

DEFESA DE ESPINHO

PUBLICAÇÕES PERIÓDICAS

AUTORIZADO A CIRCULAR EM INVÓLUCRO FECHADO DE PLÁSTICO OU PAPEL PODE ABRIR-SE PARA VERIFICAÇÃO POSTAL DE02152012GSCP/SNC



TAXA PAGA PORTUGAL ANTA (ESPINHO)

Av.ª 8, n.º 456 - 1.º - Sala R
APARTADO 39 - 4501-853 ESPINHO Codex
Telef. 22 734 15 25 • Fax 22 731 99 11
Email: defesadeespinho@mail.telepac.pt

Diretor: LÚCIO ALBERTO □ Fundador: BENJAMIM COSTA DIAS □ Semanário □ Ano 82 □ Número 4300 □ Quinta-feira, 04/setembro/2014 □ Preço: € 0,65 (Incluindo IVA)

Centros escolares de Anta e Paramos a estrear - Silvalde ainda não...

Ana Gabriela Moreira, diretora do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira, considera que "os alunos têm num centro escolar as condições que nenhuma das antigas escolas primárias tinha!" E José Ilídio Sá, diretor do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida, acredita que o processo de instalação dos centros escolares de Paramos e de Silvalde possa traduzir-se "numa experiência grandemente positiva".

páginas 2, 3, 4 e 5

Unidade de Cirurgia de Ambulatório com classificação de nível de excelência

Meia dúzia de anos de atividade em Espinho

página 7

"Neste momento... a Feira de Espinho só nos está a dar prejuízo!" - feirantes comparam o passado à atualidade

página 9

Calica Moreira substitui Fernando Gomes no comando técnico do Sporting de Espinho à segunda jornada do campeonato de futebol

página 15

PUB.

249€

Armação + Lentes Progressivas

Promoção Válida de 1 Julho até 31 de Janeiro 2015

79€

Armação + Lentes de longe ou perto

Promoção Válida de 1 Julho até 31 de Janeiro 2015

Oferta 2º par

Para si ou para quem quiser!

Linha Verde 800 999 888

www.opticenter.pt



Rua 23, nº 374, 4500-142 - ESPINHO TLF. 224 082 790

OptiCenter

ÓPTICA • OPTOMETRIA • CONTACTOLOGIA



SERVIÇO 24 HORAS DE FLORISTA

CASAMENTOS
BAPTIZADOS
COMUNHÕES

ARRANJOS PARA IGREJAS E ANDORES
TODO O TIPO DE RAMOS DE OFERTA
PLANTAS NATURAIS
PLANTAS ARTIFICIAIS

RUA 14, Nº 604 - ESPINHO
TELEFONE: 227321235
SERVIÇO 24 HORAS: 916955460





Foto MP

“Estamos genuinamente apostados (juntamente com a autarquia local) em que esta grande mudança para a comunidade possa vir a confirmar-se como uma enorme mais-valia”

José Ilídio Sá, diretor do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida, acredita que o processo de instalação dos centros escolares de Paramos e de Silvalde possa traduzir-se “numa experiência grandemente positiva”

Com o início das aulas para os cerca de 3000 alunos (126 grupos/turmas) agendado para o próximo dia 15 e a receção aos alunos marcada para os dias 11 e 12, o Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida prepara-se para enfrentar, este ano, mais um desafio com a abertura de dois centros escolares – o de Paramos, ainda no início deste ano letivo e o de Silvalde, no início do próximo ano. Em entrevista ao jornal *Defesa de Espinho*, o diretor do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida, José Ilídio Sá afirma que um dos grandes desafios é, sobretudo, a “consolidação do Projeto Educativo do Agrupamento” que “assenta em três áreas de intervenção – Resultados, Valores e Comunidade”, num “compromisso formalmente assumido pela instituição passa pela melhoria e/ou consolidação dos resultados escolares, da exercitação efetiva de valores, promotores de posturas exemplares de cidadania e ainda da promoção das relações positivas com todos os agentes da comunidade educativa e/ou local e, por fim, de uma estreita e profícua relação com a comunidade escolar/local”.

Manuel Proença

- Quais as perspetivas para o novo ano letivo no Agrupamento Dr. Manuel Gomes de Almeida?

“Como não podia deixar de ser, e pese embora todos os constrangimentos sentidos ao nível da preparação do novo ano letivo (aprovação tardia da oferta formativa, validação de turmas, não colocação de docentes, entre outras questões), as expectativas são muitas... Este segundo ano do mandato irá caracterizar-se, mais uma vez, pela concretização de diver-

sos desafios.

Em primeiro lugar, será o ano da consolidação do Projeto Educativo do Agrupamento, documento estruturante (aprovado em março e construído para um horizonte de três anos) que assenta em três áreas de intervenção – Resultados, Valores e Comunidade.

Por outras palavras, o compromisso formalmente assumido pela instituição passa pela melhoria e/ou consolidação dos resultados escolares (quer seja nas vertentes da avaliação interna, externa ou igualmente ao nível

das taxas de abandono), da exercitação efetiva de valores (designadamente confiança, exigência, trabalho, rigor, transparência, respeito, igualdade, inclusão, solidariedade, responsabilidade e participação democrática), promotores de posturas exemplares de cidadania e ainda da promoção das relações positivas com todos os agentes da comunidade educativa e/ou local.

Destacamos, a este propósito, a vontade de melhor adequar as medidas promotoras do sucesso escolar junto dos nossos discentes, ofere-

cendo, por exemplo, tempos letivos de apoio ao estudo, de preparação para os exames nacionais, modalidades de suporte educativo diferenciadas ou ainda de estratégias de articulação pedagógica entre os diversos níveis de ensino.

Outro dos vínculos assumidos perante a comunidade passa pelo aprofundamento de uma liderança distribuída e, por outro lado, ainda mais presencial por parte da Direção, neste caso junto de alunos, do corpo docente e não docente, dos pais/encarregados de educação. Continuaremos a encetar todas as medidas necessárias para que o Agrupamento possa prestar um serviço educativo de grande qualidade.

Terceiramente, merece o nosso destaque o processo de instalação dos centros escolares de Paramos e de Silvalde. Feita a nomeação dos respetivos Coordenadores, estamos genuinamente apostados (juntamente com a autarquia local) em que esta grande mudança para a comunidade possa vir a confirmar-se como uma enorme mais-valia. Tudo faremos para que esta profunda reconfiguração na rede concelhia possa traduzir-se numa experiência grandemente positiva, que no futuro possa vir a atrair ainda mais crianças

para aqueles dois espaços de excelência.

Ainda no plano logístico, concentraremos energias para que sejam efetuadas (por parte da empresa Parque Escolar) todas as obras de conservação nas instalações da escola sede (Escola Básica e Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida) e de recuperação, adequação e/ou melhoramento (aqui a cargo da autarquia local) das Escolas Básicas Domingos Capela (em Silvalde) e Espinho 2.

Destacamos, em quarto lugar, a aposta na segurança, quer seja na vertente da proteção de pessoas ou de instalações e bens. Esta estratégia passa necessariamente pela implementação efetiva dos Planos de Segurança e de Emergência em todas as unidades orgânicas do Agrupamento. Contamos, para o efeito, com a valiosíssima colaboração das entidades competentes, nomeadamente a Câmara Municipal de Espinho, a Polícia de Segurança Pública e as duas corporações de bombeiros do concelho.

Por fim, cumpre destacar, entre muitas outras vertentes, a assinatura do Contrato de Autonomia, documento submetido à tutela ainda em junho, consensualizado e pronto para ser ratificado em qualquer momento. Não obstante todas as discussões

em redor das margens de autonomia em causa, pensamos que este acordo dotará o Agrupamento das condições autonómicas mínimas necessárias para continuar a afirmar a sua posição a nível local e regional”.

- Já estão resolvidos os problemas de que tanto se fala com a colocação de professores?

“O processo de colocação de docentes encontra-se à data retardado relativamente a anos letivos anteriores. Contudo, esperamos que este procedimento administrativo possa ser suprimido a tempo de serem evitados quaisquer constrangimentos que venham a colocar em causa um normal arranque do ano letivo”.

- Quando alunos estão inscritos no agrupamento?

“Estamos, neste momento, ainda em processo de contabilização total e definitiva do número de crianças e jovens que irão frequentar as escolas do Agrupamento. No entanto, acreditamos que o valor global não irá, pelo menos, sofrer quebras significativas comparativamente com os dois últimos anos escolares (aproximadamente 3000





alunos). Refira-se que irão funcionar no total 126 grupos/turmas no Agrupamento”.

- Quais as ofertas da escola sede e da Domingos Capela?

“Como sublinhamos no nosso Projeto Educativo, a oferta formativa disponibilizada pelo Agrupamento tem-se caracterizado nos últimos anos por ser diversificada e complementar (designadamente, a partir do 3.º Ciclo do Ensino Básico), procurando-se, por esta via, dar resposta à heterogeneidade e à especificidade de públicos que frequentam as várias escolas. Nestas duas escolas, irão funcionar turmas do ensino dito regular (5.º ao 12.º ano), Cursos Profissionais do Ensino Secundário (Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade, Técnico de Eletrónica, Automação e Comando, Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos e Técnico de Técnico de Restauração – Restaurante e Bar), Cursos Vocacionais do Ensino Básico, Curso do Ensino Recorrente Noturno de Nível Secundário e igualmente uma turma associada ao Programa Integrado de Educação e Formação.

Para além do Ensino Articulado, ao nível das disciplinas de oferta de escola, os alunos podem matricular-se nas áreas da Educação Musical, do Vídeo/Scratch, da Pintura ou até do Teatro”.

- Como estão a lidar com o novo quadro dos centros escolares?

“Conforme mencionado anteriormente, encaramos com enorme expectativa o processo de transição para os dois novos Centros Escolares. O Centro Escolar de Paramos entrará já em funcionamento no início do ano letivo. Já no que diz respeito a Silvalde, as obras estarão previsivelmente concluídas ainda no primeiro período, pelo que ainda sub-



O Centro Escolar de Paramos entrará já em funcionamento no início do ano letivo



Fotos MP

As obras no Centro Escolar de Silvalde estarão “previsivelmente concluídas ainda no primeiro período, pelo que ainda subsistem dúvidas relativamente à data de início de funcionamento daquela unidade orgânica”

sistem dúvidas relativamente à data de início de funcionamento daquela unidade orgânica”.

- Como vai ser a passagem das escolas em Pa-

ramos para o Centro Escolar de Paramos?

“Os trabalhos de passagem das escolas de Paramos (Bouça, Lomba e Monte) para o novo Centro Escolar iniciaram-se já

esta semana (desde ontem, quarta-feira), pelo que (como já mencionámos anteriormente) contamos que todas as condições estejam reunidas para que aquela unidade orgânica

entre em funcionamento no início do presente ano escolar”.

- Quais as atividades extracurriculares para o primeiro ciclo no vosso

Agrupamento?

“As atividades extracurriculares previstas para o 1.º CEB são as mesmas que foram disponibilizadas no ano letivo de 2013/2014”.

Clínica Médico-Dentária

Rosa Neves, Lda.

Rua 29, n.º 696 (entre as ruas 26 e 24)

Marcações pelos telef.: 22 734 01 16 e 91 496 13 67

Clínica Dentária de Reabilitação Orofacial



- > Implantologia
- > Ortodontia
- > Cirurgia Maxilofacial
- > Odontopediatria

Ortodontia invisível INVISALIGN® e DAMON SYSTEM®
Branqueamento ZOOM ADVANCED POWER®



DR. JORGE PACHECO

*Master em Implantologia

DR. GUSTAVO PACHECO

*Especializado em Ortodontia pela New York University e pós-graduação pela FMDUP

DR. TOMÁS PACHECO

Aberto aos sábados - Cheque-Dentista - EDP - CGD - SAMS - SAMS Quadros
Saúde Prime - Victoria Seguros - Future Healthcare - Salvador Caetano

Rua 8, n.º381 **ESPINHO** 227342718 / 929074937
espinho@clinicaspacheco.com clinicaspacheco

CLÍNICA MÉDICO

LEOPOLDINA SANTOS TAVARES

CRISTINA SANTOS TAVARES

MÉDICAS DENTISTAS

TERAPIA DA FALA - *Andreia Tavares*

Acordos: SAMS QUADROS - CGD - MULTICARE

Rua 23, n.º 773 - 1.º Esq. - 4500-277 ESPINHO • Telef. 227324121 • Tlm. 967742865



**MÉDICOS
DENTISTAS**

**JORGE FERREIRA
BRUNO MORRIS**

SAMS QUADROS
SAMS * CGD
ADVANCE CARE * MÉDIS

Edifício S. Pedro

Sala W

Rua 23, n.º 174

Telef. 22 734 86 93

Clínica Dentária de Espinho

Prof. Doutor Casimiro de Andrade

Rua 22 (Junto à Câmara)

Telef. 22 734 4909 / 96 804 2300 / 91 900 2700

“Os alunos têm num centro escolar as condições que nenhuma das antigas escolas primárias tinha!”

Ana Gabriela Moreira,
diretora do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira



A apenas alguns dias de recomeçar a habitual ‘azáfama’ escolar, o Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira prepara-se para receber, este ano, cerca de 3000 alunos. São 64 turmas do 5.º ao 12.º ano e só a escola sede do Agrupamento, a Escola Manuel Laranjeira terá cerca de 1600 alunos. A Escola Sá Couto contará com 20 turmas, entre as quais duas turmas provenientes do primeiro ciclo de Anta 3. As apresentações terão lugar no dia 11, para os cursos profissionais e vocacionais, no dia 12 para os alunos do 5.º e do 10.º ano, e no dia 15 para os restantes. No primeiro ciclo, as apresentações para os alunos do 2.º ao 4.º ano serão no dia 12 e para os novos alunos do primeiro ano e do pré-escolar será no dia 15. Em entrevista ao jornal *Defesa de Espinho*, a diretora do Agrupamento Dr. Manuel Laranjeira, Ana Gabriela Moreira dá conta dos objetivos para o novo ano letivo.

Manuel Proença

- Como será o início do ano letivo no Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira?

“Será mais complicado do que no ano passado, uma vez que iremos ter falta de professores. Há professores colocados no Agrupamen-

to e que não irão permanecer cá. Por isso, ter de começar um ano letivo sem termos os professores e sem sabermos o que se irá passar em termos de gestão de pessoal, acaba por ser mais preocupante. Temos falta de professores quer no terceiro ciclo, quer no secundário. Acresce o problema que

irá resultar de algumas rescisões de contratos dos professores, pois os interessados têm oito dias para decidir se o fazem ou não. No caso das aposentações isso não nos irá causar problemas porque os professores deixaram de ter componente letiva enquanto aguardam pela publicação das

mesmas em Diário da República”.

