

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 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 84 □ Número 4404 □ Quinta-feira, 01/setembro/2016 □ Preço: € 0,65 (Incluindo IVA)

Pescador encontra cadáver nas rochas do esporão da praia da Baía

página 13

Quase quatro décadas de etnografia, folclore, etc.!

páginas 2 e 3



Grupo Cultural e Recreativo Semente

Grande mesa na Rua 41 – Câmara promove evento gastronómico de peixe e iguarias do mar às 12h30 de domingo

página 4

“A arte-xávega como Património Imaterial” – sugestão de Rui Neto, um “apaixonado” por Espinho

páginas 5, 6 e 7

Tuna Musical de Anta festeja 92 anos com sessão solene e almoço de confraternização

página 9

PUB.

OFERTA 2º PAR

Lentes Anti-risco até 3 diop. de esfera e cilindro até 2
Para quem quiser!



79€

Armação + Lentes

Longe ou Perto

LENTE ANTI-REFLEXO ATÉ 3 DIOP. DE ESFERA E CILINDRO ATÉ 2

249€

Armação + Lentes

Progressivas

LENTE ANTI-REFLEXO ATÉ 3 DIOP. DE ESFERA E CILINDRO ATÉ 2

(LENTE DE ÚLTIMA GERAÇÃO)

Promoção válida: 01 Janeiro a 31 Março de 2016.

Ligue Grátis 800 999 888

www.opticenter.pt

OptiCenter

ÓPTICA • OPTOMETRIA • CONTACTOLOGIA

Visite a nossa loja!

Espinho - Rua 23, 374

☎ 224 082 790



Há quase quatro décadas que o Grupo Cultural e Recreativo Semente “anda por terras lusas e pelo mundo a promover as origens das gentes de Esmojães”. E, com maior ou menor dificuldade circunstancial, sempre por carolice e vontade de “mostrar” os usos e costumes da vila de Anta e do concelho de Espinho ao mundo!

Lúcio Alberto

“O grupo foi fundado em 1977 e oficializado em 1982”, regista a presidente Leonor Carvalho. “Desde a sua fundação que houve a preocupação de consultar os mais idosos sobre os hábitos, os usos e costumes dos antepassados e procurar o máximo de fidelidade à tradição popular de cariz tradicional. Sempre trabalhámos por carolice e continuamos a trabalhar por carolice e, numa altura em que tudo é mais difícil a nível de apoios, temos de nos fazer à vida como se costuma dizer para podermos mostrar o que é ‘nosso’, pelo país e pelo mundo.”

De que é que carece o Grupo Cultural e Recreativo Semente? E o que é que sobeja? Só vontade de quem o corporiza? “Neste



momento lutamos com falta de elementos, com os horários de trabalho que nos deixam sempre preocupados quando aceitamos os compromissos porque se algum dos elementos no dia da atuação não pode participar pode prejudicar o desempenho do Grupo Cultural e Recreativo Semente. Não nos falta vontade de trabalhar e gosto pelo que fazemos.”

Leonor Carvalho revela o que é que terá motivado os fundadores do Grupo Cultural e Recreativo Semente em 1977. “Uma parte dos fundadores era catequista na capela dos Altos Céus e viram nisto não só uma forma de ocu-

DESTAQUE REPORTAGEM

par os tempos livres mas, ao mesmo tempo, uma forma de animar as festas das crianças da catequese. O Grupo Cultural e Recreativo Semente hoje está virado para a etnografia e o folclore mas já teve uma secção de palhaços que animava festas de crianças e idosos, uma secção de música popular e uma secção de saúde que ainda

se mantém. Esta foi criada numa altura em que, não havendo posto médico em Anta, se avaliava a tensão arterial às pessoas no final das eucaristias e, se fosse o caso, eram aconselhadas a irem ao médico. Fazemo-lo uma vez por mês. Já no final do século passado criámos uma secção de artes tradicionais que durou pouco tempo

Quase quatro décadas de etnografia, folclore, etc.!

Grupo Cultural e Recreativo Semente

este problema afeta os outros Grupos também mas como não somos muitos, não é fácil gerir esta situação mas fazemos o que podemos para honrar os compromissos. Felizmente temos pessoas que apoiam o Grupo Cultural e Recreativo Semente e estão lá quando precisamos. Isto viu-se nesta nossa XXVI Festa de Folclore, no passado dia 13 de agosto.”

Que rescaldo lhe apraz registar do recente festival organizado pelo Grupo Cultural e Recreativo Semente?

“Penso que as pessoas gostaram, o que nos deixa felizes pois é para elas que trabalhamos. Quisemos brindar a população que participou no ‘Anta em Festa’ com algo especial e trouxemos o grupo Guitar drums composto por vinte instrumentistas de guitarras e percussão que fez um pequeno concerto antes do início do festival. Pudemos verificar que agradaram bastante. Iniciámos depois o festival de uma forma diferente porque, mesmo respeitando a tradição e esta não se pode mudar, gostamos de inovar e foi o que fizemos. Pena foi que não tivéssemos conseguido tudo o que queríamos porque as pessoas já se desfizeram de muitos dos objetos de trabalho das artes tradicionais. Os grupos que convidámos também agradaram bastante.”



DESTAQUE REPORTAGEM



Esmojões e Anta dão valor ao Grupo Cultural e Recreativo Semente? “Claro que sim. As pessoas sempre nos apoiaram e prova disso é o facto de todas as pessoas com quem contatei solicitando ajuda para a tarde e noite do festival terem aceiteado sem pôr qualquer objecção e houve outras que se ofereceram posteriormente, ainda antes do festival.”

As autarquias da Junta de Anta e da Câmara de Espinho reconhecem a utilidade (pública) do Grupo Cultural e Recreativo Semente? A coletividade promove a etnografia e a tradição dos seus antepassados, ou seja, da freguesia e do concelho... “Estou certa que sim. Apoio logístico temos tido sempre que dele necessitamos, mas o apoio monetário está escasso, muito devido às contingências económicas que o país atravessa. Ao integrarmos o festival no ‘Anta em Festa’ que é iniciativa da Junta de Freguesia, beneficiamos do palco, som e luz que já é um bom apoio.”

Entretanto, segue-se o 40.º aniversário, mas ainda é relativamente cedo para um esboço do programa comemorativo. “Para já ainda não nos debruçamos sobre o aniversário. Teremos de o fazer brevemente mas ainda temos muito a resolver para este ano.”

Depois do Brasil, França, Espanha e Itália, até onde ainda poderá ir o Grupo Cultural e Recreativo Semente? “Gostaríamos de visitar outros países da Europa mas temos de estudar a situação porque queremos deixar o país bem visto, onde quer que atuemos.”

O rancho do Grupo Cultural e Recreativo Semente é atualmente composto por cerca de trinta elementos. “Destes, onze pertencem



“Este é um grupo que se mantém fiel aos objetivos que levaram à sua formação - animar festas de idosos - pelo que ainda hoje anima a festa de Páscoa dos idosos e doentes que a paróquia organiza no Segundo Domingo da Páscoa e está sempre disponível para participar em iniciativas semelhantes. Desde há uns anos que coopera com a Cerciespinho nos ensaios com o grupo que batizaram de ‘Rancho da Alegria’, cujos componentes são utentes portadores de deficiência”

aos órgãos sociais do Grupo. Temos na mesa de Assembleia geral a presidente Judite Ribeiro, a 1.ª secretária Joana Martins e a 2.ª secretária Rita Silva, na Direção a presidente Leonor Carvalho, a secretária Raquel Carvalho, a tesoureira

Ana Raquel Oliveira, o coordenador da secção etnográfica Ilídio Ribeiro e o coordenador da secção de saúde Marco Pinho e, no Conselho Fiscal o presidente Américo Carvalho, secretário Paulo Sousa e a vogal Idalina Sousa.”

“Sempre atuei no rancho no corpo de dança e continuo a fazê-lo, enquanto puder”

Palavra(s) de presidente
- Leonor Carvalho



Fiando lã e tricotando meias - a presidente Leonor Carvalho no lado direito

A atual presidente ainda atua no rancho. “Sempre atuei no rancho no corpo de dança e continuo a fazê-lo, enquanto puder. Não posso pedir colaboração aos elementos se não der o exemplo. Cada um tem de fazer aquilo para que está mais vocacionado e não só nos ensaios e atuações pois necessitamos de angariar fundos para a nossa atividade e precisamos que todos

façam um esforço enorme durante as festas de Nossa Senhora dos Altos Céus em que abrimos a nossa sede com comida tradicional típica desta festa - rojões e papas de sarrabulho.”

Ainda há jovens com vontade em participar num rancho e com interesse em conhecer os valores da etnografia e da sua promoção? “Penso que continua a haver

um grande preconceito no que respeita à etnografia e ao folclore. Para a maioria das pessoas não são mais que músicas e danças esquisitas e ‘parolas’. Nem todos entendem que precisamos de conhecer o passado para entendermos o presente e num mundo cada vez mais global, será o passado que nos distinguirá.”

Lúcio Alberto

“Anjos” nos festejos da Senhora da Ajuda

Os irmãos “Anjos” afiguram-se como a atração principal do programa profano das Festas em Honra da Nossa Senhora da Ajuda, versão 2016, com espetáculo na noite do sábado de 17 de setembro, na Alameda 8.

“Os Tekos”, popular banda de Grijó, também integram o cartaz artístico, assim como a tradicional sessão de fogo-de-artifício. A tradição será também cumprida com a Feira das Cebolas e, no programa religioso, conforme o Jornal *Defesa de Espinho* já deu nota na pretérita edição, o tapete de flores na majestosa procissão a realizar, como habitualmente, na tarde do terceiro domingo de setembro.

