 20, nº 584 - Espinho
code.espinho@gmail.com
Tlf: 227 319 999
tlm: 916 182 632

Centro Óptico de Espinho

PUB



MARSOL
LAVANDARIA
Todo o tipo de limpeza a seco

Rua 33, Nº. 933
4500 - 315 ESPINHO

TEL. 227 346 347
TLM. 912 766 762

PUB



ABG ELETRÓNICA
Amorim Barata Garcia, Unip. Lda.

Centro Técnico Eletrónico - Reparações
TV - LCD - Antenas - Componentes p/ Eletrónica
Montagens

Rua 26 n. 329/347 - 4500-163 Espinho
T.227 343 284 abgsat@gmail.com
www.abgtronica.com

PUB



PRAIA GÁS
JOSÉ FAUSTINO, LDA.

Energia Solar
Ar Condicionado
Aquecimento
Rede de Gás
Águas Sanitárias

918 202 285
918 202 279
227 321 841

praiagas@gmail.com

PUB



Confeitaria
PONTO Chic Fabrico Próprio

Rua 19, nº 172 - Espinho
T. 227 311 409

PUB



CFE
Central de
Ferragens de Espinho

Central de Ferragens de Espinho, Lda
Rua 12, Nº618 - 4500-228 Espinho
Tel. 227342882
comercial@cfespinho.com

PUB



tecnicópia
papeleria & centro de cópias

Rua 32, nº 611
4500-307 - Espinho
Telef. 227 320 058
clientetecnicopia@gmail.com

PUB



SÓPEQUENINOS

Rua 23, Nº 342
Espinho
T. 22 731 01 06
www.sopequeninos.



BASQUETEBOL: OVARENSE NÃO CONSEGUIU CONTER A OFENSIVA DOS "ENCARNADOS"

A Ovarense Gavex perdeu na recepção ao SL Benfica (79-87), a 23 de março, em partida a contar para a 18ª jornada da Liga Betclíc - Basquetebol Sénior Masculino. No primeiro período, os "encarnados" entraram melhor, e acabaram por sair por cima (20-25); já no

segundo período, a formação vareira conseguiu equilibrar as contas da partida, e ao intervalo apenas um ponto separava as duas formações (44-45). Na segunda metade do encontro, o SL Benfica acabou por dilatar a vantagem, que seguiu até ao final. Em particular evidência

no encontro, pela Ovarense, esteve Omoefay Odigie, ao anotar 22 pontos, seis ressalto e uma assistência. O resultado deixa a equipa de Ovar no quinto lugar da tabela classificativa, com 29 pontos; o SL Benfica ocupa o segundo lugar, com 32; com mais um ponto, o FC Porto

Federação Portuguesa de Basquetebol lidera o ranking atual. A Ovarense regressa à competição a 6 de abril, data na qual pelas 18h30, visitará o Esgueira.

Atletismo: Espinhense Gil Maia venceu a Meia Maratona da Primavera

O atleta da secção de atletismo do SC Espinho, Gil Maia, venceu a Meia Maratona da Primavera (em masculinos), prova que decorreu no passado sábado, no Europarque, em Santa Maria da Feira. A competição contou com mais de 1 500 atletas na prova principal. Com partida e chegada no Europarque, a Meia Maratona abrangeu um percurso que liga Rio Meão ao Rossio, com passagem pela ciclovia do Cáster. Naquela que foi a terceira edição do evento, Gil Maia sucedeu, enquanto vencedor da prova, ao maratonista olímpico e anterior líder, Paulo Paula. António Cristóvão e Henrique Moreira fecharam o pódio da classificação geral masculina. A primeira mulher a cruzar a meta da Meia Maratona foi Lídia Pereira, seguida de Vera Rodrigues e Maria João Vieira.



PUB

PUB

PUB

PUB

PUB

PUB

PUB

PUB



Aipal

**NO CORAÇÃO
DE ESPINHO,
DESDE 1964**



R. 18, 1029
R. 23, 55
R. 26, 972
R. 19, 241
R. 39, 259
R. 6 (Marinha)



páscoa
em Espinho
PROGRAMA_ WWW.ESPINHO.PT

MUNICÍPIO DE
ESPINHO

23 >>> 31
MARÇO '24



Premier
ópticas

Rua 18, Nº717 - Espinho
Telf.: 22 731 2618
opticaspremier@gmail.com

Comparticipação direta com:
Médis, Multicare

Facebook: OpticaPremierEspinho
Instagram: @opticas.premier

optivisão