- Mas não está em risco o arranque do ano letivo?

“Não está em risco porque temos o corpo docente. No entanto, há algumas turmas que numa disciplina não terão professor por enquanto”.

- Por que razão incluíram duas turmas do primeiro ciclo na Escola Sá Couto?

“Era a escola com espaço para receber a unidade de autismo. Numa perspetiva de continuidade os pais aceitaram a permanência das crianças do terceiro e quarto ano na Escola Sá Couto. Porém, a escola sofreu algumas remodelações, com melhoramentos em todas as salas de aulas e há a vocação de espaços para que o primeiro ciclo tenha um espaço próprio para que as crianças brinquem sem

se misturarem com os mais velhos”.

- Qual é a oferta educativa da Escola Dr. Manuel Laranjeira para este ano letivo?

“Não há novidades. Temos um curso vocacional no segundo ciclo que oferece a componente da fotografia, artes plásticas e desporto. No terceiro ciclo temos um curso vocacional que oferece restauração, vendas e fotografia e que visa dar seguimento para os cursos profissionais. Este ano só temos uma turma do profissional, no 10.º ano, de audiovisuais.

As restantes ofertas educativas são Economia, Artes, Humanidades e Ciências e Tecnologia”.

- Com a criação dos centros escolares no concelho de Espinho, o Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira teve de juntar as escolas de Anta num Centro Escolar daquela freguesia. Esta medida veio complicar ou descomplicar todo o processo?

“Veio descomplicar porque é mais fácil ter as pessoas todas juntas do que tentar resolver um problema em cada escola. Em termos de gestão é benéfico e entendo que também o é para os alunos. No centro escolar há muito pessoal docente e não docente que poderá dar apoio. Os alunos têm num centro escolar as condições que nenhuma das antigas escolas primárias tinha!

Há pais que estão preocupados com o facto de estarem juntos muitos alunos. No entanto, quando as cri-

anças passam para o 5.º ano também se encontram no meio de muitos alunos, estando habituadas a terem uma escola pequenina. Penso que nós, os adultos, por vezes complicamos mais do que as próprias crianças!

Posso dizer que as crianças do nosso Agrupamento, quando visitaram o Centro Escolar de Anta acompanhadas pelos seus pais, adoraram aquele espaço. Apesar de ser grande, amplo, é um espaço funcional e que dá aos alunos uma ideia de dimensão e de condições que nunca tiveram. Por exemplo, têm um ginásio fantástico com balneários, salas próprias para as diversas atividades, uma cantina própria para o pré-escolar e uma outra para o primeiro ciclo!”

- A organização do Centro Escolar de Anta será mais fácil para o agrupamento?

“Deixamos de ter um coordenador por escola. Agora o Agrupamento terá apenas a Escola Sá Couto, a Escola Dr. Manuel Laranjeira, Escola EB1/JI Espinho 3, o Centro Escolar de Anta e a Escola EB1/JI de Guetim. Isto será bem mais fácil em termos de gestão, até de pessoal”.

- Na Escola EB1/JI Espinho 3 foi mantido o mesmo número de turmas e de alunos? E nas outras?

“Mantivemos o mesmo número de alunos e de turmas. Saíram três turmas do quarto ano e entraram três turmas do primeiro ano. Na pré existem as mesmas tur-

CAFÉS
seleccionamos e torraramos na nossa fábrica as melhores qualidades aos melhores preços
Casa Alves Ribeiro Rua 19, 294 - ESPINHO

DOMUSGEST
Administração de Condomínios - Desde 1996
Confie na nossa experiência
www.domusgest.net
A melhor relação QUALIDADE / PREÇO
Consulte-nos
Rua 21, 755, 1.º Dto. (junto às Finanças) - 4500-204 Espinho
Telf./Fax: 227 320 866 - Tlm. 964 875 154 - geral@domusgest.net

DVD para sempre
As cassetes de vídeo estragam-se
Salve-as para sempre em DVD
Agora os seus vídeos editados em DVD
Carlos Salvador Reportagens, Fotografia e Vídeo
Rua 19, n.º 198 - 2.º andar • 4500 ESPINHO • Tlm. 918 648 672

Barbearia Silva
Cabeleireiro de homens
ADMITE
Cabeleireiro ou Cabeleireira com experiência
Contatar: Rua 19, N.º 343 - Telf: 227340634





Fotos MP



O Centro Escolar de Anta deverá estar pronto na próxima semana para o arranque do novo ano letivo



mas do ano anterior.

Neste momento temos o Centro Escolar de Anta com as turmas completamente cheias, num total de 12 turmas para o primeiro ciclo. A Escola EB1/JI de Guetim abriu uma turma com 15 alunos para o primeiro ano porque não os poderíamos colocar em mais nenhuma escola.

A Escola EB1/JI Anta 3 foi a única que não conseguimos completar com alunos e, por isso, tivemos de os colocar na Escola Sá Couto e no Centro Escolar de Anta".

- Quais serão as atividades extracurriculares (AEC) para o primeiro ciclo no Agrupamento?

"Iremos ter música, desporto, inglês e arte e ciência. Este ano iremos ter uma valência para o primeiro ciclo que é o desporto escolar e que irá funcionar após as atividades extracurriculares. Os alunos terão disponível um professor de

Educação Física. Trata-se de uma modalidade nova que foi colocada à disposição pela Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE) e ao qual nós aderimos no sentido de motivarmos os alunos para a prática do desporto e que não irá substituir as AEC. Será, portanto, um complemento".

- Irão continuar com a prática do golfe no âmbito do protocolo existente entre o vosso Agrupamento, a Câmara Municipal de Espinho, o Oporto Golf Club e a Federação Portuguesa de Golfe?

"A DGEstE aprovou a colocação do professor aqui na escola. O professor Luís Miguel Montenegro irá dar essas aulas de golfe às escolas do primeiro ciclo dentro do horário letivo dos alunos. Este ano teremos também, em complemento, o desporto escolar golfe, aproveitando o facto de termos cá esse professor".

- Há algumas obras que pretendam implementar



com a maior brevidade em algum das vossas escolas?

"A Câmara Municipal de Espinho tem uma verba aprovada para a realização de obras na Escola Sá Couto. Já a começou a utilizar com a aplicação de quadros brancos em todas as salas de aula. As salas foram todas pintadas e os placares de cortiça foram substituídos. Os esto-

res das salas estavam bastante degradados e, por isso, a autarquia está a tratar da colocação de novos estores. Foi feita a vedação do espaço para o primeiro ciclo. No fundo, a Escola Sá Couto tem salas novas, mais arejadas e com um ar diferente. No entanto, o ginásio da Escola Sá Couto está a precisar de obras".

A máquina dos discos

Não há nada que me fascine tanto como ouvir histórias de vivências passadas num mundo mais ou menos distante, num século XX recheado de objectos que hoje são denominados "Vintage" e que carregam toda uma energia e nostalgia, bem aceites até por quem não os conheceu no seu habitat natural.

Mas quem conheceu essa realidade, esses então, os grandes contadores de histórias, incutem nos mais novos a magia de uma época, de um tempo já perdido mas que não está esquecido. Foi com base num relato de uma dessas noites dos saudosos anos 60 que escrevi este texto.

Desses tempos, chegaram até nós fotografias de época, que nos dão a conhecer uma cidade muito diferente da actual. Mas as fotos não mostram tudo porque



OPINIÃO

APENAS REFLEXÕES

Jorge Madureira

com o twist e o rock and roll e inflamava sentimentos amorosos com os slows a propor que se dedicassem músicas à pessoa amada, tudo isto com a simples introdução de uma moeda na ranhura e a seleção da música desejada.

Para além de tudo isto, havia um público fiel das máquinas de discos, porém fisicamente distante do local onde elas se encontravam. Eram as crianças que, pela rigidez de comportamento característico da época, obedeciam às ordens dos pais (não estavam autoriza-



Imagem (da Jukebox) que "apela ao saudosismo dos espinhenses veteranos e despertam a curiosidade dos mais novos"

não falam e não nos dizem o que está na sombra, objetos de um quotidiano distante, abafados pela evolução tecnológica, que os tornou obsoletos. Ouvi falar de noites em Espinho em que num setembro distante, em época de festas de Nossa Senhora da Ajuda, nessas noites de folia, uma protagonista em determinada zona da cidade animava gente de todas as idades e mexia de maneira especial com os mais novos. Era a máquina dos discos, trazida do outro lado do atlântico e baptizada pelos americanos como "Jukebox". O seu aspeto, à primeira vista, assemelhava-se ao de um automóvel americano, com um vidro panorâmico e uma profusão de peças cromadas. Cheia de discos de vinil, prontos a serem "tocados", era a tecnologia do momento, um gira-discos monumental que deu origem a um fervilhar de sensações - animava as hostes

das a permanecer na rua até muito tarde), privando-se assim de toda a animação que reinava na tenda onde estavam aquelas máquinas de sonhos. Contudo, deitadas nas suas camas, antes de caírem no sono, deixavam-se envolver pelas sonoridades que eram reproduzidas lá fora e era como se lá estivessem. Nessas alturas, em que a imaginação é a nossa melhor aliada, uma "Jukebox" podia ganhar rodas e transformar-se num desejado Chevrolet ou Cadillac, as chamadas "banheiras" ou "espadas", ao volante das quais se faziam transportar os seus ídolos musicais!

Como sabemos, a imaginação das crianças não tem limites mas, naquele tempo, não imaginavam que depois daquela, outras máquinas seriam inventadas, mais sofisticadas, outros meios de reprodução veriam a luz do dia e...outras músicas seriam ouvidas.

Efeitos nocivos da desidratação no desempenho desportivo e da manutenção física

O equilíbrio entre a ingestão e a perda de líquidos é determinante para a saúde e para o desempenho desportivo.

A desidratação continua a ter efeitos no organismo, a médio e a longo prazo, nomeadamente nos sistemas renal, digestivo, respiratório, circulatório e na própria cognição.

A desidratação leve e transitória é comum e, provavelmente, de pouca importância. No entanto, a desidratação grave aguda ou crónica tem efeitos adversos na saúde e no desempenho. Para os especialistas em desporto da Faculdade de Motricidade Humana, este facto tem de ser tido em consideração, principalmente no verão e nos dias de temperaturas particularmente elevadas.

Um desportista tem necessidades hídricas especiais, fruto do aumento da transpiração durante a prática desportiva. Como tal, é de grande importância prevenir a desidratação, a fim de evitar a redução do rendimento físico, subidas acentuadas da temperatura corporal, dores de cabeça e, por vezes, mal-estar generalizado.

Durante a prática, 75% da energia consumida pelo músculo é transformada em calor e sem o consumo de líquidos, a transpiração diminui e a temperatura corporal aumenta, conduzindo a um aumento do ritmo cardíaco. Como tal, a desidratação pode influenciar negativamente as respostas fisiológicas ao exercício e o desempenho em atividades aeróbias. O consumo apropriado de líquidos, eletrólitos e, em alguns casos, hidratos de carbono pode reduzir estes efeitos.

Obesidade aumenta risco de cancro do ovário

As mulheres com excesso de peso são mais propensas a desenvolver cancro do ovário do que as que mantêm um peso saudável, segundo um estudo do Fundo Mundial de Investigação do Cancro.

Cientistas tinham relacionado a obesidade ou o excesso de peso com cânceros como o do útero, da mama ou do cólon, mas especialistas da organização britânica as-

A desidratação provoca efeitos fisiológicos nocivos nos sistemas renal, digestivo, respiratório e circulatório e tende a diminuir o desempenho cognitivo.

Tendo por base o impacto que a hidratação tem para a saúde e para o desempenho desportivo, os especialistas defendem a necessidade de se proceder à sua atenta monitorização, nomeadamente ao nível da hidratação intracelular no que se refere ao desempenho da força. Neste contexto, assume particular importância a possibilidade de utilização da impedância bioelétrica de frequência múltipla, um método rápido utilizado para avaliar a água corporal e os seus compartimentos de forma menos dispendiosa e invasiva do que os métodos de referência, utilizando a diluição de isótopos.

A impedância bioelétrica e frequência múltipla permite monitorizar com considerável precisão a hidratação celular e extracelular.

Independentemente desta necessidade mais específica de preservação da hidratação intracelular, os praticantes desportivos devem ter práticas de rotina que evitem alterações hídricas prolongadas para que não sejam comprometidas muitas das funções fisiológicas necessárias para ao desempenho desportivo de excelência, assim como algumas funções cognitivas também necessárias para a prontidão e a adequação das decisões que a competição desportiva exige.

sociaram estas circunstâncias também ao do ovário, após avaliarem 128 estudos sobre a doença.

Até agora, apontavam-se como fatores de risco a idade ou o historial familiar. Além de 128 estudos, os especialistas avaliaram outras 25 análises sobre o cancro do ovário e o índice de massa corporal, o qual estabelece a relação entre a altura e o peso.



Perda auditiva

Segundo a Organização Mundial de Saúde, 360 milhões de pessoas sofrem de algum tipo de perda auditiva, um número que deve chegar a 16% da população mundial em 2015.

“A falta de audição afasta-nos da família e amigos, impõem-nos limitações na nossa profissão e não nos permite desfrutar ao máximo da vida”, comenta Dulce Martins Paiva, diretora-

geral da GAES - Centros Auditivos em Portugal. “Por isso, é muito importante prevenir, reduzindo, por exemplo, o tempo de exposição a ruídos e realizar um rastreio auditivo completo, anualmente, em particular a partir dos 55 anos.”

Estudos realizados recentemente demonstram que as pessoas que sofrem de perda auditiva se tornam mais introvertidas e se isolam no seu meio, devido à dificuldade de acompanhar conversas e de comunicar com as pessoas que lhes são mais próximas.

Alimentos tostados podem ser cancerígenos

A Ordem dos Nutricionistas alerta para o risco de os alimentos tostados poderem ser cancerígenos, com base num parecer científico da Autoridade de Segurança Alimentar Europeia que se encontra em consulta pública até 15 de setembro. A acrilamida nos alimentos aumenta potencialmente o risco de desenvolver cancro.

A acrilamida é um composto que se forma durante o aquecimento de certos alimentos a temperaturas elevadas e que faz os alimentos ficarem “tostados”, podendo originar no organismo aglicidamida, um composto genotóxico, que altera o ADN, com consequente risco para o aparecimento de células neoplásicas e por último o aparecimento do tumor, explica a Ordem dos Nutricionistas.

Em causa estão alimentos cozinhados a altas temperaturas, como o pão, as batatas fritas, os biscoitos, as bolachas, o café ou algumas papas para bebés, que são importantes fontes alimentares de acrilamida.