Agradecimento

A Associação de Ex-Combatentes do Ultramar da Vila de Silvalde, dando continuidade aos convívios que vem realizando ao longo dos anos, fez deslocar dois autocarros com 95 associados e simpatizantes aos festejos de Nossa Senhora da Agonia, em Viana do Castelo.

“Como é habitual nestas confraternizações e porque tudo decorreu na maior harmonia e companheirismo, a Direção desta Associação congratula-se e agradece a todos que fizeram parte deste convívio.”

Piquenique da Casa do FCP

A Casa do FC Porto Espinho vai levar a cabo um piquenique no Parque Municipal de Campismo de Espinho, no dia 11 de setembro, a partir das 11 horas. Há porco no espeto e animação musical.

“Venha passar um dia agradável ao ar livre. Traga um amigo!”

Grande mesa na Rua 41

Câmara promove evento gastronómico de peixe e iguarias do mar às 12h30 de domingo

“Vamos almoçar juntos na rua? Despedimo-nos de agosto com um grande almoço de domingo, onde na ementa só tem lugar o peixe e as iguarias do mar de Espinho. Todos estão convidados a vir almoçar num dos restaurantes aderentes, desfrutando da boa gastronomia e de uma rua especialmente decorada e animada neste dia.”

No âmbito do Festival Oito24, a Câmara Municipal de Espinho irá promover o evento “Sem Espinhas” que decorrerá no domingo, na Rua 41, junto à Capela de S. Pedro, nas imediações do Bairro Piscatório, a partir das 12h30.

“A iniciativa visa celebrar e divulgar Espinho como cidade de peixe: as artes da pesca artesanal, as artes de

cozinhar e de bem receber dos restaurantes e gentes locais. Espinho é uma cidade intimamente ligada à cultura do mar. A identidade da cidade e da sua comunidade funde-se com as diferentes expressões daquela cultura: a arte xávega da pesca artesanal, a cultura do surf, o turismo de sol e praia, a vivência do bairro piscatório e gastronomia local que dá a sabo-

rear o peixe e marisco, numa confeção despojada, mas riquíssima na sua qualidade e autenticidade.”

Este evento, além de promover Espinho e o seu peixe, demonstra a capacidade de um trabalho conjunto e em colaboração, desde logo entre as entidades públicas e os agentes privados e, em particular, uma colaboração entre os próprios restaurantes, “as-

sumindo que a união faz a força.”

No primeiro domingo de setembro encontrar-se-á uma grande mesa disposta na Rua 41, especialmente decorada e animada com música. Nesta mesa estarão a servir três dos restaurantes locais – Casa da Mãe Joana, Casa Locas e Casa Pescador – que irão apresentar a sua carta de peixe e produtos do mar habitual.

A organização promove também a gastronomia de peixe e iguarias do mar dos restaurantes (das ruas próximas); Aquário, Baía Sol, Cabana, Espinhomar, Golfinho, Marreta, Onda Mar, Casa S. Pedro, Cantinho da Ramboia, Tasca da Maria e “O Quim da Granja”.

“Sem Espinhas” Projeto visa a promoção de uma das marcas identitárias de Espinho

“Sem Espinhas”... mas com oportunidade e conteúdo, como descreve José Pina, responsável do Festival Oito24.

“O projeto ‘Sem Espinhas’ visa a promoção de uma das marcas identitárias de Espinho: o peixe e toda a dinâmica associada à sua componente económica e social. Sentimos que este é um tema que com toda a propriedade Espinho pode reivindicar como uma das suas marcas e simultaneamente distintiva na região em que está inserido.”

E cabem tantas ou todas as famílias? “Quem quiser participar deverá dirigir-se aos restaurantes participantes e naturalmente escolher a ementa que pretende. Este como qualquer outro evento está limitado à capacidade do espaço.”

A gastronomia local ganha projeção, a atividade piscatória também ganha...

E a restauração? “Também. A restauração é dos sectores mais visível e forte na cadeia de valor.”

Entretanto, complementa-se o cartaz do Festival Oito24 e aproveita-se ainda a presença de turistas na época balnear...

“O cartaz do festival leva em consideração e de forma muito relevante a componente da gastronomia, há semelhança dos edições anteriores, mantendo pois a sua coerência. O Festival tem vários momentos associados a gastronomia e este é um deles. Simbolicamente quisemos fechar o festival com este projeto pois sentimos que tem um potencial de crescimento assinalável e porque queremos concluir o evento com um fim-de-semana de festa, de partilha, e de celebração.”

Lúcio Alberto

<http://josesarmento.blogspot.pt> • <http://sarmento-news.blogspot.pt>

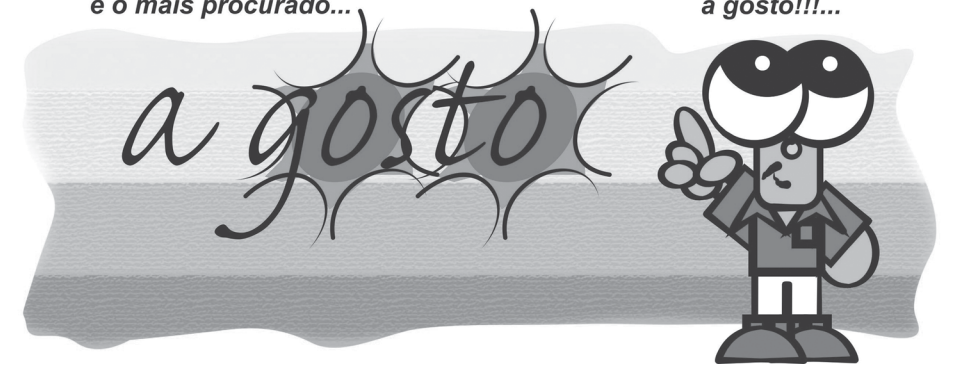
PIMPOLHO

□ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1068

O oitavo mês do ano
é o mais procurado...

... para férias...

... porque é
a gosto!!!...



Festival OITO24 promovido em Espanha

O Festival OITO24 esteve presente na 19 edição da Feira de Teatro de Castilla e León – Ciudad Rodrigo que decorreu entre os passados dias 23 e 27.

Este festival/feira é organizado pela Junta de Castilla e León em colaboração com Ayuntamiento de Ciudad Rodrigo e la Diputación Provincial de Salamanca.

Trata-se de um dos maiores eventos em Espanha deste género e que visa a dinamização do

mercado das artes cénicas na Península Ibérica, transformando a Ciudad Rodrigo como a referência Ibérica neste tipo de projetos.

Durante cinco dias, mais de 40 companhias, 200 profissionais e mais de 30.000 espectadores marcaram presença no evento.

O Festival OITO24 participou na secção destinada à apresentação de festivais, demonstrando o seu reconhecimento a nível internacional.

Pais e filhas em jogo da nova época do andebol academista

A secção de andebol da Académica de Espinho dá início à época 2016/17 com um jogo entre pais e filhas, às 15 horas de sábado, no Pavilhão Arq. Jerónimo Reis, que servirá também para fazer captação de novas atletas.

PRECISA-SE FUNCIONÁRIA

CASA PARTICULAR ESPINHO CENTRO

Função:

- Tomar conta de criança de 2 anos
- Lides domésticas

Requisitos:

- Não fumadora
- Idade abaixo 50 anos
- Experiência em tomar conta de crianças
- C/ referências

Marcação entrevistas para o tlm. 925 981 760



DOMUSGEST

Administração de Condomínios - Desde 1996

Confie na nossa experiência

www.domusgest.net

Consulte-nos

Rua 21, 755, 1.º Dto. (junto às Finanças) – 4500-204 Espinho
Telf./Fax: 227 320 866 - Tlm. 964875154 - geral@domusgest.net

A melhor relação

QUALIDADE / PREÇO



seleccionamos

e torrmos

na nossa fábrica as

melhores qualidades

aos melhores preços

Casa Alves Ribeiro Rua 19, 294 - ESPINHO



«Defesa de Espinho» - 4404 - 2016-09-01

CONVOCATÓRIA

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Nos termos do disposto na al. b), do art.º 28.º, na al. b), do art.º 30.º e da al. h) do art.º 31.º do Regulamento Interno, convoco todos os sócios do Aero Clube de Costa Verde a reunirem-se em Assembleia Geral Extraordinária, na sede em Paramos, pelas 21 horas do dia 9 de setembro de 2016, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Leitura, discussão e aprovação das actas das duas Assembleias Gerais anteriores; **2.** Ratificação da cooptação do novo Vice-Presidente para a Secção de Aeromodelismo; **3.** Apreciar e votar proposta da Direcção no âmbito da necessária renovação da frota e autorizar a alienação da aeronave Piper Cub CS-ABW, visando a aquisição de uma aeronave de 4 lugares.

Caso à hora fixada, não se encontrem presentes metade dos sócios, ao abrigo do disposto na al. d), do art.º 32.º do Regulamento Interno, a Assembleia Geral reunirá, em segunda convocatória, trinta minutos mais tarde, com os sócios que comparecerem.

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Paulo Arminio de Oliveira e Sá

“A arte-xávega como Património Imaterial”

Sugestão de Rui Neto, um “apaixonado” por Espinho

Rui Neto integra a Comissão de Festas de S. Pedro, já foi técnico de trampolins da Académica de Espinho e tem sempre projetos (coletivos) em mente. Defende a arte-xávega como Património Imaterial e a Denominação de Origem Protegida (DOP) para os produtos especificamente da arte-xávega. Mas em entrevista ao *Jornal Defesa de Espinho* conta (quase) tudo sobre si e o que pensa do “mundo” que o rodeia.

Lúcio Alberto

- É gratificante corporizar uma comissão de festas como a de S. Pedro?