Por exemplo, quando se torra demasiado o pão, causando uma tonalidade excessivamente escura, forma-se a acrilamida, um composto derivado da exposição excessiva a temperaturas elevadas de alguns hidratos de carbono presentes no pão.

Os fritos são cozinhados a temperaturas superiores a

100°C ou 120°C e por isso é importante que se controle o tempo que permanecem em fritura, precisamente porque a acrilamida se forma a partir do momento em que começam a ficar excessivamente tostados.

Estando presentes em alimentos com asparagina e açúcares redutores, tais como as batatas fritas, os bolos, o pão e algumas comidas indicadas para bebés, as crianças são as mais expostas à sua ingestão, sendo também mais vulneráveis devido à sua massa corporal.

No entanto, no que toca às refeições para os bebés, a Autoridade de Segurança Alimentar Europeia esclarece que apenas devem ser evitadas as que contêm cereais processados.

As autoridades europeias e nacionais já recomendam reduzir a acrilamida nos alimentos, tanto quanto possível, e prestar aconselhamento na preparação de alimentos para os consumidores e produtores alimentares. O estudo é conclusivo no que toca a animais, nos quais se verificou mutações de ADN que os torna suscetíveis ao aparecimento de cancro.

No entanto, no que toca aos humanos, não existem evidências conclusivas, mas há fortes indícios que têm vindo já a ser realçados por vários outros estudos e que tornam esta possibilidade próxima de ser provada.

Homens que comem mais de dez porções de tomate por semana têm menor risco de cancro da próstata

Homens que comem mais de dez porções de tomate por semana têm um risco 18% menor de desenvolver cancro da próstata, sugere uma nova pesquisa realizada por universidades britânicas.

Segundo o estudo, homens que comem tais porções de tomate e seus derivados semanalmente demonstraram ter menor risco de aumentar cancro da próstata, a segunda variedade de tumor maligno mais comum nas pessoas de sexo masculino em todo o mundo.

Os investigadores e avaliaram as dietas e estilo de vida de 1.806 homens, com idades entre 50 e 69, com cancro da próstata e compararam com a dos outros 12.005 homens sem a doença.

A equipa de investigadores avaliou o estilo de

vida dos dois grupos, nomeadamente se na sua dieta se incluía o selénio, cálcio e alimentos ricos em licopeno, produtos associados à prevenção do cancro da próstata. No final, apurou-se que os homens que tiveram ingestão ideal desses três componentes alimentares tiveram um menor risco da doença.

A redução do risco do desenvolvimento da doença deve-se ao licopeno, um antioxidante que repele as toxinas que podem provocar danos nas células e ADN. Os resultados sugerem que o tomate pode ser importante na prevenção do cancro da próstata.

Segundo uma investigadora, os homens devem comer uma grande variedade de frutas e legumes, manter uma alimentação saudável, controlar o peso e manter-se ativos.

Carne vermelha aumenta ligeiramente risco de cancro de mama

Comer demasiada carne vermelha no início da vida adulta pode aumentar ligeiramente o risco de cancro de mama, de acordo com um estudo. Substituir a carne vermelha por uma combinação de feijões, ervilhas e lentilhas, aves, nozes e peixe pode reduzir o risco da doença nas mulheres mais jovens, avaliam investigadores norte-americanos. No entanto, especialistas britânicos pedem cautela com estas conclusões, salientando que outros estudos não mostraram uma ligação clara entre a carne vermelha e o cancro de mama. Estudos anteriores demonstraram apenas que a ingestão de grandes quantidades de carne vermelha e processada aumenta provavelmente o risco de cancro no intestino.

Entretanto, um epidemiólogo explica que o estudo americano descobriu “apenas um elo fraco” entre comer carne vermelha e cancro de mama, o que não

era forte o suficiente para mudar a evidência apontada em estudos anteriores de que não há ligação definitiva entre ambos. “As mulheres podem reduzir o risco de cancro de mama mantendo um peso saudável, ingerindo menos álcool e praticando exercício físico, e não é uma má ideia trocar um pouco de carne vermelha - que está ligada ao cancro de intestino - por carne branca, feijão ou peixe.”

E de acordo com uma epidemióloga, “todas os dados disponíveis indicam que o consumo de carne vermelha tem pouco ou nenhum efeito sobre o risco de cancro de mama” e, por isso, “os resultados de um único estudo não podem ser considerados isoladamente.”

Contudo, há indícios de que provavelmente existe uma relação entre comer muita carne vermelha e processada e o risco de cancro de intestino.

Semanário Registado na Direção-Geral de Comunicação Social sob o n.º 100594

DEFESA DE ESPINHO

Fundado em 27/Março/1932
PROPRIEDADE - EMPES - Empresa de Publicidade de Espinho, Lda.
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Espinho sob o n.º 59, folhas 30 do livro C-1
Capital Social: 5.200,00 Euros
Contribuinte: 500 095 540

Administração
Fernando Cunha (gerente)
Joaquim Vasconcelos (gerente)

Detentores com mais de 10% do capital
Solverde - Soc. de Investimentos Turísticos da Costa Verde, Lda.

Direção
Lúcio Alberto
Email - lucio.alberto@mail.telepac.pt

Redação
Manuel Proença - mijproenca@sapo.pt

Colaboradores
Carlos Salvador; Filipe Couto; Hugo Viegas; Joana Amorim e Vitor Lancha.

Colunistas
António Duarte Estêvão; António Regedor; Ferreira de Campos; Francisco Goulão; Joaquim Ribeiro; Jorge Madureira; José Sarmento; Manuel Sancebas; Maria Fernanda Barroca; Messias Pinto; Padre Rodrigo Lynce de Faria; Regina Bastos e Serafim Marques.

Departamento de Produção
António Guerra

Secretaria de Administração e Redação
Cristina Fonseca e Fernanda Oliveira

Serviços Administrativos e Publicidade
Av.º 8, 456 - 1.º andar - Sala R
Ap. 39 - 4501-853 ESPINHO Codex
Telef. 22 734 15 25 • Tlm. 936 540 320
Fax 22 731 99 11 • Email-empes@sapo.pt

Departamento de Redação
Av.º 8, 456 - 1.º andar - Sala H
Ap. 39 - 4501-853 ESPINHO Codex
Tlf. 227 319 912 • Tlm. 934 032 770
Fax 227 319 911
Email-defesadeespinho@mail.telepac.pt
Impressão
NAVEPRINTER - Indústria Gráfica do Norte, SA - E.N. 14 (km 7,05)
Apartado 121 - 4471 MAIA Codex
Tiragem média
3.700 exemplares
Depósito Legal n.º 1604/83

Internet:
www.defesadeespinho.pt

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

Unidade de Cirurgia de Ambulatório com classificação de nível de excelência

Meia dúzia de anos de atividade em Espinho



Leonor Amaro, diretora da Unidade de Cirurgia de Ambulatório



“A Direção da Unidade de Cirurgia de Ambulatório teve desde o início do seu funcionamento, a preocupação de conjugar esforços e otimizar recursos (humanos e físicos) para obter os melhores resultados, criando uma equipa dinâmica e dotada de capacidade de resposta aos desafios para a Cirurgia de Ambulatório na atualidade, mantendo presentes objetivos de melhoria de qualidade. É reconhecido por todos os profissionais da Unidade de Cirurgia de Ambulatório, o papel determinante em todo este processo que desempenhou a Dra. Ana Marcos.”

A Unidade de Cirurgia de Ambulatório situada na Unidade III do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho comemora seis anos. Nas instalações do outrora denominado Hospital de Nossa Senhora da Ajuda, em Espinho, a atividade da Unidade de Cirurgia de Ambulatório foi encetada em 8 de setembro de 2008, tendo o espaço físico sido alvo de obras de remodelação que decorreram durante o ano de 2009.

“A par das obras de remodelação da estrutura física, criando um espaço adequado à prática da cirurgia de ambulatório” – retrospectiva Leonor Amaro, diretora da Unidade de Cirurgia de Ambulatório –, “foram ainda adquiridos materiais e equipamento de forma a realizar as intervenções cirúrgicas com qualidade e segurança, tendo em conta a legislação e normas de orientação em vigor, e considerando que a Unidade de Cirurgia de Ambulatório é uma unidade satélite do Centro Hospitalar, distando cerca de quinze quilómetros da Unidade I, em Gaia.”

O primeiro piso da Unidade III (em Espinho), sujeito às

obras de remodelação, funciona exclusivamente como Unidade de Cirurgia de Ambulatório, com recursos humanos (administrativos, enfermeiros e assistentes operacionais), físicos e técnicos exclusivos.

“A realização das obras de remodelação do piso I da Unidade III, permitindo um espaço físico remodelado e equipado, exclusivo para a cirurgia de ambulatório, com um circuito sequencial do doente e onde é realizada a consulta de anestesia e a consulta de ensino de enfermagem, tem-se mostrado um fator de qualidade dos cuidados de saúde prestados, dotados de grande humanização, que é demonstrado no índice de satisfação global nas respostas dos inquéritos realizados aos utentes.

Esta Unidade proporciona aos doentes, familiares e acompanhantes, bem como a todos os profissionais médicos e não médicos que aí exercem a sua atividade, um ambiente tranquilo, permitindo trabalhar com condições de segurança.”

A diretora da Unidade de Cirurgia de Ambulatório da

unidade hospitalar que no oitavo dia de setembro regista meia dúzia de anos de atividade, dá ainda nota do seguinte:

“O regime cirúrgico de ambulatório apresenta como vantagens em relação ao regime convencional, a possibilidade do doente ser operado e ter alta no mesmo dia, melhorando a sua comodidade, encurtando o tempo para o regresso à vida ativa e reduzindo a probabilidade de eventos indesejáveis, como infeções hospitalares. Reduzindo ainda os custos efetivos do tratamento e permitindo diminuir listas de espera para cirurgia.”

Leonor Amaro constata que a Unidade de Cirurgia de Ambulatório tem permitido a realização de um número considerável de cirurgias de ambulatório, “totalizando cerca de 5 mil doentes aqui intervenidos durante o ano de 2013, num total de cerca de 42,2 % dos doentes operados em regime de ambulatório.”

A diretora da Unidade de Cirurgia de Ambulatório salienta que em 2013, num total de cirurgias programadas a nível nacional, segundo da-

dos da ACSS (Administração Central de Sistemas de Saúde), 57,5% das cirurgias realizaram-se em regime de ambulatório. “No Centro Hospitalar de Gaia/Espinho, em 2013, a percentagem de ambulatório foi de 57,8%”, enfatiza Leonor Amaro.

“Ao longo destes seis anos de funcionamento, foram conjugadas as necessidades, equacionada a segurança e avaliados todos os requisitos, reunindo esforços num trabalho de equipa multidisciplinar (gestão e clínica), com avaliação periódica de desempenho e implementação de medidas na Unidade de Cirurgia de Ambulatório, com o objetivo de que se diferenciasse pela qualidade, pela humanização e pela personalização dos cuidados de saúde prestados.”

Entretanto, na Unidade de Cirurgia de Ambulatório é feita regularmente a avaliação dos indicadores clínicos de qualidade.

“Desde 2011 que tem sido realizado o tratamento estatístico do inquérito de satisfação aos utentes aos trinta dias de pós-operatório, bem como

o telefonema ao doente após 24 horas da cirurgia e foi efetuada a avaliação regular destes indicadores. Existindo a preocupação de avaliar os comentários registados e comunicados pelos utentes, no sentido de corrigir possíveis aspetos a melhorar e realçar/manter os aspetos assinalados como muito positivos ou importantes para os utentes.”

Os indicadores clínicos avaliados e alcançados na Unidade de Cirurgia de Ambulatório desde há quatro anos são, segundo Leonor Amaro, “o resultado do empenho de todos os profissionais que exercem atividade regular na Unidade de Cirurgia de Ambulatório, do trabalho realizado em conjunto com as Unidades de Gestão Intermédia, com os serviços cirúrgicos e do apoio do Conselho de Administração.”

A Unidade de Cirurgia de Ambulatório está incluída no Projeto SINAS da Entidade Reguladora da Saúde (ERS) desde 2011. “E tem vindo a obter uma classificação de nível de excelência”, sublinha Leonor Amaro. Atualmente está a decorrer a avaliação dos últimos dados recolhidos referentes ao segundo semestre de 2013.

“Os elementos com atividade assistencial na Unidade de Cirurgia de Ambulatório tiveram representação em vários eventos científicos, nacionais e internacionais, em diferentes especialidades. Foram efetuadas palestras, apresentados posters e comunicações livres e publicados trabalhos no âmbito da cirurgia de ambulatório. A Direção da Unidade de Cirurgia de Ambulatório foi envolvida em várias atividades de âmbito nacional que visam o desenvolvimento da Cirurgia de Ambulatório em Portugal e a criação de recomendações nacionais.”

Leonor Amaro frisa que “são ainda aspetos considerados atualmente relevantes” e a desenvolver pela Unidade de Cirurgia de Ambulatório: “Contribuir da melhor forma para o aumento da taxa de ambulatório do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho e para o aumento da diferenciação dos procedimentos cirúrgicos realizados em ambulatório, mantendo os indicadores clínicos de qualidade e o grau de satisfação dos utentes.”

Lúcio Alberto

“Por ser uma unidade satélite do Centro Hospitalar, são tidos em consideração alguns requisitos específicos, no que se refere à seleção dos doentes e dos procedimentos realizados, à preparação dos profissionais e ao equipamento disponível, visando a prestação de cuidados de saúde eficazes e com segurança.”

“Atualmente têm atividade regular na Unidade de Cirurgia de Ambulatório nove especialidades cirúrgicas (Cirurgia Plástica, Cirurgia Geral, Cirurgia Vascular, Urologia, Neurocirurgia, Otorrinolaringologia, Ortopedia, Ginecologia e Estomatologia), mantendo no final do primeiro semestre de 2014 um total de vinte tempos operatórios.”

“Esta unidade mantém atividade cirúrgica com possibilidade de pernoita nas especialidades de Cirurgia Geral, Cirurgia Vascular, Ortopedia e Ginecologia, para doentes submetidos a intervenção cirúrgica no período da tarde. A pernoita realiza-se em espaço próprio e com capacidade máxima para oito doentes.”

“A existência de uma sala de indução anestésica devidamente equipada tem permitido a prática de técnicas loco-regionais, que em cirurgia de ambulatório é prática recomendada, sobretudo pelos benefícios em termos de pós-operatório imediato.”

Manuel Couto assume comando do RE3

Na terça-feira tomou posse como comandante do Regimento de Engenharia n.º 3 o coronel Fausto Manuel Vale do Couto.