“Claro que sim. É um orgulho ver no que se tonaram as Festas a S. Pedro de Espinho.

Contribuir para o seu engrandecimento sucessivo ao longo dos últimos anos é para mim muitíssimo gratificante.”

- É preciso imaginação

e/ou esforço, sem descurar a capacidade de iniciativa, para o sucesso de uma organização festiva como a de S. Pedro em Espinho?

“É preciso tudo isso. Daí a comissão ser uma força viva multifacetada, no sentido de ter membros com maior propensão para determinados aspetos. Por exemplo, eu pouco participei nos peditórios, na angariação de publicidade ou na angariação ou recolha das contribuições mensais. Estas são difíceis e determinantes tarefas que a comissão tem que cumprir, pois é disto que dependem as verbas para as Festas. Neste aspeto também há pessoas que mesmo sem pertencerem à comissão tiveram um papel importante. As pessoas que mais trabalharam neste aspeto são as ‘porta-estandarte’ de S. Pedro e têm um contacto mais direto com a população e patrocinadores, acabando assim por ser a face mais visível da comissão.

Mas também temos trabalhos menos visíveis, como é o caso da gestão do perfil e página das Festas no Facebook que até é feito por uma pessoa que não pertence à comissão. O programa das Festas inclui duas partes bem distintas mas que formam o todo. A parte religiosa e a parte profana. A parte religiosa das nossas Festas distingue-a. Por exemplo a Festa de S. João do Porto, também dum Santo Popular, não é feita a partir duma parte religiosa como a nossa. Isto implica que os trabalhos da comissão sejam coordenados com os da Irmandade, acabando o



Foto VÍTOR LANCHÁ

DESTAQUE REPORTAGEM

todo por implicar tarefas tão distintas como as que já mencionei, a colocação e recolha das bandeiras na Rua 2, as questões relacionadas com o terrado, as barraquinhas da alimentação, a organização das missas do Dia do Padroeiro e de Domingo, toda a logística e organização da Procissão e Bênção do Mar. Também nestas tarefas é importante o contributo de pessoas que não pertencem nem à Irmandade nem à comissão. Assim, a comissão beneficia com uma grande heterogeneidade dos seus membros e das pessoas que, sem lhe pertencerem formalmente, ajudam.”

- Quem é que pessoalmente gostaria de ver atuar nas festividades de S. Pedro?

“Todos sabemos que entre o gostar e poder a distância pode ser muito grande. Se formos só para o campo do gostar... (risos), os U2, com direito a uma conferência sobre o processo criativo da banda e a sua responsabilidade social e o projeto RED. E (risos), um espetáculo do Cirque du Soleil. E ainda, uma conferência do seu fundador e responsável criativo, Guy Laliberté, onde ele partilha-se o seu percurso de vida desde que era artista de rua na sua cidade natal, Montreal,

cidade que continua a ser a sede da organização. E já que cá estava falava do seu projeto social One Drop. Agora no campo do que é possível fazer, um concurso de Bandas de Garagem e algo mais arrojado, uma ‘Ópera ao Ar Livre’, produzida a partir de recursos materiais e humanos disponíveis no concelho, com a população do concelho a ser a atuante.”

- Presume-se que seja um dos mentores da introdução de componentes socioculturais, recreativas e desportivas no programa das Festas de S. Pedro que agora não se limitam às vertentes religiosa e profana onde normalmente se destacam a procissão e as cantigas no palco...

“Sim, fui eu que introduzi a ideia da vertente desportiva e cultural das Festas, sob o lema ‘Renovar e Inovar Tradições’. Mas também na parte religiosa houve mudanças com a Missa de Domingo a passar a ser celebrada no exterior da capela e a Bênção do Mar na praia, sobre um barco da companhia. Este ano com a pintura da Lota acrescentámos um carácter interventivo e comunitário, embora já tivéssemos feito outras pinturas. Início a ideia não foi acolhida, por se entender que não tinham fundamento no quadro das

Festas. Aos poucos as ideias foram sendo aceites e enraizaram-se. A recreação do lanço de arte xávega com puxada da rede a bois foi algo que implicou a aposta de canalizar verbas para um evento que pode até ser entendido como fora do campo de ação duma comissão de Festas populares. A partilha do enorme bolo no largo quando a capela fez 70 anos foi uma iniciativa em que a comissão alargou o seu campo de ação para além do que seria expectável. Pessoalmente, gostava muito que a ideia do desfile de aventais ganhasse mais força e se enraizasse, e mais gente nova integrasse a Rusga ou pelo menos aparecessem mais crianças com os seus aventais a acompanharem a arruada.”

- Se tivesse o ensejo de pintar as paredes da desativada lota de peixe junto à Capela de S. Pedro... o que é pintava?

“Gosto muito do resultado final. Para terminar só falta mesmo o NEK pintar metade da parede voltada a Nascente e pintarem a preto as partes que só estão “marcadas” a cinzento.

Só acrescentaria na parede Sul a ilustração do Júlio Dolbeth, que está no projeto original e espero venha agora a obter aprovação.”

- Ainda integra o mundo dos trampolins?

“Não respondo pelo mundo dos trampolins. (risos). Mas é incontornável que o meu mundo terá para sempre muito desse mundo.”

- A Académica de Espinho já pertence ao passado... Sílvia Saiote e Ana Simões são referências do seu historial na Académica de Espinho e, por conseguinte, nos trampolins...

“A Académica será sempre parte dos meus ‘agora’. Eu cresci, em todos os sentidos, no clube e isso não se apaga por, mais anos que eu viva. Até mesmo em marcas visíveis e palpáveis no meu corpo acabo por ter o clube gravado em mim. Um clube não é uma circunstância. Sobrevivi ou vivi lá em muitas circunstâncias diferentes nomeadamente em termos de direções. Objetivamente, saí da académica por causa duma carta que entreguei à direção, onde expônho uma única situação, mas fi-lo motivado por uma série de outras que se desenrolaram por longo tempo. Passado algum tempo o presidente chamou-me e entregou-me uma carta onde diz que me dispensavam. Depois disso dei entrada a uma ação em tribunal. As testemunhas que depuseram foram exatamente as pessoas que eu estava à espera. Logo nos primeiros instantes do depoimento duma das testemunhas o meu advogado constatou uma variável determinante que se eu tivesse reconhecido em devido tempo não tinha sequer equacionado entregar a carta. Mas, isto é coisa que já lá vai.”

- Sobraram outros exemplos que poderiam singrar nos quadrantes nacional e internacional dos trampolins?





lins com o emblema da Académica de Espinho?

“Sim, sem dúvida. Treinei um ginasta, que se batia com outro ginasta excepcional da sua geração, que veio a ser um dos nossos olímpicos. Tenho pena de, na altura, não ter sido capaz de potenciar as capacidades excepcionais que demonstrou ter para a modalidade.

Numa perspetiva completamente diferente, podemos também equacionar que se a Sílvia não tivesse voltado aos trampolins, fazendo uso da sua tenacidade e poderio físico, talvez tivesse obtido ainda melhores resultados desportivos. Tudo isto são suposições pouco interessam para agora.”

- Preconiza alguma medalha olímpica dos trampolins nacionais em Tóquio? No Rio de Janeiro tal não se afigurava fácil...

“Nestes Jogos do Rio fácil não era fácil, mas impossível também não era. E, mesmo não conhecendo os praticantes atuais, os seus desempenhos e margens de progressão, arrisco dizer que o mesmo se vai verificar em Tóquio 2020. Muitas pessoas não têm noção que o torneio da Ginástica de Trampolins nos Jogos Olímpicos é disputado apenas por 16 ginasta de cada sexo. Os apuramentos são extremamente complexos e exigentes. Chegar a uns Jogos Olímpicos é desde logo pertencer a uma elite muito restrita. Parte do fascínio do desporto é a imprevisibilidade. De entre esta elite ganha quem àquela hora, naquele sítio marcado tem um desempenho melhor que os outros.”

- No intervalo entre os trampolins da Académica de Espinho e a comissão de festas de S. Pedro ainda projetou a “Barca de S. Pedro”...

“Os Humanos da Barca de S. Pedro foi um anteprojecto numa associação. O mote da apresentação foi ‘Aguns olham para certas coisas e perguntam - Por quê?. Nós podemos sonhar coisas que nunca existiram e perguntarmos - Por que não?’. Partilhei na altura uma série de ideias numa apresentação pública na capela. Esta apresentação tenho-a publicada no meu perfil do Facebook, com a devida data de publicação. Pode ver-se lá que muitas das ideias foram concretizadas pela Comissão de Festas e por exemplo, a Rusga acaba por ser a parte relacionada com a música que era proposta. Recentemente foram construídos os abrigos das companhas e a nova lota, uma ideia que já na altura lá estava. Também lá

DESTAQUE REPORTAGEM

estão muitas outras ideias que na minha opinião ainda hoje fazem sentido. Na altura entre as pessoas que assistiram à apresentação estava uma pessoa da atual Câmara Municipal. Tive o cuidado de partilhar a mesma apresentação com a equipa da Câmara Municipal da altura e a que temos atualmente. Dei o exemplo prático do que podia ser feito. Com o patrocínio duma clínica, que abriu na altura, organizei um torneio de voleibol, no exato local onde estão hoje as redes de voleibol da praia de S. Pedro, e à noite um concerto duma banda no mesmo sítio. Só recentemente consegui ter um colete dessa atividade porque uma pessoa a quem tinha oferecido um me o ofereceu de volta, apesar de na altura ter feito 100. (risos)”

- Entretanto, haverá outro projeto na forja?