O novo comandante foi recebido à Porta de Armas do RE3 pelo 2.º comandante e pelo adjunto do comandante, tendo-se prestado as honras regulamentares, seguidas da cerimónia militar na Parada do Regimento, a apresentação de cumprimentos e uma visita às instalações do quartel.

Manuel Couto sucede ao coronel Jorge Alves Caetano, que assumiu as funções de diretor do Colégio Militar, em Lisboa.



Centro Social de Paramos adota programa “proFamílias-demência”

De uma equipa de investigação do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro

O Centro Social de Paramos, no âmbito do projecto “Idosos & Companhia”, vai adotar o “proFamílias-demência”, um programa psicoeducativo dirigido a cuidadores familiares de pessoas com demência. Este programa foi desenvolvido por uma equipa de investigação do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro, em 2008, e conta, até ao momento, com seis edições.

O “proFamílias-demência” visa disponibilizar, em grupos de seis/dez pessoas, informação acerca da demência (aspectos clínicos, recursos comunitários) e, por outro lado, providenciar apoio emocional (promovendo a

partilha e normalização de experiências e fornecendo ferramentas para ajudar a lidar com emoções e situações desafiantes).

O programa tem sete sessões, cada uma com a duração de noventa minutos, uma vez por semana. Conta com a participação de uma equipa multidisciplinar, em que as sessões são facilitadas/dinamizadas por um gerontólogo e por um psicólogo e algumas contam com outros profissionais (e.g., terapeutas ocupacionais, assistentes sociais, médicos, enfermeiros e advogados) que partilham assuntos de interesse para os cuidadores (como por exemplo, cuidados instrumentais, dicas de estimulação, lidar

com comportamentos difíceis, comunicar com a pessoa com demência, aspetos legais e financeiros).

Prevê-se que o programa arranque em setembro/outubro, nas instalações do Centro Social de Paramos; os dias e o horário serão combinados com as pessoas que demonstrarem interesse em participar (máximo de dez pessoas, por ordem de inscrição), considerando a sua disponibilidade. A participação é totalmente gratuita e a inscrição deverá ser efetuada até ao dia 19 de setembro. Serão considerados os devidos procedimentos éticos, através de consentimentos livres e informados.

“Caso seja cuidador de algum familiar com demência e tenha interesse em participar, ou conheça alguém nestas circunstâncias, não hesite em contactar a equipa do projeto ‘Idosos & Companhia’ para fazer a inscrição, através do telefone 227332090, ou deslocando-se até às instalações do Centro de Intervenção Comunitária, na Rua Coração Jesus, 80 (edifício junto ao apeadeiro de Paramos).”

Caminhada turística por Espinho e de apoio ao sector social da paróquia de S. Martinho de Anta

Uma caminhada para (re)descobrir Espinho e ajudar quem mais precisa (bens alimentares a reverter a favor do sector social da paróquia de S. Martinho de Anta), eis as motivações para as 10 horas de sábado, com partida e chegada junto à Câmara

Municipal.

Para participar nesta caminhada turística basta contribuir com um bem alimentar (óleo, azeite, arroz, atum, massa...).

Por motivos de força maior, esta caminhada teve que ser adiada de 2 de agosto

para 6 de setembro (pré-inscrições disponíveis na Junta de Freguesia de Espinho, na Escola Profissional de Espinho e por email turaliente@gmail.com).

“Traga roupa e calçado confortável, chapéu e garrafa de água!”

Hotel Solverde inaugura novo campo de padel

Com o objetivo constante de alargar a oferta de serviços ao dispor dos seus hóspedes, o Hotel Solverde SPA

& Wellness Center inaugurou nas suas instalações, este Verão, um novo campo para a prática de padel.

É possível alugar o campo por períodos de 1h, 1h30 ou 2h, sendo possível também alugar bolas e raquetes.

Os hóspedes do hotel e membros do Wellness Center têm 20% de desconto nos preços de alugar estabelecidos.



Danças urbanas na feira semanal

Fotos JOANA AMORIM



O grupo Royal Crew animou a Feira de Espinho nas comemorações dos 120 anos da feira semanal. Para segunda-feira também estava prevista a Banda de Música da Cidade de Espinho, mas tal atuação poderá ainda ocorrer durante o mês de setembro.

Esta semana, o programa das comemorações dos 120 anos da Feira de Espinho contou com a presença do grupo Royal Crew, a convite da Câ-

mara Municipal. Assim, pelas 15 horas, o grupo da Cooperativa Nascente, orientado por Marta Oliveira, apresentou-se com danças urbanas, no espaço da Rua 35 (entre a Avenida 24 e a Rua 22).

Estava

O programa cultural continuará na próxima semana, com a ação de sensibilização “feira limpa -um gesto, uma atitude”, das 9 às 13 horas. Às 10 horas vai receber a Escola de Ballet Isabel Louren-

ço na Rua 29 - Praça do Peixe - e às 15 horas contará com a presença do Teatro de Marionetas Mandrágora no mesmo local.

O programa comemorativo promete, ainda, na Rua 29 - Praça do Peixe -, a música de Ricardo Riscas, no dia 15, às 10 horas, e a dança oriental de Joana Marques, às 10 horas de 22 de setembro.

Joana Amorim

"Neste momento... a Feira de Espinho só nos está a dar prejuízo!"

Feirantes comparam o passado à atualidade

A Feira de Espinho é muito mais do que um mercado sem paredes nem portas. É uma tradição que já conta com cento e vinte anos de existência. É um misto de vivências, de cheiros, de vozes e de cores que se fundem num ambiente bem diversificado, onde o pregão é a cantiga mais entoada. É um conjunto de barracas de pano, com cestinhos e mesas de madeira, adornadas com o movimento dos olhos curiosos, que contribuem diariamente para a continuidade da intemporal Feira de Espinho.

No âmbito das comemorações dos cento e vinte anos da feira semanal, a Câmara Municipal de Espinho criou um programa cultural, com atividades de música, dança, poesia e gastronomia, que se têm realizado no espaço da Feira de Espinho. A iniciativa pretende animar e trazer mais visitantes à feira semanal.

O jornal *Defesa de Espinho* foi à feira e falou com alguns dos feirantes para tentar desvendar a sua opinião relativamente à evolução da feira semanal ao longo dos anos, no que toca ao nível de vendas e aproveitou, também, para verificar se o programa comemorativo do seu 120.º aniversário tem vindo a surtir o efeito pretendido.

Angelina Gomes dos Santos tem 75 anos e participa na feira "desde que me conheço... desde sempre!" Confessa que "vendia mais antigamente" e não compreende o motivo que leva as pessoas a comprarem cada vez menos ao longo dos tempos. "Será por ganharem menos dinheiro?"

Relativamente à animação no âmbito das comemorações dos cento e

vinte anos da feira semanal, refere que não tem notado grande diferença quanto à sua influência no número de visitantes do espaço.

Rosa Ferreira tem 31 anos e participa na Feira de Espinho "desde pequenina". Tal como Angelina Gomes dos Santos, também vendia mais antigamente. Na sua opinião, os visitantes têm vindo a comprar cada vez menos "porque não há dinheiro!"

Rosa Ferreira desconhecia o programa comemorativo dos cento e vinte anos da feira. "Eu nem sabia. Este mês é sempre um mês mais movimentado mas em relação a ter mais visitantes, devido às celebrações, acho que não. As pessoas vêm mesmo para fazer as suas compras ou porque é tradição, quando estão de férias, virem à Feira de Espinho."

Carlos Mendes tem 75 anos e vende na Feira de Espinho há 32. Também defende que o número de vendas tem vindo a decrescer.

"Antigamente vendia-se mais. Isso é inquestionável. Vendia-se muito mais! Acho que isso se deve à concorrência dos hipermercados e às condições da feira, que não são as mais adequadas. As pessoas têm de ir com os sacos nos braços, por vezes, dois quilómetros, dado que não têm estacionamento por perto. Tudo complica. Estão a permitir que se venda ao domingo, junto à lota da pesca: vão para lá duas ou três pessoas vender os nossos artigos, frutas e legumes, e as pessoas de lá abastecem-se. Quem ajudava muito antigamente os feirantes eram os vareiros. Agora se eles têm as coisas perto de casa, o que não devia ser permitido, compram as coisas lá e depois já não vêm à feira cá acima. Agora vendemos uma quarta parte daquilo que vendia-

mos antigamente. Neste momento... a Feira de Espinho só nos está a dar prejuízo! Esta é das feiras mais caras que nós temos e das feiras em que menos vendemos neste momento."

Carlos Mendes afirma não ter conhecimento das atividades comemorativas.

Maria Camarinha tem 68 anos e já participa na Feira de Espinho desde os dez anos.

"A minha mãe já era vendedora cá e nós já vínhamos com ela nas férias. Desde pequenina que vinha com ela de Guetim, com uma baciazinha pequenina. Nunca fiz outra vida. Nós vendíamos mais mas também trazíamos menos. Muito menos. Trazíamos uma cestinha e levávamo-la vazia embora e agora trazemos uma carrinha e levamos a carrinha quase toda cheia embora, porque se vende muito menos. A minha mãe trazia uma cestinha, eu trazia outra e a minha irmã trazia outra e íamos embora com elas vazias. Agora não. Trazemos tudo isto e levamos tudo embora outra vez. As pessoas compram menos e as grandes superfícies e os chineses também nos roubaram muitos fregueses. Vendem tudo barato e depois as pessoas compram menos."

Maria Camarinha confessa "nunca" ter assistido às atividades. "Nem sabia que estavam a acontecer, mas não noto diferença no número de visitantes da feira. Não tem melhorado nada."

António Silva tem 75 anos e faz parte da Feira de Espinho desde 1950. Afirma que antigamente se vendia menos porque o nível de vida era mais barato. "Na sua opinião, o problema no comércio é que há muita oferta."

António Silva está ao corrente das atividades comemorativas dos cento e vinte anos da Feira de Espinho mas considera que "não resolvem nada"...

"Isto devia ser noutra ambiente. Aqui na feira é para criar confusão, cria uma atmosfera pesada. Se estiver aqui a vender e estiver aqui a música ao lado, chateia."

Como se pode verificar através da opinião dos feirantes, o nível de vendas da Feira de Espinho tem vindo a decrescer. As atividades comemorativas dos cento e vinte anos da feira semanal podem até entreter os visitantes. No entanto, "em nada" contribuem para "animar" o negócio dos feirantes ou entusiasmar os fregueses a comprar.

Joana Amorim
(texto e fotos)



Angelina Gomes dos Santos



António Silva



Carlos Mendes



Maria Camarinha



Rosa Ferreira



CASINO ESPINHO



IMAGINA

5 6 SETEMBRO



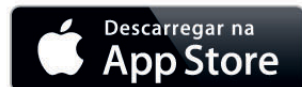
== BONSOIR == PARIS

O CHARME E A EMOÇÃO DA CANÇÃO FRANCESA

12 | 13 SETEMBRO

RUI MOURA (PIANO) MILA FERREIRA MARCOS LÁZARO (VIOLINO) CARLOS LOPES (ACCORDÉON)

JANTAR E ESPECTÁCULO



A Academia do Mar, escola de surf de Espinho, associou-se ao projeto Surfar com o Autismo, realizando uma aula de surf para crianças com autismo, na praia da Baía, com o objetivo de “promover momentos de diversão e de estimulação sensorial que o contacto com a água proporciona e, desta forma, permitir um trabalho terapêutico ao nível da socialização e integração sensorial”, afirma a mentora do projeto, Vânia Cardoso, terapeuta ocupacional. No entender dos responsáveis pela escola, Ricardo Faustino e Paulo Valente, “não poderíamos deixar de apoiar esta causa enquanto defensores da prática do surf como terapia na medida em que no surf todos somos iguais. Quando olhamos para estas crianças dentro de água a ‘apanhar ondas’ não distinguimos quem é autista de quem não o é. Todas as crianças são iguais, todas as crianças se divertem.”

Esta aula dedicada aos autistas contou com a presença de 5 crianças entre os 3 e 6 anos que, acompanhadas dos professores da Academia do Mar e de uma terapeuta ocupacional se fizeram à água de forma destemida. Depois de muitas peripécias para se tentarem equilibrar na prancha e de muita animação, o brilho reinava nos seus olhares e o sorriso nos lábios fazia adivinhar a diversão.

Não foi apenas no mar que a animação se fez sentir... Enquanto os filhos usufruíam das sensações provocadas pelo vaivém das ondas, os pais orgulhosos seguiam com o olhar os seus filhos de forma a não perder qualquer feito extraordinário das suas crianças. Para uma das mães presentes, a importância desta aula reside “na estimulação sensorial que permite um maior controlo sobre situações novas e também o facto de permitir ao meu filho relacionar-se com outros meninos e com profissionais em situações diferentes do habitual”, conclui.



Para os sócios e professores da Academia do Mar, Ricardo Faustino e Paulo Valente, o sucesso de Surfar com o Autismo, “faz-nos apostar na continuidade do projeto com a abertura de turmas para os pais interessados em apostar no surf como terapia.”

Uma terapia que, segundo a terapeuta ocupacional

Vânia Cardoso (que acompanha estas aulas), promove “a organização da psicomotricidade, o aprender de novos padrões de movimentos, a perceção e o esquema corporal relacionados com uma etapa muito importante do desenvolvimento da criança, além de trabalhar a interação social e a resiliência da criança

com autismo tornando-a mais flexível e adaptativa.”

A finalizar a jornada dedicada ao autismo, cada uma das crianças, pais e profissionais envolvidos no evento, lançaram um balão azul (cor associada ao autismo) com o desejo de uma viagem cheia de sonhos e esperança no futuro destas crianças.

EDUCARTE CENTRO PEDAGÓGICO INCLUSIVO

é um novo espaço educativo com conceito na otimização da inclusão em contexto escolar.



Abertura dia 8 de setembro!

- sala de Estudo inclusiva/OTL
- Explicações 1.º, 2.º e 3.º ciclo
- Apoio familiar e aconselhamento parental
- Centro recursos para inclusão
- Apoio terapêutico
- Psicopedagogia e psicologia
- Atividades extra-curriculares
- Sala de estimulação sensorial
- Acolhimento e prolongamento
- Workshops e ações de formação
- Transporte
- Babysitting
- Festas de aniversário

Direção Pedagógica
Dra. Suse Rocha

Rua 62 – n.º 330
T.: 227 327 089 | 917 982 471
E.: geral@educartespinho.com
www.educartespinho.com

Academia do Mar a “surfar com o autismo”

Histórias da Ajudaris'13

A Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva acolhe, até 15 de setembro, uma exposição de ilustrações intitulada “Histórias da Ajudaris'13”, promovida pela Associação Ajudaris.

No sábado, pelas 15 horas, haverá na sala polivalente uma cerimónia de inauguração oficial desta exposição, com a presença da diretora desta associação, a professora Cândida Pereira, e a ilustradora Isabel Pelaez.

O projeto “Histórias Ajudaris” é uma iniciativa de incentivo à leitura e à escrita e de ajuda aos que mais precisam, desenvolvido pela associação Ajudaris. A Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva recebe durante o mês de setembro uma exposição-venda de livros e uma mostra de ilustrações.

A Ajudaris é uma IPSS (instituição particular de solidariedade social) com estatuto de utilidade pública. As “Histórias da Ajudaris” são um dos seus vários campos de ação, com vista à promoção da cidadania e da inclusão social.

“Ler e ilustrar histórias”

Encerrou a atividade “Ler e Ilustrar Histórias” que decorreu durante os meses de julho e agosto, todas as quartas-feiras na Festa do Livro, em Espinho com o apoio da Livraria ABC.

A atividade foi encetada há três anos e acompanhou as crianças no desenvolvimento da leitura e expressão plástica.

“Este evento tornou-se inspirador ao realizar-se num espaço que oferece uma enorme variedade de livros infantis e a funcionar num espaço aberto a todos, os residentes e os que gozam férias em Espinho”, destaca a professora Cândida Ribeiro, mentora do projeto, a par da ilustradora Isabel Pelaez.

“Tivemos entre nós duas escritoras de Livros Infantis, nos dias em que partilhei as suas histórias, Teresa Guimarães e Sílvia Mota Lopes e a ilustradora Anabela Dias que já fazem parte do nosso projeto como amigas de Espinho. É uma tentativa de aproximar os pequenos ouvintes de inesquecíveis momentos lúdicos inspirados nas personagens, nos espaços descritos e ilustrações. É pôr as crianças em contacto direto com aqueles que os fazem sonhar.”

“O nosso objetivo principal nesta ligação crianças/histórias é a de que como educadoras temos de ajudar a encontrar o seu lugar na sociedade de uma forma lúdico/pedagógico misturada com muita alegria”, acrescenta Cândida Ribeiro. “E se no futuro esse lugar for encontrado ajudando a melhorar o mundo que é delas e para elas então, é excelente. O nosso entusiasmo é efetivamente algo que não queremos perder é uma característica que espero que prevaleça em mim e na professora Isabel Pelaez.”

Uma parceira que também resulta nas atividades da Biblioteca Municipal. “Não encontro uma explicação bem definida para a nossa ligação à literatura infantil, mas sei que cada vez se foi tornando mais forte e, nos deu vontade de nos mantermos no mundo do sonho, da magia e do onírico tão presente no mundo da infância. É importante, e temos sentido isso, estarmos bem e sentirmos também que podemos fazer algo de importante no mundo da leitura e das crianças. A empatia e relacionamento com elas são fundamentais para que o trabalho flua bem.” E quanto à Festa do Livro na Alameda...

“Chegamos ao fim da nossa terceira presença na Festa do Livro em Espinho e a nossa principal expectativa passava por comprovar o entusiasmo das crianças e famílias, depressa dissipámos as dúvidas com o número de crianças, que apesar das férias e da praia, em cada sessão iam aumentando. Aos participantes e famílias um abraço apertadinho de reconhecimento pela simpatia, interesse e vontade de participar. Aos veraneantes obrigada também pela participação e sobretudo pela vontade de regressarem no próximo ano a Espinho.”



Rua 19, 245
Rua 23, 55
Rua 39, 259
Rua 18, 1029
Rua 26, 964
Rua 18, 764
Rua 6, 1015
Souto, Anta



Clara Fernandes



Catarina Vasconcelos



Eduardo Pina



Frederico Pinho



Paula Gomes



Mariana Canoso



Mariana Silva

Ansiando por melhor tempo para 2015, veraneantes sugerem estacionamento mais baratos para atrair mais visitantes às praias

Foto CARLOS SALVADOR



"Tivemos um verão muito pouco verão"

As previsões apontavam para um verão ainda mais quente que o de 2013, o que não se verificou. De facto, este ano, o verão espinhense apresentou-se inconstante, com dias de muito calor, dias chuvosos e dias de frio. É já início de setembro e, por isso, o jornal *Defesa de Espinho* "aproximou-se" da praia para descobrir o que pensam os veraneantes deste Verão de 2014 e das atividades que se vieram a realizar na zona balnear, como o Mundialito de futebol de praia, o campeonato de surf e a animação musical.

Clara Fernandes (55 anos) é de Espinho e é educadora de infância. Faz sempre praia nas sereias e "não (tem) razão de queixa" no que toca às temperaturas deste verão. "Eu vim sempre para a praia. Só numa semana em que tive fora é que não... Não apanhei frio e se apanhasse vinha na mesma."

Clara Fernandes considera que as iniciativas realizadas na praia "atraem sempre" mais visitantes para as praias de Espinho.

Paula Gomes (45 anos) é funcionária pública e mora em Espinho. Acha que "este verão foi pior", relativamente ao do ano passado e afirma que, com frio, não iria para a praia. Considera que as iniciativas feitas na praia contribuíram para animar e atrair mais visitantes, "embora aquela zona do Mundialito, depois de acabar, devia ser retirada porque a zona da praia fica muito pequena e aí é muito prejudicial." Paula Gomes acha que "mais música, um festival de verão com cantores que a malta nova gosta" seria uma boa iniciativa para atrair ainda mais pessoas para as praias de Espinho. Para 2014, es-





pera “que esteja um tempinho bem melhor, a aguinha mais quentinha e que a cidade esteja animada!”

Catarina Vasconcelos tem 27 anos, é de Espinho e assessora de comunicação. “Costumo vir para as Sereias sempre”. Confessa que este verão “foi pior apesar de que não foi mau de todo, ou seja, no ano passado esteve realmente sempre bom tempo. Nos quinze dias em que estive de férias apanhei sempre bom tempo. Desta vez apanhei chuva, apanhei tempo ameno, apanhei muito calor... Deu para todos os gostos!”

Mesmo com frio, Catarina Vasconcelos veio “sempre para a praia, a não sei quando esteve a chover, óbvio. Notei, mais no campeonato de surf, que havia muita movimentação, com pessoas estrangeiras, turistas, que também acabaram por aproveitar a praia. De resto não tenho uma relação direta a apontar, acho que esteve mais ou menos até bastante tranquilo em termos de pessoas que estiveram na praia mas não vejo uma relação direta com isso.”

Considera que seria benéfico “continuar a apostar na parte cultural, como se tem feito”. Defende que tal “terá certamente uma reprodução com os anos”. Para o verão de 2015, Catarina Vasconcelos acredita que o Mundial de futebol de praia deve trazer bastante gente. “A expectativa é que esteja muito calor, que a praia esteja ótima como sempre e que eu esteja aqui para poder aproveitar.”

Eduardo Pina (40 anos) é professor e é de Espinho. Faz praia durante todo o ano e afirma, com convicção, que este verão foi pior do que o de 2013. Relativamente às atividades: “O campeonato de surf foi top, a música também foi engraçada mas o Mundialito acho que não. Acho que foi um bocadinho sazonal. Ter uma estrutura tão grande montada para duas horas de ocupação durante três dias é muito.” Para o próximo ano sugere “continuar a apostar no evento Espinho Surf Destination e nas redes de voleibol, porque o voleibol é uma modalidade espinhense e é uma modalidade que traz pessoas com uma cultura de gastar dinheiro diferente e que é o pessoal do Mundialito. Quem vem ao Mundialito... vem para ver os jogos e a seguir vai embora ou então traz sandes. Quem vem ao voleibol não. Já são pessoas com um target diferente.”

Eduardo Pina espera que em 2015 “o tempo ajude.”

Mariana Canoso tem 21 anos e é estudante. A jovem espinhense costuma fazer praia “nas Sereias”. “Eu não estive cá muito tempo, mas

pelo tempo que estive acho que este verão foi muito pior.”

Mariana Canoso concorda que as iniciativas que vieram a acontecer na praia foram boas e acha que “eventualmente umas aulas de zumba ou de step (...) ou mais festas sunset” trariam ainda mais visitantes às praias da cidade. Espera que, no próximo verão, “o tempo seja bastante melhor e que dê para vir mais dias à praia.”

Mariana Silva tem 19 anos, é estudante e mora em Miramar. Costuma fazer praia em Espinho e para ela este Verão “foi melhor” que o de 2013. Considera que as atividades na praia são uma boa iniciativa, “Claro que muitas pessoas vieram também para ver os concertos, para ver os jogos e isso é bom para Espinho. Traz mais turistas, mais pessoas.”

Mariana Silva acredita que “melhorar os estacionamento” seria uma boa aposta para atrair mais visitantes às praias espinhenses. “Ainda há parques de estacionamento muito condicionados, alguns ainda caros. E se as condições fossem melhores e se fosse mais barato as pessoas não pensariam duas vezes em vir.”

Para o verão de 2015, espera que “ainda venham mais emigrantes, se bem que praia mais cheia não sei se dá... porque já cá estão muitas pessoas, e que o ambiente continue assim. Se continuar assim já é bom!”

Frederico Pinho (47 anos) é do Porto e dá aulas em Espinho. “É por isso que aproveito para vir à praia”. Na sua opinião, este verão terá sido “pior”. “Eu acho que praticamente não tivemos verão”.

Refere que as atividades da praia são bem-sucedidas. “São polos de atração. Acho que o do surf teve algum sucesso e algum impacto.”

Frederico Pinho espera que o próximo verão seja “bem melhor”...

“Este ano, realmente, tivemos um verão muito pouco verão. Tivemos um inverno muito rigoroso e agora estávamos à espera de uma compensação com um verão um bocadinho mais forte e cá a Norte choveu bastante e só agora é que começa é que começa a aparecer clima de Verão... e a água esteve menos boa também.”

Como é possível verificar, os veraneantes reconhecem que este verão foi menos quente que o de 2014. No entanto, ninguém deixou de aproveitar a praia, sendo que, para alguns, nem o frio foi impedimento, e todos reconheceram o sucesso das iniciativas que tiveram lugar na zona balnear, ao longo de todo o verão.

Joana Amorim
(texto e fotos)



Fotos CARLOS SALVADOR

“Iridescente” de Maria João e Mário Laginha na Alameda - Blind Zero no fecho do cartaz dos concertos de verão

Maria João (voz) e Mário Laginha (piano), com João Frade (acordeão) e Alexandre Frazão (bateria e percussão), assumiram o protagonismo do penúltimo concerto de verão na Alameda 8.

Nascido de um convite da Fundação Calouste Gulbenkian, em “Iridescente” é

reconhecível o som de Maria João e Mário Laginha, construído ao longo de mais de duas décadas de colaboração.

Cada novo disco de Maria João e Mário Laginha cria sempre uma grande expectativa. Basta percorrer rapidamente a discografia

da dupla para se perceber como é justo esperar o melhor de cada novo trabalho, desde os pioneiros “Danças”, “Fábula” e “Cor”, passando por “Lobos, Raposas e Cuiotes”, “Chorinho Feliz” e “Mumadji”, até aos mais recentes “Undercoverters”, “Tralha” e “Choco-

late”.

O programa dos concertos de verão na Alameda finaliza na noite de sábado com o espetáculo “Best of 20 anos” dos Blind Zero.

De facto, os Blind Zero preparam-se para encerrar com chave de ouro os concertos do verão de 2014 em Espinho. Numa edição em que passaram grandes nomes nacionais, de variados géneros musicais, a Alameda recebe agora o rock desta banda portuguesa que conta já com vinte anos de carreira, regressando este ano aos palcos.

“Um concerto a não perder” às 22 horas “no local habitual”.

“A Onda do Norte” e estudo de impacto

Conforme o jornal Defesa de Espinho já revelou na pretérita edição, realizar-se-ão na noite de sexta-feira, no Centro Multimeios, a inauguração da exposição de fotografia “A Onda do Norte” e a apresentação dos resultados do evento “Espinho Surf Destination”, com intervenções do secretário de Estado do Desporto e Juventude, Emídio Guerreiro, e do presidente da Câmara Municipal, Pinto Moreira.

Às 21h30 (Sala Tempus), apresentação do vídeo “Espinho Surf Destination” e apresentação dos resultados do estudo de impacto do surf na cidade, por Gonçalo Pina, condecoração dos fotógrafos do evento “Pro Junior Europeu - Espinho 2014” 22H30 (Foyer e Galeria). A sessão será moderada por Vicente Pinto, vice-presidente da Câmara Municipal, seguida da inauguração da exposição de Fotografias “A Onda do Norte”.

Evento solidário de zumba

O pavilhão desportivo do Centro Social Luso Venezuelano acolhe no sábado, às 21 horas, um evento solidário de zumba para apoio à Cerciespinho.

Além da aula de zumba com vários professores, está ainda prevista demonstração de outras atividades desportivas e “muitas surpresas”.

O valor da participação é de 5 euros e de 1 euro e 50 centimos para quem só quiser assistir (crianças com menos de 12 anos não pagam).

“Teremos ainda comes e bebes a preços simbólicos. Venham ajudar a Cerciespinho!”

Com o apoio do Centro Social Luso Venezuelano, do ginásio “Limite do Corpo” e de sete professores de zumba, vão animar a noite a iniciativa para angariação de fundos é organizada por uma funcionária do “Lar Manto de Sonhos” da Cerciespinho.

“Monstros marinhos” - oficina de marionetas

Depois da sessão de ontem no FACE - Fórum de Arte e Cultura de Espinho, a oficina de marionetas em esponja o workshop “monstros marinhos”, a companhia Marionetas de Mandrágora reedita a aludida atividade na próxima quarta-feira.

Este ateliê consiste na colocação do jovem em contacto com uma realidade criativa distinta, onde para se alcançar a dramatização se passa pela construção do objeto cénico ou seja a marioneta. Esta marioneta, de estrutura simples, evoca o imaginário dos monstros marinhos que povoaram e ainda estão presentes nos mapas marítimos e na mente dos marinheiros, em confronto com o desconhecido do mar.

E como a imaginação não tem fim estes monstros podem povoar todas as mentes.

Cada jovem constrói a sua própria marioneta, sendo a mesma um ponto de partida para um projeto mais alargado em torno de histórias que abordem a presença do monstro marinho.

Entretanto, as visitas guiadas com atividade por marcação (914514756, 934 609 858, 963394153 e 938438097 ou mandragora@marionetasmandragora.com) ao “palco das marionetas” no Fórum de Arte e Cultura de Espinho retomam (provavelmente em outubro) enquadrando-se no decurso do novo ano escolar.