“Sim, há um projeto na forja que engloba muitos outros que estão numa pasta do meu computador a que dei o nome de ‘gaveta’. (risos) Muitos projetos e ideias podem ser concretizados através duma associação que está a ser formada. Nesta altura está na fase do Registo Nacional de Pessoas Coletivas para a necessária aprovação do nome. Vou fazer tudo que estiver ao meu alcance para que, já este ano, tenha início uma classe com trampolins, onde se acrescente a vertente de criar situações facilitadoras para aprender manobras acrobáticas para praticantes de surf, kitesurf, skate, b-boing, o tricking, o parkour e outras. No meu estágio fizemos um seminário que tinha como tema ‘Desportos Radicais e/ou a Radicalização do Desporto’. O termo desportos radicais deixou de ser usado, mas assistiu-se claramente à radicalização de alguns desportos, fortemente impulsionados por grandes marcas, nomeadamente de bebidas energéticas, sendo muitas delas já modalidades do programa olímpico. Esta é uma realidade a que importa estar atento.”

- Como é que vê Espinho?

“Apaixonadamente.”

- O que é que gosta mais em Espinho?

“Para responder a essa pergunta tenho já que perguntar quanto tempo tenho para lhe responder... Quan-

do alguém de fora me fala do nosso concelho, posso perfeitamente começar por invocar o refrão da música que diz ‘Minha terra é linda...’. Não me queiram mal por falar tanto dela; Não me queiram mal por gostar tanto dela...’. (risos) Em poucas palavras, digo que aquilo que mais gosto em Espinho é o facto de, ainda que possam dizer que não temos nada, também pouco nos falta.

- E o que é que menos aprecia?

“O que menos aprecio em Espinho são alguns aspetos que se verificam também se mudarmos a localização geográfica, a escala geográfica ou falarmos de diferentes contextos. Podemos verificar o que menos aprecio em diferentes estruturas no país em geral.

Acho que na base do que não gosto está uma forma de estar. As pessoas habituaram-se a apontar e falar das coisas que estão mal, atirando as causas disso para ‘eles’, ‘eles são os culpados’ ou esperando que a solução lhes seja apresentada. Muita gente pensa “essa guerra não é minha” mas se as coisas correm bem até são as primeiras a querer apropriar-se dos louros de ‘quem foi à guerra’. Traduzindo isto para uma linguagem do desporto, é quase como conjugar o verbo ganhar da seguinte forma: Eu ganhei; Nós empatámos; Tu, Ele (Elas), Vós, Eles (Elas) perderam. Para não me alongar, julgo que a solução para este estado de coisas está na educação.”

- Animação não tem faltado no verão...

“Sim, é verdade. Perante isso, eu que sempre tive um enorme fascínio pelo outro lado do pano, falo num exemplo prático dos Art Gym Campany, vencedores do Got Talent Portugal, que este ano atuaram também no Sarau Gimno-desportivo do Agrupamento em que trabalho e que são treinados por um colega meu de curso também com a opção complementar de ginástica. Quem percebe um pouco da ginástica acrobática percebe que em termos técnicos aquilo que fazem é muito simples, quando comparado com o que fazem quando conquistam tantas medalhas internacionais na Acrobática. Sabendo-se as competições se organizam por quadras masculinas, trios femininos,

pares masculinos, pares femininos e pares mistos, facilmente identificamos estes pares/grupos no espetáculo, os quais aparecem interligados por fabulosas coreografias. Estes espetáculos podem evoluir para outros ainda mais elaborados como as do Cirque du Soleil. Basta para isto acrescentar à produção outros elementos como sejam músicas originais tocadas ao vivo, cenários, etc. Para isto são necessários os saberes de criadores nas áreas da música, cenografia ou engenharia e têm que ter meios financeiros para pagar as exigências dos recursos humanos e materiais necessários para esta produção mais exigente. Por tudo isto o bilhete para o sarau gimno-desportivo do Agrupamento de Escolas em que trabalho é muito, muito mais barato do que o espetáculo do Cirque du Soleil e não faria sentido nenhum que fossem iguais. Mas, os pais e avós, que são maioritariamente quem assiste ao sarau, também estão a pagar para o sarau quando pagam os seus impostos a partir dos quais se paga a educação. Da animação toda que me paga só me preocupa que aquilo que estou a assistir, supostamente gratuitamente, não esteja a ser pago por mim e outros a um preço muito elevado, através dos impostos e da reduções de ordenados, para pagar nem sei bem a quem.”

- A beira-mar é convidativa para um passeio... ou prefere contemplar o horizonte no mar a pensar na vida?

“Prefiro a beira-mar de Espinho em absoluto. (risos). Há tempo para tudo. Gosto muito de contemplar Espinho visto do mar quando faço kitesurf.”

- O que é que sugere a um turista relativamente a gastronomia espinhense?

“Que experimente tudo quanto é único, autêntico e diferenciador dos diferentes produtos da arte-xávega de Espinho. Tenho no meu perfil do Facebook uma publicação que sugere, por exemplo, trabalhar-se no sentido da classificação como Património Imaterial a Arte-Xávega e tentar obter para os produtos especificamente da arte-xávega de Espinho a Denominação de Origem Protegida (DOP), como tem por exemplo a Pera Rocha do Oeste, ou a Indicação Geográfica Protegida (IGP), como aconteceu recentemente com o pão-de-ló de Ovar. Imagino os pescadores e restaurantes a venderem os caranguejos pilados ou os peixes-aranha a preços elevados, pela lei da oferta e da procura, depois destes produtos passarem a ser entendidos pelas

NA PRIMEIRA PESSOA DO SINGULAR

“Antes de mais confesso que já espreitei todas as perguntas que me vai fazer. (risos)

No caso presente, vou tentar apenas listar factos isolados. Tenho 42 anos e sou casado e tenho uma filha que faz 16 anos em setembro.

Nasci em Espinho onde sempre vivi.

O meu percurso escolar começou, informalmente, na zona de S. Pedro na rua e largo da capela e formalmente na Escola da Tourada, depois na Sá Couto e Escola Industrial.

Durante o secundário e no início da faculdade trabalhei numa empresa de tapeçarias, onde fazia algum trabalho de escritório e ajudava no armazém.

Fiz a licenciatura em 92/97 em Ciências do Desporto e Educação Física, via ensino, na Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto (FCDEF-UP), atual FADEUP, com opção complementar de Alto Rendimento, Ginástica, Trampolins. O centro de treino, cadeira específica da opção, foi realizado na Associação Académica de Espinho, onde era treinador já antes de entrar na faculdade. O Estágio Pedagógico integrado foi realizado na Escola Secundária Dr. Manuel Laranjeira.

Ao longo de toda a carreira docente tive sempre horário completo. Sou efetivo desde 2000/2001. Em 2004/2005 trabalhei em S. João da Pesqueira e em 2008/2009 em Campia, Vouzela, porque estas eram as escolas onde estava efetivo e não consegui destacamento. Nos restantes anos estive destacado em escolas nunca mais longe que Vale de Cambra. Trabalhei em ambos os Agrupamentos de Escolas de Espinho, nos anos letivos 2006/2007 e 2007/2008, para onde fui destacado ao abrigo do regime de alta competição que prevê a aproximação ao local de treino dos técnicos principais de praticantes inscritos neste regime. Desde 2009/2010 sou efetivo no Agrupamento de Escolas Oliveira Júnior, em S. João da Madeira.

Fui ginasta de trampolins até meio do curso. Comecei no Sporting Clube de Espinho e depois passámos para a AAE. Cheguei a ter ao mesmo tempo licença de ginasta, juiz e treinador.

Como ginasta só fui uma vez campeão nacional.

Como juiz desempenhei as várias funções em todos os níveis de provas nacionais e fui o preletor dum curso na ilha Graciosa, Açores.

Como treinador conquistei títulos nacionais, individuais e coletivos, nos diferentes escalões de formação até às categorias elite, nas três disciplinas dos trampolins elásticos. Quando a Sabrina Teixeira, atleta que fez toda a formação em Espinho, teve a sua primeira participação num Campeonato do Mundo de Trampolins, representando o Brasil, com o Prof. João Pessanha como treinador principal, já eu pertencia à equipa técnica da AA Espinho. A primeira participação internacional como treinador oficial, quando ainda o Prof. João Pessanha era o técnico principal, foi nos Jogos Mundiais por Grupos de Idade de 98, com a participação da Sandra Lourenço, Vanessa Granja e José Nogueira, este já fruto do programa de deteção e seleção de talentos que eu e a minha companheira de escola e dos trampolins desde o Sporting de Espinho, a professora Gisela Lopes, e Clara Pessanha fizemos no ano do centro de treino da Faculdade. Fui várias vezes treinador da seleção regional. Para além doutras medalhas, as de Campeões do Mundo coletivo em 2005, a medalha de bronze conquistada pela Ana Simões e o título de Campeã do Mundo da Sílvia Saiote, tudo no mesmo campeonato do mundo absoluto, são certamente o que tenho como mais sonante enquanto treinador principal.

Em termos de organizações de provas há duas que considero determinantes. A primeira foi a participação no campeonato do mundo de 94 como ajudante de recinto, o que me deu a oportunidade de assistir de bem perto a todos os treinos dos diferentes países e na competição estar junto ao trampolim fazendo segurança como ‘spotter’. A outra foi a organização da Taça do Mundo de Trampolins em Espinho. Nesta prova saltaram os primeiros campeões olímpicos da história da modalidade de trampolins, logo após os primeiros Jogos Olímpicos de Sydney, os primeiros com trampolins.

Sou empresário em nome individual, atividade que desenvolvi a partir da necessidade de encontrar soluções de apetrechamento a partir de baixos recursos financeiros e porque as medidas standard não cabiam no espaço disponível, dificuldades também sentidas por colegas doutros clubes. Assim, especializei-me em medidas não-standard. Nos últimos tempos não tenho tido grande atividade nesta área.