Ao longo destes anos, a companhia Marionetas de Mandrágora foi realizando um conjunto de atividades, desde espetáculos, ateliês ou colaborações que permitiram reunir um vasto espólio. “Fomos percebendo que a mostra deste espólio era necessária, tanto para a companhia, na sua promoção e divulgação, bem como para o público que sempre aderiu de um modo espantoso. Assim, num espólio que ultrapassa uma centena de peças, torna-se incontornável a sua promoção. É também gratificante perceber que muitas das nossas criações têm uma vida para além do espetáculo, mesmo dentro de um expositor.”



OPINIÃO

PONTOS DE VISTA

Maria Fernanda Barroca

Dez frases futebolísticas do Papa

O Papa "que veio do fim do mundo" não hesita em usar metáforas do mundo do desporto para chegar ao coração dos homens e mulheres.

- Se num estádio numa noi-

te escura se acende uma luz, apenas se vê algo, mas se setenta mil pessoas acenderem a sua luz, o estádio fica iluminado. "Façamos que a nossa vida seja uma luz de Cristo."

- Que faz um jogador quando é chamado para fazer parte da equipa? Tem de treinar e treinar muito. "Assim deve ser a nossa vida de discípulos do Senhor."

- "Quando se sua a camisola", tratando de viver como cristãos, experimentamos algo de grande: não estamos sós, formamos parte de uma

família de irmãos que percorrem o mesmo caminho.

- Jesus pede-nos que O sigamos toda a vida e pede-nos que sejamos seus discípulos, que joguemos na Sua equipa.

- Rapazes e raparigas, por favor, não parem, sejam protagonistas! Chutem para a frente! Construam um mundo melhor! Um mundo de irmãos, um mundo de justiça, de amor, de paz, de fraternidade, de solidariedade! Joguem sempre para a frente!

- Queridos amigos, não se

esqueçam: sois o campo da fé. Sois os atletas de Cristo."

- Jesus nos oferece algo mais que o Mundial de futebol! Oferece-vos a possibilidade de uma vida fecunda e feliz, e também um futuro com Ele que não terá fim, a vida eterna.

- Vós sois referência para tantos jovens e modelo de valores encarnados na vida. Eu tenho confiança em todo o bem que podeis fazer entre a rapaziada.

- O desporto é importante, mas deve ser autêntico. Promovam esta

atitude de «aficionados» que elimina definitivamente o perigo da discriminação. Quando as equipas vão por este caminho, o estádio enriquece-se humanamente, desaparece a violência e voltam a ver-se as famílias nas bancadas.

- Peço-vos que rezem por mim, para que também eu, no "campo" em que Deus me pôs, possa jogar uma partida honesta e valente para bem de todos nós.

Eis as frases futebolísticas do Papa Francisco!

PÁGINA ON-LINE: <http://opimpolho.no.sapo.pt> • BLOG: <http://sarmiento-news.blogspot.com>

PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmiento • 957

Adeus férias...

... olá...

... desemprego???!!!...



Dermatite alérgica à picada de pulga no cão e no gato



OPINIÃO

FOCINHOS SAUDÁVEIS

Rita Pereira

"Este planeta é o lar permanente da natureza e dos animais. Nós somos apenas estrangeiros de passagem. Eles nunca precisaram de nós para existir, mas nós não existiríamos sem eles." - Shimada Coelho

A DAPP (dermatite alérgica à picada de pulga) também conhecida como hipersensibilidade à picada de pulga é uma desordem dermatológica muito comum em cães e gatos. Quando habita no animal, a pulga usa o seu aparelho bucal para picar e alimentar-se de sangue. Durante este processo libertam-se substâncias potencialmente alergénicas (antígenos) na sua saliva. Alguns animais não desenvolvem qualquer tipo de reação a estes antígenos enquanto outros desenvolvem uma reação de hipersensibilidade desencadeada pelo próprio sistema imunitário. Este tipo de alergias pode ser observado em qualquer idade e parece piorar com o envelhecimento.

Os animais geralmente apresentam uma dermatite prurítica (com comichão) em forma de pápulas. Este prurido prolongado no tempo pode levar a alopecia (falta de pelo), formação de crostas e hiperpigmentação (escurecimento da pele). Infecções bacterianas secundárias e seborreia podem ocorrer em casos crónicos. Estas lesões estão geralmente localizadas no dorso, ventre e flancos embora existam casos em que estas se apresentam disseminadas por todo o corpo.

Animais com DAPP podem apresentar outras formas de alergia, como por exemplo ambiental ou alimentar. A severidade dos sinais pode variar consoante a época do ano, podendo ser mais evidentes na altura de maior abundância de pulgas.

Embora muitas vezes o diagnóstico desta doença seja feito baseado na observação de pulgas e nos sinais clínicos do animal que são bastante sugestivos, o diagnóstico definitivo é conseguido através de testes intradérmicos de sensibilidade nos quais se injetam extratos de antígenos debaixo da pele e, no caso de animais alérgicos, pode observar-se uma reação cutânea exuberante. No entanto, este teste nem sempre permite atingir um diagnóstico, criando frequentemente resultados falsos positivos.

O tratamento desta doença passa maioritariamente pela prevenção. Um bom programa de desparasitação externa é essencial para prevenir infestações por pulgas. Existem vários produtos no mercado, apresentados em diversas formas, desde pipetas a coleiras e comprimidos com diferentes espectros de ação e duração de proteção que podem ser aconselhados pelo seu médico veterinário. Em casos graves em que a prevenção não é suficiente para controlar este problema, corticosteroides (como a cortisona e derivados), anti-histamínicos ou outros fármacos moduladores do sistema imunitário podem ter que ser usados de forma a eliminar os sintomas do animal. Nos casos em que existem infeções bacterianas secundárias, antibióticos e banhos periódicos com produtos especializados podem ser necessários.

Ética, muita ética, precisa-se!

Alguns países do mundo ocidental, incluindo Portugal, necessitam urgentemente de voltar a pautar-se por princípios éticos. No caso específico de Portugal, existem classes dirigentes que violam sistematicamente princípios básicos da ética e do direito, quase sem serem censurados e muito menos sancionados por tais práticas. Atuam como se as regras só tivessem de ser cumpridas pelos outros. Estão entre os mais incumpridores alguns dirigentes das classes política e económica, precisamente aqueles que deviam ser o exemplo a seguir pelos restantes cidadãos.

Como se pode exigir aos administrados, incluindo os trabalhadores, que cumpram as leis e as suas obrigações morais e de cidadania, se os seus maiores são eles mesmos o exemplo mais expressivo da violação das leis, da prática da mentira, da ocultação e desrespeito, atuando com tal desassombro e constância que faz crer que o que está bem é fazer mal? Faz muita falta uma exigente escola pública de administração por onde fosse obrigatório passar, e obter aproveitamento, todos quantos pretendessem candidatar-se a determinados cargos públicos, como aliás existe em alguns países. Ou, em alternativa, que antes de assumirem os respectivos cargos, os dirigentes políticos vissem os seus perfis avaliados por uma entidade especializada do tipo da já exis-

tente Comissão de Recrutamento e Seleção para a Administração Pública. De igual modo é indispensável que dos programas escolares conste o estudo de educação cívica, de verdade e não de faz de conta, como parece acontecer. É que para transmitir valores é absolutamente necessário conhecê-los e praticá-los, visto que o exemplo constitui a melhor lição. Se tal tivesse sido levado à prática, como sempre mandou o bom senso, ter-se-iam evitado tantas burlas, incompetências e oportunismos, não só por causa da educação dos potenciais faltosos, mas também porque os restantes cidadãos e os tribunais não lhes permitiriam tal conduta. O que vale para o mundo da política vale ipsis verbis para o dos negócios, porque tais comportamentos estão a conduzir o país para um fosso de degradação moral, do qual não será fácil sair com o sistema atual.

Os acontecimentos que se têm vivido nas últimas semanas à volta, principalmente, dos casos Banco Espírito Santo (BES) e Portugal Telecom, vieram colocar mais a descoberto a promiscuidade entre os poderes político e económico, os compadrios, um rol de crimes, abusos de poder, irresponsabilidade, mentiras, incompetência, falta de perfil, existência de leis propositalmente (?) inadequadas, resultando tudo isso em prejuízos incalculáveis para os cidadãos e para o país. O caso BPN e outros continuam a ser um desastre, não parando de causar surpresas desagradáveis. A verdadeira his-

tória só será contada quando finarem muitos dos protagonistas, que agora vivem como se nada fosse com eles.

A ausência de leis e tribunais adequados, assim como a incompetência e ou porventura medo dos reguladores, à mistura com uma teia de interesses muito forte e com a pressão externa levaram à opção muito arriscada da divisão do BES. As consequências são imprevisíveis e Portugal foi escolhido como cobaia, porque sempre quis passar por bom aluno, quando parece mais outra coisa. Logo se pretendeu fazer crer tratar-se de uma boa opção, porque acautelaria os interesses dos contribuintes. Falácia! Tudo leva a pensar que, perante o abismo até onde deixaram arrastar o caso e face às "ordens" externas fez-se o que se fez, desrespeitando princípios fundamentais dos direitos das sociedades e bancário e sem dar o devido valor ao princípio básico da confiança em que assenta a actividade bancária. Por exemplo, quando é que os depositantes voltarão a confiar nos Bancos nacionais? Quando será que a Bolsa de Valores vai conseguir atrair, de novo, os pequenos aforradores e investidores, de forma a canalizar as suas poupanças para o investimento das empresas, cuja necessidade é mais que premente? Quando é que os pequenos investidores e mesmo os restantes accionistas e sócios das empresas esquecerão que as autoridades e os reguladores nacionais os enganaram com informações insuficientes ou



OPINIÃO

ASSIM, NÃO!

Messias Pinto

não verdadeiras e depois usurparam o património bom das suas sociedades e lhes deixaram o que era mau, como se tudo não pertencesse a um conjunto que se designa por massa insolvente, que responde pelas dívidas e pelas partes sociais? Finalmente, onde está a segurança do direito? Haja bom senso!

Parece, pois, que a história não está totalmente contada e que a opção tomada foi muito arriscada. Se os reguladores não regulam ou não têm instrumentos legais para o seu exercício, será melhor que desapareçam e não alimentem mais ilusões nem dissipem mais recursos. Por causa daquela opção, os processos judiciais movidos por nacionais e estrangeiros vão ser tantos que nunca mais terminarão e, no final, irá sobrar algo muito mau para os contribuintes, que nenhuma culpa têm de tantos crimes e indecência. E, como resultante, a confiança no sistema financeiro e nos políticos nunca será como dantes. Portugal e os portugueses não mereciam mais isto!

Calica Moreira substitui Fernando Gomes no comando técnico da equipa de futebol do Sporting de Espinho

Calica Moreira (Carlos Moreira) é o novo treinador da equipa sénior de futebol do Sporting Clube de Espinho, substituindo, assim, Fernando Gomes que deixou o comando técnico dos tigres

na passada segunda-feira. O antigo treinador do USC Paredes, assumirá o comando técnico da equipa principal dos tigres já no próximo jogo de sábado, da 1.ª eliminatória da Taça de Por-

tugal ante a UD Camacha. Fernando Gomes cessou na segunda-feira o vínculo, como treinador, ao Sporting Clube de Espinho, após a segunda derrota no Campeonato Nacional de Seniores,

Série C, em futebol. A ligação entre o até então treinador dos tigres estendeu-se à equipa técnica.

Em comunicado, a Direção do Sporting Clube de Espinho "não deixa de reconhecer e agradecer o trabalho desenvolvido por Fernando Gomes e restantes colaboradores, desejando-lhes as maiores felicidades pessoais e profissionais".

Recorde-se que o Sporting Clube de Espinho soma duas derrotas no Campeonato: a primeira foi em Lourosa, por 1-0 e a segunda no passado domingo, em casa, com o Gondomar, também por 0-1.

No próximo sábado, os tigres irão receber a Associação Desportiva da Camacha (Madeira), no Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas, às 16 horas, já com um novo técnico no comando da equipa.

Manuel Proença



Foto VÍTOR LANCHÁ

Fernando Gomes sai à segunda jornada

Sporting Espinho-Camacha no sábado para a Taça

A equipa de futebol sénior do Sporting Clube de Espinho vai receber no sábado, às 16 horas, no Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas, o conjunto da Associação Desportiva da Camacha, do Campeonato Nacional de Seniores, Série D, no jogo da primeira eliminatória da Taça de Portugal. Todos os jogos, à exceção do Correlhã-Loures, que se realiza às 10.30 horas de domingo, irão decorrer no sábado, às 16 horas.

Eis os jogos:

Febres-AD Nogueirense
Alcains-Piense
At. Reguengos-Tourizense
Fazendense-Caldas
Sobrado-Moura
U. Montemor-Oliv. Hospital
Lusitano FCV-Estarreja
Merelinense-Felgueiras 1932
Pampilhosa-Sertanense
Sousense-Gafanha
Varzim-Mirandela
Limianos-Fabril Barreiro

Desp. Soito-Atl. Ouriense
Fafe-Pinhalnovense
Santa Maria-Bragança
Sp. Viana-Vianense
Vizela-Cerveira
Amarante-Mafra
Sp. Espinho-Camacha
Ferreiras-Famalicão
At. Malveira-Lusitano VRSA
Lusitânia Lourosa-Fátima
At. Riachense-S. João Ver
Vila Real-1º Dezembro
ADC Correlhã-Loures

NACIONAL DE SÉNIORES

Série C

Sp. Espinho-Gondomar 0-1
FC Pedras Rubras-SC Coimbrões .. 2-3
Cinfães-Moimenta da Beira 3-0
Salgueiros 08-Lusitânia Lourosa 3-1
Sobrado-Sousense 1-1

Classificação

	P	J	V	E	D	F-C
Gondomar	6	2	2	0	0	4-1
Salgueiros 08	6	2	2	0	0	4-1
SC Coimbrões	6	2	2	0	0	6-4
Sobrado	3	2	1	1	0	8-3
Cinfães	3	2	1	0	1	5-3
Lusitânia Lourosa	3	2	1	0	1	2-3
Sousense	1	2	0	1	1	1-2
Sp. Espinho	0	2	0	0	2	0-2
FC Pedras Rubras	0	2	0	0	2	3-6
Moimenta da Beira 0	2	0	0	2	2-10	

Próxima jornada (14/09)

Cinfães-FC Pedras Rubras
SC Coimbrões-Sp. Espinho
Gondomar-Salgueiros 08
Lusitânia Lourosa-Sobrado
Moimenta da Beira-Sousense



Concurso dos Órgãos de Informação n.º 37/2014 de 14/09/2014. Prognóstico "Defesa de Espinho", Redação Desportiva:

1. AROUCA - BRAGA	2
2. ESTORIL - NACIONAL	1
3. P. FERREIRA - GIL VICENTE	1
4. MARÍTIMO - PENAFIEL	1
5. MOREIRENSE - RIO AVE	2
6. FEIRENSE - FREAMUNDE	1
7. OLIVEIRENSE - TONDELA	1
8. ORIENTAL - BENFICA B	1
9. U. MADEIRA - V. GUIMARÃES B	1
10. LEIXÕES - AVES	1
11. VALÊNCIA - ESPANHOL	1
12. PARMA - AC MILAN	2
13. SUNDERLAND - TOTTENHAM	2



Raça tigre não chega para combater infortúnio

A verdade é que se esperava muito mais de um jogo que punha frente-a-frente dois 'históricos' do futebol português, agora 'relegados' ao Campeonato Nacional de Seniores. Esperava-se um jogo muito combativo e, por isso, o público até marcou presença no 'velhinho' Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas, sobretudo os adeptos da equipa alvinegra que ainda acalentam esperanças quanto ao futuro do seu clube. E não saíram totalmente defraudados do jogo, uma vez que se pode ver que os tigres apresentam uma equipa competitiva e que, contrariamente ao que indica o resultado, estiveram sempre muito acima do seu adversário que só deu mostras dos seus 'pergaminhos' nos primeiros minutos da contenda.