Esta última época voltei a treinar ginástica de trampolins no Sport Club do Porto, nas instalações da FADEUP. Aproveito para agradecer à Professora Universitária Alda Côte-Real. A mesma que refere sempre com orgulho a sua passagem na Académica de Espinho, onde já no início da sua carreira realizou um trabalho extraordinário na ginástica. Muito obrigado pela oportunidade que me deu de partilhar o espaço onde trabalha a nossa ginasta Filipa Martins, que participou nos Jogos do Rio 2016, a olímpica Zoe Lima e o ginasta da artística masculina mais bem-sucedido de todos os tempos, agora treinador e professor universitário, Manuel Campos.”



→ pessoas em geral como uma iguaria que efetivamente são e que muito poucos já experimentaram. Uma forma de divulgar esta ideia pode ser um Festival dos Produtos da Arte-Xávega de Espinho, podendo até criar-se uma marca registada que pertencesse ao município, tal como existe a marca Tapetes de Arraiolos e Camarão de Espinho, sendo que estas pertencem a privados.”

– Qual é o seu livro preferido? E o autor que mais aprecia?

“Há um livro que me persegue, ‘O Lugar do Corpo – Elementos para Uma Cartografia Fractal’. Só o título implica a integração numa série conceitual de diferentes áreas do saber, que me levou a ler outros livros. Ele é a tese de doutoramento do Prof. Paulo Cunha e Silva, que nos deixou, fisicamente, recentemente quando era o Vereador da Cultura da Câmara Municipal do Porto. O Prof. Paulo que era médico, de formação e foi meu prof de Anatomia, elevou a um nível elevadíssimo a frase de Abel Salazar ‘Um Médico que só sabe de Medicina, nem de Medicina Sabe’. Foi a sua tese que levou à cadeira de Pensamento Contemporâneo da Faculdade de Desporto. Até esta nova designação da antiga Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física assenta na ideia da necessidade da integração de saberes. A mesma ideia acaba por aparecer na marca que ele criou para designar o todo que é a ‘cidade líquida – Porto’.



Foto VÍTOR LANCHÁ

nesta linha fixou o objetivo de tornar o Porto a capital do pensamento, através do evento Festival do Pensamento. A primeira edição teve como tema o futuro onde houve conferências extraordinárias, como a que juntou os 2 arquitetos portugueses com prémios Pritzker e mais um ou como a conferência onde um prémio Nobel da Química se juntou aos nossos Sobrinho Simões e Alexandre Quintanilha. Mas há outros importantes para mim, como são ‘O Erro de Descartes’ do nosso António Damásio e o ‘Inteligência Emocional’ do Daniel Goleman. Perceber o DSM e uma obra de humor científico do Prof. Pio de Abreu também é aliciante. Numa outra linha é muito interessante o ‘Rumo à Profissão’, do Prof. Arquitecto Carlos Nuno Lacerda Lopes. Sempre influenciado pela minha mulher, li pequenos e extraordinários livros de Pedro Paixão e descobri Vergílio Ferreira. Na febre dos prémios Nobel e pelas pessoas em si, li Saramago e Gabo. Cheguei a ler Paulo Coelho, inicialmente pela curiosidade de perceber o fenómeno de vendas e aprendi algo sobre o místico. Descobri Fernando Pessoa nas

minhas cinco horas de viagem diárias de ida e volta entre Espinho e S. João da Pesqueira, ouvindo vezes sem conta um CD duplo da Maria Bethânia. Um livro que me marcou muito foi o ‘Dalai Lama – Uma Vida de Compaixão’, comprado numa bomba de combustível de Espinho. Com ele reforcei uma ideia que tinha, o facto de no essencial todas as religiões professarem o mesmo, o bem comum. Tenho também a ideia que acontece o mesmo com os ideários dos partidos políticos.”

– Qual é o seu género musical? Quem é que prefere escutar?

“Para mim há dois tipos de música, o tipo U2 e outros todos. (risos) Entre os outros todos, ouço um pouco de tudo, e tenho a oportunidade de estar constantemente a ouvir diferentes estilos, seja através da minha filha, dos meus sobrinhos ou dos alunos que na escola podem escolher a música do ginásio.”

– Quando era criança jogava futebol, saltava nos trampolins ou tinha jeito para outro desporto?

“Não tinha um jeito excepcional para nada, mas “safava-me” bem em tudo. A oportu-

nidade que tive de brincar na rua revelou-se determinante para mim. Adorava aquelas coisas que apareciam como por magia em determinadas alturas, os papagaios, o pião, o pica e os cavazinhos, cujo nome vem dos cabazes do peixe, que são chamados de caricas em qualquer outro lado. Os jogos de futebol no largo ou, mais tarde, usando os bancos do largo da capela como balizas. Um jogo com regras do ténis, mas jogado como o futevolei. Um jogo parecido com a pelota basca, jogado contra a parede mais escondida da capela, do lado da fábrica. As patinetes, pequenos skates com tábua de plástico que agora apareceram outra vez. Os patins, que ainda tive de rodas de ferro e uns de bota que no princípio calçava por cima das saínhas da ginástica. O basquete, jogado com um aro pregado no portão da fábrica. E tantos, tantos outros jogos... Tenho uma estatura média, mas o que cresci foi muito tarde, por isso ainda hoje quem me conhece há muito tempo me chama Ruizinho e quando tentam explicar a alguém quem sou dizem ‘O Ruizinho dos Trampolins’. Uma coisa engraçada na Faculdade era que o professor de basquetebol pensava que eu tinha copiado o

lançamento de gancho do jogador da NBA Kareem Abdul Jabar e dizia-me para o fazer. Mal sabia ele que o fazia porque quando jogava no largo ou nas aulas de educação física era o único lançamento que podia fazer no meio dos outros todos que eram mais altos que eu. Na Faculdade tive Rugby no primeiro ano. Adorei. Pelo jogo em si e pelo código de honra que encerra. Gostava de ter tido a oportunidade de ter praticado antes, sem ser na praia (risos).”

– Quando era mais novo com que é que sonhava?

“Em termos de futuro profissional nunca me imaginei com outra formação ou profissão. Sempre quis ser professor e treinador. Em criança só sonhava a dormir. Acorado não tinha tempo para isso. Quando não estava na escola ou no treino, estava demasiado ocupado a brincar na rua ou no largo. (risos)”

– Ainda tem sonhos?

“Fernando Pessoa escreveu no Livro do Desassossego algo que não consigo citar, mas vou invocar e quem quiser pode ler no site Arquivo Pessoa.

Eu tenho uma espécie de dever de sonhar. Sonhar sempre.”

“Aquilo que mais gosto em Espinho é o facto de, ainda que possam dizer que não temos nada, também pouco nos falta”

“Eu tenho uma espécie de dever de sonhar.

Sonhar sempre”

“Acho que na base do que não gosto está uma forma de estar. As pessoas habituaram-se a apontar e falar das coisas que estão mal, atirando as causas disso para ‘eles’, ‘eles são os culpados’ ou esperando que a solução lhes seja apresentada”

“Claro que sim. É um orgulho ver no que se tonaram as Festas a S. Pedro de Espinho. Contribuir para o seu engrandecimento sucessivo ao longo dos últimos anos é para mim muitíssimo gratificante”

VELOCIDADE DA VIDA ATUAL



OPINIÃO

DIALOGAR PARA TODOS

Padre Rodrigo Lynce de Faria

Ouvi, recentemente, alguém afirmar o seguinte: “A velocidade da vida actual impede-nos de pensar”.

É assim mesmo! Em certo sentido, sempre o foi.

Também, antigamente, as pessoas se queixavam de que o ritmo de vida não facilitava a ponderação. Isto acontecia sobretudo nas grandes cidades – muito mais pequenas do que as actuais!

No entanto, nas aldeias e no meio dos trabalhos agrícolas, apesar de a vida quotidiana ser menos *stressada*, isso não significava automaticamente uma facilidade para se ser mais ponderado.

E aqueles que, porventura, não tinham nada para fazer – hoje em dia, continuam a existir pessoas assim – não parece que por esse facto tivessem facilidade para pensar. Muito pelo contrário!

Uma pessoa, sem nada para fazer, corrompe-se como pessoa. Quantas vezes nos damos conta de que a maior pobreza de muitos é a falta de hábitos de trabalho!

Com tudo isto, podemos concluir que a velocidade da vida – antigamente ou nos dias de hoje – não é algo que depende somente, nem sobretudo, das actividades exteriores.

As actividades exteriores têm importância – ninguém põe isso em dúvida – mas o mais influente é o modo como sabemos gerir o nosso mundo interior.

É preciso aprender a acelerar na vida, no trabalho, nas tarefas que dependem de nós. Isto é algo bom e necessário.

Ponderar com calma o que temos de fazer – não é por muito se mexer que uma pessoa trabalha mais nem melhor – e fazer o que nos compete com um certo ritmo, sem confundir a ponderação com a preguiça.

No entanto, também é necessário aprender a desacelerar, recuperar um certo sentido da lentidão, sobretudo no mundo interior.

Um cristão sabe que um modo maravilhoso de desacelerar é rezar bem – ter todos os dias uns momentos a sós com Deus.

Sem ritmo, não trabalhamos. Sem ponderação, não cumprimos o nosso dever. Sem eleração, não descansamos.

Manuela Aguiar
Em três palavras



O SISTEMA DE QUOTAS PARA A IGUALDADE - GÊNESE E LIMITES (a propósito do “caso Guterres”)

1 - O sistema de quotas, como instrumento para a igualdade de género, nasceu nos países nórdicos, em meados do século passado - concretamente no interior do Partido Social Democrata sueco, por iniciativa de um grupo de mulheres, com Anita Gradin como porta-voz.