Claramente injusta, a derrota, uma vez que os espi-

nhenses acabaram por ter uma postura de supremacia, sobretudo emocional, a partir do momento em que ficaram reduzidos a dez elementos, pela também injusta expulsão de Fábio Gonçalves. Os tigres, feridos no seu orgulho, agarraram o jogo e não mais deixaram que os avançados do Gondomar importunassem a sua baliza. E, por isso, apenas um momento de infortúnio no início do segundo tempo, levou a que os gondomarenses se adiantassem no marcador, num lance que deixa algumas dúvidas quanto ao posicionamento de, pelo menos, dois avançados.

Já os tigres tinham ameaçado por várias vezes a baliza do adversário e voltaram a fazê-lo no segundo tempo, depois do golo do Gondomar, mas a bola não entrou!

Mas a verdade seja dita: o Gondomar acabou por justi-

ficar a vitória pelo jogo que fez até ao momento da expulsão de Fábio Gonçalves e pela forma como se defendeu depois de se 'apanhar' à frente do marcador.

Sporting de Espinho, 0 Gondomar, 1

Jogo no Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas, em Espinho.

Árbitro: Pedro Ferreira (AF Braga).

Árbitros assistentes: Fernando Pereira e Paulo Miranda.

Sporting Clube de Espinho - Stephane; Bosingwa, Fábio Gonçalves, Ricardo Correia (cap.) e Pedro Pereira; Miguel, Telmo e Samate; Lapa, André e Jonathan.

Substituições: Lapa por Marcos (25), André por Cabela (52) e Telmo por Rui Lopes (66).

Não utilizados: Renato, João Dias, Almeida e David.

Treinador: Fernando Gomes.

Gondomar Sport Clube - Yeezety; Baldaia, Gil, Tiago Gil e Joel; Pinto (cap.), Júlio e

Fotos VÍTOR LANCHÁ



O guineense Muelson Samate foi um dos melhores em campo, mostrando grandes qualidades técnicas e táticas

Yi; Ivo, Nelson e Djibril.

Substituições: Baldaia por Nuno (intervalo), Yi por Miguel (54) e Ivo por Salit (85).

Não utilizados: Luís, Costinha, Hilário e Bruno.

Treinador: José Alberto.

Ao intervalo: 0-0. Marcador: 0-1, por Djibril

(48). Disciplina: cartão amarelo a Fábio Gonçalves (12 e 21) e Marcos (90+1); Ivo (4), Baldaia (34), Nuno (68) e Tiago Gil (87). Cartão vermelho a Fábio Gonçalves (21), por acumulação.

Manuel Proença

PRIMEIRA LIGA

Académica-V. Setúbal	1-1
Belenses-V. Guimarães	0-3
SC Braga-Estoril Praia	2-1
Gil Vicente-Marítimo	1-2
Penafiel-P. Ferreira	0-1
FC Porto-Moreirense	3-0
Nacional-Arouca	2-0
Benfica-Sporting	1-1
Rio Ave-Boavista	4-0

Classificação

	P	J	V	E	D	F-C
Rio Ave	9	3	3	0	0	11-1
V. Guimarães	9	3	3	0	0	9-1
FC Porto	9	3	3	0	0	6-0
SC Braga	7	3	2	1	0	5-1
Benfica	7	3	2	1	0	4-1
Belenses	6	3	2	0	1	6-5
Marítimo	6	3	2	0	1	4-4
Sporting	5	3	1	2	0	3-2
V. Setúbal	4	3	1	1	1	3-3
Moreirense	4	3	1	1	1	1-3
Nacional	3	3	1	0	2	3-4
P. Ferreira	3	3	1	0	2	1-3
Académica	2	3	0	2	1	3-4
Estoril Praia	1	3	0	1	2	3-8
Arouca	1	3	0	1	2	1-4
Boavista	0	3	0	0	3	0-8
Gil Vicente	0	3	0	0	3	2-7
Penafiel	0	3	0	0	3	1-7

Próxima jornada (14/09)

- Estoril Praia-Nacional
- Arouca-SC Braga
- P. Ferreira-Gil Vicente
- V. Guimarães-FC Porto
- Marítimo-Penafiel
- Moreirense-Rio Ave
- Boavista-Académica
- Sporting-Belenses
- V. Setúbal-Benfica

SEGUNDA LIGA

Benfica B-Sp. Covilhã	3-1
FC Porto B-Santa Clara	0-1
Olhanense-Marítimo B	3-0
Beira Mar-Sporting B	2-1
Desp. Aves-U. Madeira	1-1
Portimonense-Feirense	3-2
Chaves-Leixões	1-0
Freamunde-Oliveirense	3-0
V. Guimarães-Oriental	2-2
Tondela-Ac. Viseu	1-1
Trofense-Atlético	2-0
Farense-Sp. Braga B	1-1

Classificação

	P	J	V	E	D	F-C
Benfica B	12	5	4	0	1	12-5
Freamunde	9	4	3	0	1	6-2
Sporting B	9	5	3	0	2	8-4
Chaves	9	5	2	3	0	7-5
Oliveirense	9	5	3	0	2	5-5
Olhanense	8	5	2	2	1	10-6
U. Madeira	8	4	2	2	0	7-3
Santa Clara	8	5	2	2	1	6-6
Desp. Aves	7	5	2	1	2	5-8
Tondela	7	5	1	4	0	6-5
Farense	7	5	2	1	2	3-5
Marítimo B	7	5	2	1	2	4-6
Oriental	6	5	1	3	1	4-4
Sp. Covilhã	5	4	1	2	1	7-8
Portimonense	5	4	1	2	1	4-4
Atlético	5	5	1	2	2	5-6
Trofense	4	4	1	1	2	6-6
V. Guimarães B	4	4	1	1	2	5-5
SC Braga B	4	4	1	1	2	4-4
Beira Mar	4	4	1	1	2	5-6
Leixões	4	4	1	1	2	3-5
FC Porto B	4	5	1	1	3	5-8
Ac. Viseu	2	4	0	2	2	3-8
Feirense	1	5	0	1	4	6-12

Próxima jornada (13/09)

- SC Braga B-Trofense
- Atlético-Ac. Viseu
- Santa Clara-Olhanense
- Oriental-Benfica B
- Farense-FC Porto B
- Feirense-Freamunde
- Oliveirense-Tondela
- Leixões-Desp. Aves
- Marítimo B-Beira-Mar
- Sp. Covilhã-Chaves
- U. Madeira-V. Guimarães B
- Sporting B-Portimonense



As quotas dos sócios do Rio Largo "não são para pagar ordenados, subsídios ou dar emprego"

Garantia de Rui Freitas na apresentação do plantel de Pedro Dias para a nova época do futebol popular

A Associação Desportiva Rio Largo Clube de Espinho apresentou no sábado, aos sócios e comunicação social, a sua equipa de futebol popular para a época de 2014/15.

Eram muitos os presentes e abriu a sessão o chefe do departamento do futebol, Pedro Ferreira, que apresen-

tou o plantel e desejou "aos que ficam e aos que vieram representar as cores do Rio Largo as maiores felicidades desportivas para um campeonato que é longo e competitivo."

Por seu turno, Rui Freitas disse aos sócios que ficasse "bem claro" que "as quotas não são para pagar

ordenados, subsídios ou dar emprego a qualquer atleta do clube", pois que "o Rio Largo é, e será enquanto eu for o seu presidente, totalmente amador."

Entretanto, o presidente da direção deixou uma palavra de estímulo ao novo treinador do plantel, Pedro Dias.

Por fim, usou a palavra o

patrocinador oficial do Rio Largo, João Freitas, proprietário da Marisqueira Espinhomar, que apoia há muitos anos o clube da zona que o viu nascer, lembrando aos atletas que "estão a representar um dos clubes mais antigos do concelho de Espinho". E a prova-lo apresentou documentos e taças que provam,

"no mínimo", que o Rio Largo "nasceu" em 1950.

João Freitas espera dos atletas "um comportamento desportivo" e que "honrem, quer ganham quer percam, o emblema alvi-negro", desejando ao futebol popular do Rio Largo "os maiores sucessos desportivos".



Nuno Ramos/Gustavo Pereira - dupla vencedora da quarta etapa do VIII Circuito de Verão de ténis de praia

Terminou a 4.ª Etapa do VIII Circuito de Verão da All Sports Events em ténis de praia com a vitória da dupla Nuno Ramos/Gustavo Pereira que, para além de demonstrar um excelente nível de jogo, conseguiu também suplantar o cariz exigente que teve esta etapa que obrigou os finalistas a disputar oito jogos repartidos pelo fim-de-semana, concluindo o jogo da final em duas

horas e trinta minutos.

A final disputada entre as duplas Nuno Ramos/Gustavo Pereira e Sérgio Braga/Gonçalo Moreira foi vencida pelos primeiros pelos parciais de 6-0, 5-7 e 6-3 que depois de vencerem o primeiro set com relativa facilidade, permitiram a recuperação da dupla finalista que vendeu cara a derrota e demonstrou atributos suficientes para le-



var a partida para um set final onde claudicaram, graças ao bom reporte técnico dos contadores que conseguiram chegar à final sem nenhuma derrota.

"Espera-se que a última etapa do circuito que se disputará nos próximos dias 13 e 14 tenha inscritos em número interessante para fazer jus à verdadeira festa do ténis de

praia em Espinho, que se tem disputado na Praia Azul com o apoio do bar da Praia que têm sido uns anfitriões à altura", refere, a propósito, a organização do evento.

Académica de Espinho (reforçada por quinteto e um ex-júnior ensaia) com Liceo (Corunha), Sanjoanense e Gulpilhares no Torneio Internacional Solverde de hóquei em patins



Braga sagra-se bicampeão nacional de futebol de praia na Baía Superando o Sporting por 4-2 na final

O Sporting de Braga sagra-se campeão nacional de futebol de praia pelo segundo ano consecutivo, ao vencer o Sporting por 4-2, revalidando assim o título alcançado no ano passado (vencedor por 5-2 da final com o Estoril).

Disseram os competidores, organizadores e apoiantes logísticos, no rescaldo da fase final do Campeonato Nacional, em Espinho, que fora uma excelente jornada de promoção para o futebol de praia. O Sporting de Braga arrecadou o título, mas os espectadores, que assistiram

a um raro espetáculo de golos, intensidade e emoção no areal da Baía, também ganharam!

No jogo da final, os bracarense, com mobilidade ofensiva e sintonia coletiva, fizeram jus às insígnias, não obstante a eficácia da guarda-redes do Sporting, David Pedreiro. Marco Silva inaugurou o marcador, mas os sportinguistas reagiram com um golo de Belchior, na conversão de uma grande penalidade. As equipas equivaliam-se e a expectativa era grande. Ninguém podia prever o desfecho e o "leão"



Fotos MÁRIO CALES

Madjer e rematou para as redes e, por seu turno, Bruno Novo repôs a igualdade, num espaço de poucos segundos.

No terceiro período, os arsenalistas mostraram ser a equipa mais forte com golos de Bruno Novo e Jordan.

No jogo de atribuição do terceiro lugar, o Nacional da Madeira venceu o Leixões, por 8-6, com destaque para dois "hat-tricks" dos irmãos Jasmims (André e João).

"Não tive a oportunidade de ver a final do ano passado", disse o presidente da

Federação Portuguesa de Futebol na cerimónia de encerramento da fase final do Campeonato Nacional de futebol de praia para entregar o troféu de campeão. "Vi esta com atenção e fiquei muito agradado. Foi um excelente espetáculo protagonizado por duas equipas que fornecem a maioria dos jogadores à seleção nacional. Foi sempre um jogo muito vivo, emotivo e entusiasmado, decidido nos minutos finais do terceiro período. O Spor-

ting de Braga está de parabéns por ter revalidado o título e o Sporting também está de parabéns pela boa exibição."

"Esta fase final em Espinho foi um veículo de promoção importante para o futebol de praia", destaca Fernando Gomes. "O estádio esteve cheio e houve futebol de excelência. Os últimos dias deram provas da vitalidade desta modalidade em Portugal."

Depois do Mundialito em julho, a Federação Portu-

(17h30).

Haverá cerimónia de entrega de prémios, com especiais para a equipa mais concretizadora e a equipa com menos golos sofridos (esta avaliação refere-se só aos períodos dos jogos; em caso de empate ganhará a equipa menos classificada).

De novo sob o comando técnico de Luís Canelas, o plantel academista é agora formado pelos guarda-redes Cláudio Bessa (ex-Cambra) e Tiago Santos (ex-júnior), os defesas Filipe Sousa, Tibério Carvalho, António ("Tó") Cruz (ex-Infante Sagres) e André Realista (ex-Gulpilhares) e os avançados André Pinto, Frederico ("Fred") Saraiva (ex-HC Braga) e Bruno Fernandes (Cambra).

O plantel terá sempre ainda a presença de um jogador júnior, tanto nos jogos como nos treinos.



4, 5, 6 e 7 de setembro
Espimodel - Junta de Freguesia de Espinho
Exposição e concurso do Núcleo de Modelismo de Espinho

4 a 10 setembro
16h30 e 21h30 (exceto domingo e segunda-feira) - cinema - Centro Multimeios
"Belém", drama/thriller para maiores de 12 anos, de Yuvai Adler, com Tsahi Halevi, Shadi Mar'ie Hitham Omari
Razi é um agente dos serviços secretos israelitas que cria laços com Sanfur, um adolescente que trabalha como seu informador do outro lado da barricada. Com o tempo, desenvolve-se entre eles uma relação muito próxima e pessoal, quase de pai-filho, com ternura, respeito e atenção. Mas Sanfur é irmão de Ibrahim, o militante palestiano que Razi tem de capturar ou assassinar... Gera-se assim uma teia de conflitos de lealdade e dilemas morais de que é impossível fugir.
Um "thriller" dramático sobre o conflito israelo-palestino. Corresponde à primeira longa-metragem de Yuval Adler e nasce de anos de investigação, levantamento de testemunhos e experiência pessoal do realizador.

5 de setembro
21h30 - no Centro Multimeios
Inauguração da exposição de fotografia "A Onda do Norte" e apresentação dos resultados do evento "Espinho Surf Destination"

5 e 6 de setembro
20h30 - Casino Espinho
Imagina - espetáculo (com jantar)
Em 1999, Silvano Silva - ou MC Mano Pulla - junta-se a Jorge Monteiro - MC Short - e criam aquela que viria a ser a génese dos Imagina, uma banda de hip-hop que junta a paixão da música e da escrita. Alguns anos mais tarde, chega Ella: Sara Monteiro dá voz à imaginação e André Menezes - SantaCruz - acompanha-a.
Inspirados por temas como "Senhor do Tempo", de Charlie Brown Jr., "Brilhantes Diamantes" de Mind da Gap e Maze, "Baby you got me" de The Roots feat. Erika Badu ou "What the world needs now is love" de Jackie DeShannon, os Imagina chegam a Espinho no primeiro fim-de-semana de Setembro para dar ritmo e forma às noites do Casino.

6 de setembro
10 horas - partida (e chegada) na Câmara Municipal
Caminhada turística por Espinho a favor do sector social da paróquia de S. Martinho de Anta

6 de setembro
15 horas - Biblioteca Mu-

nicipal
Histórias da Ajudaris'13 - exposição até 15 de setembro
Cerimónia oficial de inauguração na sala polivalente

6 de setembro
21 horas - Centro Social Luso Venezuelano
Evento solidário de zumba para a Cerciespinho

6 de setembro
22 horas - Alameda 8
Concerto de verão com Blind Zero

8 de setembro
9 às 13 horas - feira semanal

120 anos da feira de Espinho - ação de sensibilização "Feira Limpa - Um Gesto, Uma Atitude", com a participação da Associação de Feirantes - AFDPPM

8 de setembro
10 horas - Rua 29/Praça do Peixe
120 anos da Feira de Espinho - Escola de Ballet Isabel Lourenço

8 de setembro
15 horas - Rua 29/Praça do Peixe
120 anos da Feira de Espinho - Teatro e Marionetas de Mandrágora

10 de setembro
15 horas - Associação de Socorros Mútuos de São Francisco de Assis de Anta
Comemorações do 109.º aniversário

10 de setembro
FACE - Fórum de Arte e Cultura de Espinho
Monstros marinhos - oficina de marionetas em esponja

Até 21 de setembro
16 horas - Museu Municipal
"XVI Contemporâneos" - Museu Municipal
Exposição de pintura e escultura patente de terça a sexta, das 10 às 19 horas; aos sábados, domingos e feriados, das 11 horas às 13h30 e das 14h30 às 19 horas

Até 30 de setembro
"Combate o desperdício! Reutiliza os manuais escolares" - Biblioteca Municipal - telefone 227335869; email bme@cm-espinho.pt
Decorre até 9 de agosto o processo de oferta de manuais escolares, pelos municípios, à Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva; o processo de entrega dos manuais escolares aos beneficiários terá lugar na Biblioteca, numa primeira fase entre 18 a 23 de agosto (entrega exclusiva aos interessados que estejam inscritos como doadores), e numa segunda fase a decorrer até 30 de setembro (para o público em geral), durante o horário em vigor

OS NOSSOS CLASSIFICADOS

ADVOGADOS

DR. J. MOREIRA DE SOUSA - Advogado - Escritório: Rua 23 n.º 773-1.º Dt.º. Telef. 227342022 c/ Fax 227319505.

ALUGA-SE/ARRENDA-SE

ALUGAM-SE APARTAMENTOS T0 e T1 mobilados. Centro de Espinho. Contatar: 227344649.

QUARTOS, c/ casa de banho privativa, c/ cozinha, pequeno-almoço, tratamento de roupa, garagem e TV Cabo mais Sport TV. Tlf. 227340002 ou 227348972.

APARTAMENTOS T0, T1, T2 e T3. Totalmente equipados, com TV Cabo mais Sport TV, telefone, garagens, limpezas. Rua 62, n.º 156. Tlf. 227310851/2 - Fax 227310853.

ALUGA-SE APARTAMENTO T1 - C/ cozinha, c/ ou s/ mobília - Rua 64 / Rua 7 - Impecável - C/ fiador - Junto casino e c. ferro - P.f. 918264330.

CASA PARA ALUGAR em Silvalde, Rua do Tobias, n.º 74 D, c/ 2 quartos, c. banho, despensa, kitchenet e pátio para carro. Preço: 275 euros. Tlm. 963870218.

ALUGA-SE APARTAMENTO T3, situado na Rua 20, c/ 165 m², todo equipado e mobilado. Renda mensal 850,00 euros. Contato 917569605.

CASA para alugar em Guetim, c/ 2 quartos, casa de banho, pátio com wc de serviço, arrumos, lavandaria c/ equipamento. Renda: 285 euros. Contrato mínimo de 1 ano c/ fiador. Tlm. 914537219.

COMPRAS

PROCURO URGENTE - Procuo apartamento T2 ou T3 no centro de Espinho. Procuo casa para reconstruir área de Silvalde, Paramos, Rio Meão, Paços de Brandão e Santa Maria de Lamas. Só particulares. Contato: Rui Nogueira - 916415120 - noqueira.ruimarcelo@gmail.com.

MENSAGENS

CAVALHEIRO pretende senhora solteira, viúva ou divorciada entre os 40 e os 60 anos, sincera acima de tudo. Sou viúvo, tenho 64 anos, estou reformado, vivo sozinho, tenho casa própria, tenho carro. Não tenho carta. Falta companhia. Telemóvel 910990595.

PRECISA-SE

TELEPIZZA DE ESPINHO admite (m/f), operador de loja, distribuidor c/ carta de mota, part-time ou full-time. Contato: 256812147/256887083.

EMPREGADO DE BALCÃO para confeitaria em Espinho. Contatar: 220968713.

SERVIÇOS

ESTOFADOR - Restauro todo o tipo de sofás, cadeiras, etc.

Orçamentos grátis. Tlf. 227344090 / Tlm. 917702872 - Rua do Paço Velho, n.º 217 - Anta.

RECORDEM os vossos melhores momentos de 2014. Reportagens fotográficas - Vítor Lancha. Gravo os seus filmes p/ DVD. Contatos: 918735306 - 962788407.

VENDAS

VENDO FORNO elétrico Zanussi + placa a gás em ótimo estado. Bom preço. Contatos: 227326294 - 930503204.

VENDO APARTAMENTO T3 no 1.º andar, c/ 3 frentes, 3 varandas, c/ elevador e lugar de garagem. Praceta Manuel Laranjeira - Anta - Espinho. Contatar 911975335.

VENDO T1 EM ESPINHO c/ novo, 80 m², Rua 39/ângulo da 16. Tlm. 938638702.

OS NOSSOS GRATUITOS

PEDIDOS DE EMPREGO

OFERECE-SE SENHORA para tomar conta de idosas, c/ experiência, carinhosa e responsável, c/ 51 anos, na zona de Canedo. Contatar: 915546779.

SENHORA responsável oferece-se para trabalhos domésticos. Com referências. Também tenho experiência com crianças, na costura e no quintal. Disponibilidade de horários e com viatura própria. Tlm. 918276527.

EFETUO TRADUÇÕES - Tradutor licenciado e certificado efetua traduções de inglês, francês e alemão para português e vice-versa de todo o tipo de documentação podendo esta ser autenticada notarialmente. Contate para o tlm. 968058321.

ACEITO colaborar com familiares de idosos, à hora. Tenho viatura própria e carta de condução. Tlm. 963101976.

SENHORA com o 9.º ano e Curso de Geriatria oferece-se para tomar conta de idosos (dia ou noite), para dama de companhia ou para limpezas. Também tenho experiência com crianças. Contato:

918540440 ou 220149841.

SENHORA oferece-se para trabalhar com idosos, com experiência ou trabalhos domésticos. Tlm. 910060448.

OFERECE-SE pessoa licenciada, credenciada e especializada em dificuldades de aprendizagem, necessidades educativas especiais e apoio escolar a crianças com dificuldades de aprendizagem (DA). Contato: 917982471 (Suse Rocha).

PROCURO trabalho. Vigilante turnos, fiel armazém, entregas domicílio. Tlm. 915006065.

Tabela das marés

Previsão de Marés - Portugal (porto de Leixões), segundo o Instituto Hidrográfico (IH), órgão da Marinha Portuguesa (<http://www.hidrografico.pt>), de 04 a 11/09:

Dia	hora	altura	maré
04	04:50	1.29	Baixa-mar
04	11:16	2.82	Preia-mar
04	17:39	1.19	Baixa-mar
04	23:58	2.78	Preia-mar
05	06:11	1.15	Baixa-mar
05	12:28	3.02	Preia-mar
05	18:50	0.96	Baixa-mar
06	01:06	2.99	Preia-mar
06	07:14	0.92	Baixa-mar
06	13:28	3.29	Preia-mar
06	19:47	0.68	Baixa-mar
07	02:01	3.24	Preia-mar
07	08:06	0.67	Baixa-mar
07	14:20	3.56	Preia-mar
07	20:36	0.42	Baixa-mar
08	02:49	3.47	Preia-mar
08	08:53	0.44	Baixa-mar
08	15:07	3.78	Preia-mar
08	21:22	0.24	Baixa-mar
09	03:34	3.63	Preia-mar
09	09:38	0.28	Baixa-mar
09	15:53	3.91	Preia-mar
09	22:05	0.15	Baixa-mar
10	04:17	3.71	Preia-mar
10	10:21	0.21	Baixa-mar
10	16:37	3.92	Preia-mar
10	22:48	0.18	Baixa-mar
11	05:00	3.69	Preia-mar
11	11:05	0.25	Baixa-mar
11	17:22	3.81	Preia-mar
11	23:30	0.31	Baixa-mar

Previsão do tempo (Espinho)

Previsão do tempo segundo o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), em www.ipma.pt.

DATA	QUI 4		SEX 5	SAB 6	DOM 7	SEG 8	TER 9	QUA 10
	00-12	12-24						
Estado do tempo								
Temperatura	25°C 17°C	23°C 15°C	26°C 17°C	25°C 19°C	24°C 17°C	23°C 16°C	23°C 17°C	
Probabilidade precipitação								
Vento	↖	→	→	→	↗	→	↘	↘
Estado do mar								
Temp. da água								
Índice Ultravioleta								
Avisos Meteorológicos	Verde							

Escola 2 de Anta assaltada

A Escola 2 de Anta, também designada por Escola da Quinta, tem sido alvo dos larápios, como ocorreu ao fim da tarde de terça-feira com a tentativa de furto de cobre e outros materiais. Todavia, quando cortaram os cabos do gás fizeram-no inadvertidamente e apercebendo-se de que o pior poderia acontecer... sumiram!

Os Moradores bombeiros voluntários, os serviços de assistência de gás e a Polícia foram alertados por uma moradora periférica.

Num fim de semana anterior, o edifício escolar, que será desativado face ao novo centro escolar de Anta, também fora visitado clandestinamente, resultando no furto de uma porta com materiais de inox e ferro.

Identificada mulher residente no concelho de Espinho por furto de carteira em hipermercado de Ovar

Na quinta-feira, a Esquadra Policial de Ovar (Divisão de Espinho) identificou uma mulher, de 57 anos, residente numa freguesia de Espinho, por suspeita da prática do crime de furto.

A mulher terá furtado um porta-moedas do interior da bolsa de uma idosa de 82 anos, a qual se encontrava no interior de um hipermercado a fazer compras.

"A suspeita, com astúcia, abordou a idosa na zona dos frios (corredor dos iogurtes), já com o porta-moedas na mão, e perguntou-lhe se aquele era seu. Como a idosa começou a demonstrar aflição ao verificar que o seu dinheiro (30 euros) tinha desaparecido, a suspeita

resolveu 'ajudar', dirigindo-se para uma caixa de pagamento, a fim de solicitar a presença da Polícia."

Apesar da sua atitude de solidariedade, a suspeita demonstrava bastante nervosismo.

Após a visualização das imagens recolhidas pelas câmaras de vigilância interna existentes naquele espaço comercial, o polícia veio a confirmar que esta mulher teria sido a autora do furto.

O dinheiro foi recuperado e entregue à legítima proprietária.

Apesar da suspeita já se encontrar referenciada na Polícia pela prática recorrente deste tipo de crime, a idosa não desejou procedimento criminal.

Homem resgatado sem vida do mar

Um cadáver masculino foi retirado do mar, pouco depois das 8 da manhã de sexta-feira, junto à praia da Aguda.

Um transeunte dera o alerta de que avistara um homem a entrar na água pelas 7h30 horas, no areal fron-

teiriço de S. Félix da Marinha com Espinho. Os bombeiros voluntários de Espinho e da Aguda, o Instituto de Socorros a Náufragos, a Viatura Médica de Emergência e Reanimação (VMER) de Gaia e a Polícia Marítima foram chamados ao local.

Acidente mortal na Linha do Vouga em São Paio de Oleiros

Faltavam cinco minutos para as 7 horas da manhã de sexta-feira quando um homem com cerca de 70 anos foi mortalmente colhido na Linha do Vouga, no lugar da

Lapa, em São Paio de Oleiros.

Estiveram no local os bombeiros de Espinho e Lourosa e uma equipa da Viatura Médica de Emergência e Reanimação) da Feira.



Jardim ou floresta?!

O jardim junto ao Bairro Violas, em Anta, fronteiro a Silvalde, na apresenta um aspeto desagradável, com a erva a crescer quase... até às copas das árvores...

Não se afigura aconselhável às crianças brincarem no jardim e é um espaço valorizável para os residentes.

Aparenta ser uma floresta... a crescer... no centro de um complexo habitacional, albergando insetos e outra bicharada...



Fotos VÍTOR LANCHAS

Os novos "parques" de estacionamento

Cercada de automóveis estacionados, a Estação da Linha do Vouga continua a ter utilidade... mas não se esqueçam do Vouguinha (o comboio, claro!) e dos passageiros!

Grande jogo de futebol no estádio do Sporting de Espinho?! Não! Trata-se do estacionamento na área libertada à superfície pelo enterramento da Linha do Norte.

Os peões querem passar?! "Façam o favor" de descer o passeio, porque os carros, afinal, também têm "prioridade" nos passeios! Pelos vistos, é verdade...