Sou há muitos anos, amiga da Embaixadora Anita Gradin, que foi Ministra dos governos de Olaf Palme, Presidente da Internacional Socialista de Mulheres, Comissária da União Europeia e ocupou um extenso rol de outros cargos cimeiros. Conhecia-a, quando fomos, conjuntamente, eleitas Vice-Presidentes da Conferência dos Ministros do Conselho da Europa responsáveis pelas migrações, na cidade de Roma, em 1983. A nossa sintonia de posições no campo da igualdade, quer para os imigrantes quer para as mulheres, cimentou, de imediato, uma aliança em torno de causas comuns, e uma amizade duradoura.

Anos mais tarde, quando presidi, em Lisboa, à Comissão Parlamentar da Condição Feminina convidei Anita para ir a São Bento falar do processo de implementação da paridade de género no seu país e, seguidamente, em muitos outros, à volta da Terra. Como aí nos contou, essa história não se fez sem resistência, dentro do seu partido, onde a coutada masculina das listas eleitorais para o parlamento era preservada com o argumento, ainda hoje corrente em Portugal, de que não havia mulheres interessadas, com o necessário “currículo”. A jovem Gradin levou à reunião decisiva, em Estocolmo, um “dossier”, com dezenas de nomes de candidatas, todas detentoras de elevadas qualificações. Na realidade, mais qualificadas do que a maioria dos homens presentes. Surpreendidos, vencidos e convencidos, os líderes partidários tiveram de aceitar e nunca mais houve um passo atrás.

As regras da paridade, que visam garantir representatividade política equivalente às duas metades da Humanidade, mulheres e homens, continuam, porém, a ser, entre nós, objeto de

suspeições e polémicas, por parte dos que não se apercebem que imposições semelhantes existem em outros domínios, desde tempos imemoriais, vistas como coisa natural e, por isso, tão invisíveis como o ar que se respira. Dois exemplos: a distribuição de deputados por círculos territoriais, em função do número de habitantes de cada círculo, ou a alternância da chefia das Forças Armadas, entre o Exército, a Marinha, a Força Aérea.

Dentro do meu partido há quotas para comissões concelhias ou distritais, há quotas para jovens, há quotas para sindicalistas, mas para mulheres, nem pensar! Raríssimos eram os militantes que, até recentemente, as defendiam - Marcelo Rebelo de Sousa, Leonor Beleza, José Miguel Júdice, eu própria... Agora suponho que haverá mais, mas, para a maioria, as “quotas femininas” ainda são depreciadas como uma forma de promoção forçada, apressada e imerecida.

2 - Bem pelo contrário, julgo que se fundamentam na procura de uma legítima partilha do poder (entre os sexos, exatamente como entre as diversas regiões, ou entre ramos das Forças Armadas). Ou seja, na procura de um equilíbrio, mais moroso e difícil de atingir por outras vias. Inadmissível é, obviamente, a aplicação de um sistema de quotas, onde quer que, através de testes ou exames, com critérios justos e objetivos, se possa proceder à seleção dos melhores - como acontece no acesso à universidade, ao emprego, assim como à progressão na carreira, por provas dadas.

A este respeito, parece-me paradigmática a legislação que criou (dessa vez, por iniciativa de um partido conservador), na sempre pioneira Suécia, o “Ombudsman para a Igualdade”, o “Provedor de Igualdade”, na tradução portuguesa. Trata-se de um normativo baseado na ideia de combater a segmentação sexista do mercado de trabalho, dando preferência ao sexo sub-representado em cada uma das profissões, em condições de igualdade de competência. Só nesse condi-

cionalismo, há lugar à preceção de mulheres nas profissões masculinas e de homens naquelas que são predominantemente femininas.

No campo da política, isto não é viável - não há barreiras que se vençam por realização de exames ou pela apresentação de currículos, de obra feita - manda, acima de tudo, a subjetividade, o espírito de grupo, o companheirismo, para não dizer o compadrio masculino. Na verdade, os partidos nunca se abriram espontaneamente às mulheres. Elas permaneceram de fora, excluídas da participação igualitária, mesmo depois de terem dado amplas provas das suas capacidades em quaisquer outros domínios, na vida académica e cultural, nas mais diversas atividades e profissões. A disparidade dos níveis de participação feminina na política face à registada nesses outros setores da vida em sociedade era um índice seguro de discriminação e deu aso a que o legislador interviesse, impondo, regras vinculativas de inclusão. As quotas foram e são, neste contexto, legitimadas por uma presunção jurídica de discriminação, que não admite prova em contrário.

3 - A aplicação das quotas não é, pois, incompatível com a exigência de mérito, antes o pressupõe. E é, também, compatível com provas de seleção, onde elas sejam possíveis, desde que respeitem, em absoluto, o critério da primazia ou da igualdade de competências - como o comprova a experiência de muitas décadas do Ombudsman sueco, de que falámos.

A ver vamos se a ONU saberá, como deve, respeitar aquele critério fundamental, no preenchimento do cargo de Secretário-Geral da Organização... Tendo o cargo sido invariavelmente ocupado por homens, estamos de acordo que a escolha de uma mulher seria o ideal - desde que ela se apresentasse em condições de igualdade, quando não de superioridade, em relação aos concorrentes masculinos. Mas isso, neste ano de 2016, de facto, não acontecerá! O melhor, muito melhor do que todos os outros, chama-se António Guterres, um homem nascido no sul da Europa, em Portugal. Demonstrou-o já, sem deixar margem para dúvidas, de uma forma brilhante e convincente, em três sucessivas audições para avaliação das candidatas e dos candidatos. Se viesse a ser preterido, teria sido discriminado em função do sexo, ou da origem geográfica ou de um qualquer obscuro e ilegítimo interesse, vítima de uma autêntica desvirtuação ou transmutação do sistema de quotas da igualdade em quotas da desigualdade... Seria uma vergonha para o ONU, e uma perda para o mundo.



LUSO AO CONTRÁRIO

Com o verão chega também a saudade do aroma polimérico (cheiro a plástico, em linguagem corrente) que estava presente, obviamente, nas “lojas dos plásticos” - estabelecimentos especializados em todo o tipo de artigos em plástico, com uma vasta gama de acessórios de veraneio. Era o tempo dos produtos “made in Portugal”, sendo complicado encontrar algum que o não fosse. As marcas nacionais eram exibidas em todo o seu esplendor (pelo menos era assim que os nossos olhos as percecionavam). Até parecia que, com o gradual aumento da temperatura, o aroma “plastificado” se tornava mais intenso, pondo à prova o nosso olfato.

A ida para a praia não estava completa sem um generoso carregamento de brinquedos em plástico, dos quais se destacavam os da marca Osul - marca espinhense, geradora de emoções, tanto para nós como para os nossos pais (no caso destes, as emoções eram fortíssimas, a tal ponto de os obrigar a alargar os cordões à bolsa).

Osul tornou-se uma palavra elevada à categoria de nome mitológico, mas tratava-se simplesmente da palavra Luso escrita de trás para a frente - o que era perfeitamente natural, numa época em que se acreditava que certos discos de vinil continham mensagens “secretas” quando ouvidos no sentido contrário ao da habitual rotação. De acordo com este princípio, o nome Osul estava carregado de mensagens secretas. Eram mensagens que só podiam ser decifráveis em determinada idade - aquela idade de ouro que nos permite desfrutar do mundo em toda a sua plenitude, longe de imaginar a crueldade de que o mesmo se iria revestir em anos vindouros.

Osul propunha-nos um verdadeiro arsenal de brinquedos “pró menino e prá menina” (como então se costumava dizer). Longe de os enumerar (por se tornar fastidioso para o leitor), recordo antes que nada havia de fastidioso em ser possuidor de alguns exemplares que, quais



OPINIÃO

APENAS REFLEXÕES

Jorge Madureira

sereias em alto mar, nos encantavam com o seu sedutor chamamento - a tal linguagem secreta que se traduzia em cores e formas (até na própria embalagem). Os pontos mais inacessíveis das lojas (as altas prateleiras, neste caso), não eram impedimento para que os nossos olhos identificassem aquela palavra com um “O” maiúsculo a lembrar um ovo, como aqueles ovos (em plástico), fornecidos com uma galinha (igualmente em plástico) que, curiosamente, também se encontrava à venda na feira de Espinho - a galinha poedeira foi uma das criações mais emblemáticas daquela empresa, que se “atreveu” a fabricar um “pack” constituído por Galinha + Ovos que eram “postos”, quando se carregava na mesma. Este brinquedo foi elevado à categoria de símbolo nacional, a par com o Galo de Barcelos e o Zé Povinho de Bordalo Pinheiro. Infelizmente, hoje em dia, são poucos os exemplares que sobreviveram à nossa ânsia de manipular tão curioso objeto.

Como sabemos, a marca Osul era comercializada tanto em feiras como nas lojas da especialidade. Neste segundo caso, por mais tempo decorrido após a extinção da casa mãe “Luso Celulóide”, uma das casas, especialista em produtos da marca Osul, ainda se mantém em atividade, detentora, ela própria, de uma imagem de marca “sui generis”: a par com artigos de pesca (como convém a uma cidade do calibre de Espinho) vendem-se também muitos e variados brinquedos de veraneio, os quais, inevitavelmente, já não trazem registada uma tão saudosa palavra... Luso (escrito ao contrário)!



Esmeralda Laranjeira
Temas
e poemas

AGOSTO EM ESPINHO

Espinho terra linda
Plantada à beira-mar
Quem visitar Espinho
Tem vontade de voltar

Mesmo juntinho ao mar
Tens hotéis e o casino
Cafés, bares e restaurantes
E a linda praia d'Espinho

E quando chega agosto
Aparecem de todo o lado
Turistas e emigrantes
Para um dia bem passado

Chegam comboios carregados
Com turistas e banhistas
Que enchem as ruas de gente
E para o mar se dirigem sempre

E os nossos emigrantes
Começam pela manhã a chegar
Para visitar a feira semanal
E recordações vão levar...

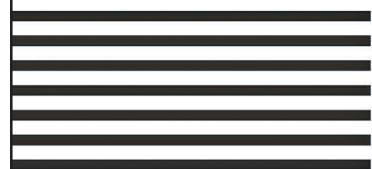
E com o decorrer do dia
Chega a hora do meio-dia
E os restaurantes se enchem de gente
Sempre em grande euforia...

E lá pelo meio da tarde, já se sabe
A praia fica a abarrotar de gente
Que para a praia se vão refrescar
E uns belos banhos tomar...

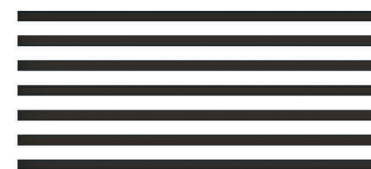
Agosto é tempo de férias e lazer
Mas em Espinho há muito para ver
Desde a feira semanal até à Igreja Matriz
E a nossa bela praia que é o chamariz...

E durante o Verão, também há animação
Como “As praias Olímpicas” da RTP
O Festival Oito 24 está a decorrer
Com muitos eventos, para se poder ver

A Rua 19 e o Parque têm um novo visual
Árvores enfeitadas e decoradas
Algumas mensagens e poemas
Pintadas nos bancos, à maneira...
Do nosso poeta Manuel Laranjeira



CASINO ESPINHO



“EL RINCÓN”

BY SABOR LATINO

2. 3. SET

JANTAR ESPECTÁCULO



TRIBUTO

QUEEN

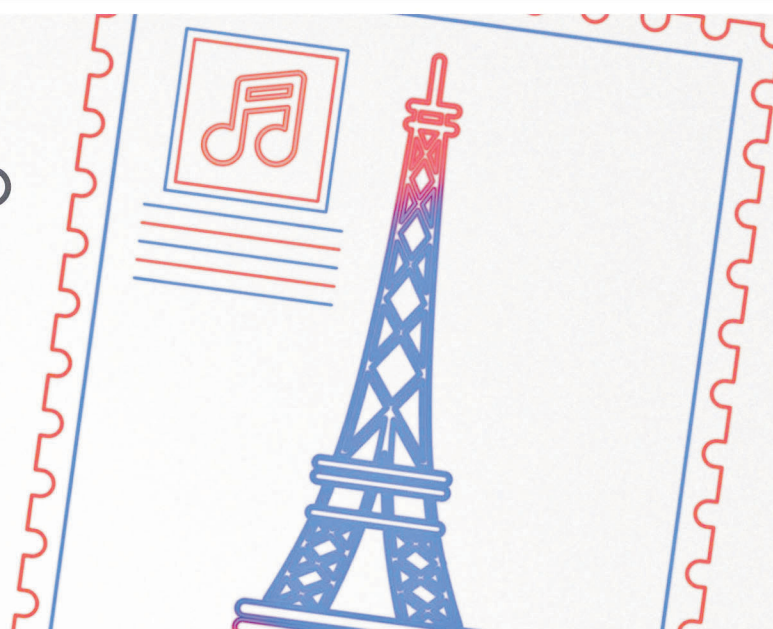
9. 10. SET

JANTAR CONCERTO

BELLEVUE ENSEMBLE

“ Um espectáculo de sonho e glamour ao som dos grandes nomes da “Chanson Française” ”

16. 17. SET
JANTAR CONCERTO





Mirror People e X-Wife na Alameda 8 - fecho do cartaz com Expensive Soul



Banda "Clapton Addiction" encerra mês de tributos no Casino com homenagem a Eric Clapton

"Clapton Addiction", banda rock de homenagem a Eric Clapton que integra vários músicos espinhenses, encerrou no último fim-de-semana, no Casino Es-

pinho, um mês completo de homenagem aos grandes ícones da música mundial com espetáculos em formato de tributo.

João Belchior (voz), Al-

berto Costa (guitarra), Francisco Seabra (hammond e teclados), Albano Assunção (viola-baixo) e Francisco Beirão (bateria), aos quais se juntaram os músicos convidados Bernardo Costa (hammond e teclados) e Daniela LageSilva & Joana Castro (coros), deram voz ao tributo ao guitarrista, cantor e compositor britânico, fazendo no Restaurante Bacará do Casino uma viagem pela extensa carreira do autor. "Let it Rain", "Running on Faith", "Tears in Heaven", "Layla" e "Wonderful Tonight" foram

algumas das canções que se puderam ouvir nas noites de sexta-feira e sábado (a página da banda no FB é www.facebook.com/claptonaddiction).

Antes de "Clapton Addiction", já haviam atuado, no início deste mês de tributos organizado pela Solverde, The Acoustic Foundation (festa de homenagem aos maiores êxitos da soul, funk, disco sound, pop e rockabilly), seguidos de Black Mama's Tribute (Witney Houston e Tina Turner) e Tributo a Aretha Franklin.

BARCO DE CARTÃO

A natural insatisfação das crianças, apesar da parafarnália de brinquedos que lhes possa ser fornecida, levava a explorar as zonas "inóspitas" existentes em suas casas, com o intuito de descobrir algo mais que lhes possa ser útil nas suas brincadeiras.

Naquele dia, quando, finalmente, consegui aceder àquele armário, era notória a minha satisfação ao visualizar o seu interior, repleto de preciosidades (do meu ponto de vista), entre as quais se destacava um barco em cartão. Estava carregado de histórias (e de pó), tendo-me sido dito que tinha vindo de longe, a bordo de um navio, esse sim, um barco verdadeiro, valente cruzador dos setes mares, rasgando as ondas com a confiança de quem nada teme por ser feito de aço, possuidor de uma couraça blindada, ao contrário daquele frágil exemplar.

Eu nunca tinha visto um barco de cartão e nunca imaginei que pudesse ser tão bem feito, com tanta mestria, com uma profusão de pormenores como só um artista pode conceber. De cartão, por aqueles dias, só tinha ouvido falar de uma mala, protagonista de uma canção.

Agi de imediato, como só uma criança pode agir, no auge da euforia - tratei logo



OPINIÃO

APENAS REFLEXÕES

Jorge Madureira

de pegar no barco de cartão e de o levar até à praia. Eis-me chegado ao areal de Espinho, de barco na mão, quando fui confrontado com a dura realidade, verdadeiro cabo das tormentas. É engraçada a tendência inerente a algumas pessoas para depreciarem as atitudes de quem se digna viver alguns momentos de felicidade - "Um barco de cartão? Isso vai longe, vai! Mas quem é que se lembrou de dar aquilo ao miúdo?"

Malsabia eu que era aquela uma das primeiras contradições da vida, com que estava a ser confrontado. Depois dessa, muitas mais iria eu enfrentar. Fiz "ouvidos moucos" àquelas observações negativas, ou melhor, nem foi preciso esforçar-me para isso, pois o mundo infantil dá-nos defesas, couraças de que nos revestimos para que nada (ou quase nada) estrague o nosso



otimismo. Verifica-se o contrário quando se atinge a idade adulta, em que essas mesmas defesas se encontram inativas, requerendo um grande esforço da nossa parte para não nos deixarmos atingir por comentários impróprios para "consumo" (ou que, melhor dizendo, só nos consomem).

Como é óbvio, não me deixei consumir e lancei a mui nobre embarcação às águas geladas. Foi ela que se consumiu, abafada por uma onda salgada, que reclamou para si aquela casca de noz (em cartão), da qual eu tive o privilégio de usufruir, até ao último minuto.

Aqui está uma das primeiras lições que apreendi - a beleza que pode existir na

efemeridade das coisas. Eu sabia perfeitamente que aquela pequena obra de engenharia naval, a que alguém tinha dedicado boa parte do seu tempo, me fugiria das mãos, qual pássaro em busca de liberdade. Sabia também que, antes que isso acontecesse, me fora concedido o privilégio de a ter nas mãos e de a admirar sob todos os ângulos. Mas também sabia que, embora de forma inocente, tinha a obrigação de a restituir ao seu habitat natural, pois, afinal de contas, era um barco. E flutuou, ao contrário do que ouvira dizer, embora durante muito pouco tempo, antes de se render aos encantos do mar, daquele mar a cujos encantos também eu me rendi, que até um barco lhe ofereci.

A noite de sábado foi animada em Espinho com Mirror People e X-Wife.

Com a atuação de Expensive Soul encerra na noite de sábado, na Alameda 8, o ciclo de concer-

tos de verão integrado na edição de 2016 do Festival Oito24.

No palco junto ao Casino já se exibiram o grupo Deolinda e Aurea a até houve "Fado Inviolado".

Espimodel

A edição de 2016 da Exposição Internacional de Modelismo - Espimodel irá decorrer de 3 a 11 de setembro e o respetivo concurso nos dias 10 e 11, na Junta de Freguesia de Espinho.

O evento é organizado pelo Núcleo de Modelismo de Espinho.

Fotos VÍTOR LANCHÁ

“Números catastróficos e desoladores da incidência de novos casos de cancro digestivo”

“A atitude preventiva no combate ao cancro digestivo deve ser encarada como um designio nacional da política de saúde, a par de uma clara inversão das políticas de redução e exaustão dos recursos hospitalares que inviabilizam a prossecução das Normas de Orientação Clínica da Direção Geral de Saúde, nomeadamente do rastreio do cancro do cólon e

reto.” Estes foram alguns dos alertas que a Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia deixou no Congresso da Europacolón Portugal realizado no Porto.

De acordo com José Cotter, “o cancro digestivo é um problema de saúde pública que engloba um grupo de cinco tumores malignos com uma elevada taxa de mortalidade. Em Portugal morre

uma pessoa por hora, vítima de cancro digestivo, responsável ainda por 10% do total de mortalidade no nosso país.”

Para o presidente da Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia, “a tónica deve estar na prevenção, através de consultas médicas regulares e na realização dos exames adequados e no momento oportuno. Nesse sentido, defende o especialista, “é fundamental que a tutela adote medidas coerentes e não apenas baseadas em questões de índole estritamente económica.”

José Cotter referiu-se concretamente à necessidade de o Estado “respeitar para com os prestadores os compromissos recentemente assumi-

dos”, que permitem a realização de colonoscopias no sentido de desagrar as dificuldades de acesso a estes exames de diagnóstico. Estes revelam-se fundamentais para o rastreio e prevenção do cancro do cólon e reto, que constitui a primeira causa de morte por cancro em Portugal. Só este tipo de cancro é responsável por quatro mil mortes por ano em Portugal, onze portugueses por dia, vitimando cinco vezes mais que os acidentes de viação.

O presidente da Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia acrescenta que “esta patologia, se detetada a tempo em fase precoce ou pré-maligna apresenta uma taxa de cura em 90% dos casos.”

“É preciso melhorar os

números catastróficos e desoladores da incidência de novos casos de cancro digestivo”, reforça José Cotter. Para isso, defende ser “fundamental a persecução de políticas que criem condições de sustentabilidade seguras para os rastreios, sendo ainda crucial que se implementem auditorias à execução das Normas de Orientação Clínica sobre o rastreio do cancro do cólon e do reto, indicado na população sem risco acrescido acima dos 50 anos, idade a partir da qual o aparecimento da doença aumenta significativamente.”

Defendeu também a implementação organizada do rastreio do cancro do estômago e do fígado em indivíduos de risco.



Lucindo Ormonde (*)

DOR AGUDA

A analgesia do pós-operatório continua a constituir um desafio na medicina. Apesar de avanços significativos com o aparecimento de novos fármacos, melhoria da formação dos profissionais de saúde, criação de Unidades de Dor Aguda e implementação de protocolos clínicos, continua a existir uma incidência importante de doentes submetidos a cirurgia que relatam dor no pós-operatório sobretudo pós alta hospitalar.

Sabe-se que a persistência da dor aguda não aliviada é causa de sofrimento desnecessário, aumento do tempo de internamento e aumento da morbimortalidade. A longo prazo é seguida de dor crónica em cerca de 10 a 50% dos doentes tornando-se dor crónica severa em cerca de 2 a 10% dos mesmos.

O aparecimento de Normas sobre Organização Funcional de Dor Aguda da Direção Geral Saúde em 2012 foi um passo importante na legitimação da criação das Unidades de Dor Aguda nos hospitais portugueses. A implementação destas unidades apesar de múltiplas dificuldades (escassez de recursos humanos e de alguma incompreensível ignorância) tem vindo a decorrer nas instituições hospitalares portuguesas.

Dispomos hoje de um número elevado de fármacos e técnicas que são ferramentas importantes para o alcance do objetivo primário, alívio do sofrimento e sequelas. Porém ainda não alcançamos numa Escala Numérica de Efetividade de 0 a 10, o número 5, equivalente a uma expectativa suficientemente qualitativa e quantitativa de resultados nacionais em relação aos objetivos traçados.

O aparecimento de novos fármacos, equipamentos e novas estratégias continuam em linha, e são uma estimulante fonte de discussão construtiva em relação a futuras soluções neste domínio.

* Diretor do Serviço de Anestesiologia do Hospital de Santa Maria

DIAGNÓSTICO PRECOCE DA ESCOLIOSE ASSEGURA QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS

O diagnóstico de escoliose desde há longa data tem sido associado a uma deformidade incapacitante do tronco, a tratamentos prolongados e inestéticos e, por último, a cirurgias com riscos elevados. Não deixando de representar uma contrariedade no normal desenvolvimento das crianças, muito mudou nos últimos anos permitindo um tratamento conservador mais discreto e por outro lado uma cirurgia mais segura com um curto período de convalescença. Mediante um conhecimento mais aprofundado da História Natural da escoliose podemos hoje separar, de uma forma melhor, as crianças que não necessitam de qualquer tipo de tratamento daquelas que podem beneficiar de uma forma de intervenção, quer mediante a utilização de um colete, ou de uma cirurgia.

A coluna vertebral é constituída por 33 vértebras, dispostas linearmente do crânio à bacia. Observada de lado, a coluna apresenta várias curvaturas, que são responsáveis pela proe-

minência arredondada dos ombros e a depressão anterior lombar. Observando o tronco pela face posterior a coluna deve ser reta, os ombros e a bacia devem estar bem nivelados e os braços equidistantes em relação ao tronco, dando uma aparência de total simetria.

A coluna escoliótica apresenta um desvio no plano frontal, sofrendo uma torção nas suas vértebras, perdendo, assim, o seu normal alinhamento. Este desalinhamento é transmitido às costelas, perdendo-se a simetria do corpo com elevação de um ombro, o aparecimento de uma proeminência torácica unilateral e possível desalinhamento da bacia.

As nossas medições da escoliose seguem o método de Cobb que utiliza como referencia as vértebras mais inclinadas para a curva, que pode ter uma forma de “C” ou ter duas curvas em forma de “S”. De acordo com a Scoliosis Research Society (www.srs.com), só devemos falar em escoliose quando este



Pedro Fernandes (*)

ângulo é superior a 10°, o que leva a que uma percentagem significativa da população tenha um desvio escoliótico inferior a 10°, não tendo qualquer significado clínico. Dois a 3% dos jovens com 16 anos apresentam escoliose, i.e., ângulo superior a 10° e apenas 0,1% destes apresentarão escolioses superiores a 40° necessitando ou não de uma cirurgia. E dizemos necessitando ou não porque não podemos fazer generalizações na abordagem desta patologia, dado haver várias etiologias, cada qual com a sua história natural e impacto na criança.

Dado que a incidência de dor nos adolescentes com escoliose idiopática é sobreponível à da população em geral e que o compromisso cardíaco e respiratório só surge em casos graves, encara-

mos esta patologia como uma deformidade cosmética, com maior ou menor impacto na autoestima dos jovens, e não deverá, na maior parte dos casos, interferir na qualidade de vida das crianças.

Recentemente surgiu um dos principais estudos no campo da terapêutica conservadora da escoliose (Weinstein et al. NEJM 2013), demonstrando, finalmente e de forma categórica, a eficácia dos coletes na diminuição da progressão das deformidades. Assim, temos hoje evidência de que os coletes são eficazes na diminuição do número de crianças que virão a necessitar de uma cirurgia relançando o debate sobre a importância de um diagnóstico mais precoce.

No que diz respeito à cirurgia da escoliose, os seus princípios não mudaram muito desde a primeira artrodese, no início do século passado, assentando na correção parcial da deformidade e na colagem das vértebras envolvidas na deformidade mediante uma fusão óssea com enxerto de osso. Agora, o que mudou substancialmente nos últimos 30 anos foram as técnicas de libertação cirúrgica da coluna, tornando estas deformidades mais flexíveis, permitindo assim maiores correções, e o extraordinário avanço nos

instrumentais utilizados, descartando a necessidade de qualquer colete no pós-operatório, e um início precoce da marcha. Por último, paralelamente, verificou-se um avanço significativo nas técnicas anestésicas bem como na monitorização neurofisiológica intraoperatória, que vieram a contribuir decisivamente para uma cirurgia segura, e com excelentes resultados clínicos.

Infelizmente ainda não conhecemos totalmente a causa da escoliose mais frequente a que denominamos de idiopática. Seria ótimo conhecê-la e poder de alguma forma prevenir o seu aparecimento. Até lá teremos de continuar a trabalhar no seu tratamento cabendo-nos ainda a responsabilidade de orientar as crianças e respetivas famílias na procura de aconselhamento junto de ortopedistas especializados nesta área. Desta forma, caberá aos médicos de família e pediatras estarem cada vez mais familiarizados com as diversas opções terapêuticas da escoliose por forma a orientarem corretamente estas crianças para uma opinião e orientação ortopédica especializada, quando necessária.

* Coordenador Nacional da Campanha “girafa Josephine explica a escoliose”

Saiba o que ouvir se não consegue dormir

Dificuldade em adormecer? Entre os pensamentos sobre o que ficou por fazer e o hábito de consultar o telemóvel na cama, o momento de adormecer pode tornar-se mais complicado. “A Mini-Som tem algumas sugestões para ajudar neste aspeto. Afinal, é o sono que permite aos nossos corpos recuperar do dia-a-dia, descansar o nosso cérebro e, até, melhorar a nossa memória.”

Durante o sono, ainda nos

apercebemos de alguns sons e processamo-los no córtex auditivo. Esta sensibilidade varia de pessoa para pessoa: há quem não desperte nem ao terceiro toque de alarme, e quem acorde ao mínimo ruído. Aquilo que ouvimos a dormir ou ao adormecer pode ser ou alarmante ou relaxante: sons alarmantes, naturalmente, interrompem o processo de adormecer, e os sons relaxantes ajudam-nos a fechar os olhos e a dormir mais

profundamente. Mas nem sempre é fácil de descobrir o que resulta para cada pessoa.

Ruído branco: o chamado “white noise” pode ajudar a adormecer mais facilmente, até porque mascara outros sons, mas atenção a certas aplicações que podem causar danos no nervo auditivo, especialmente se usa headphones e tem uma audição sensível.

Sons da natureza: tipicamente relaxantes, desde o

som do mar até ao ambiente de uma floresta, tradicionalmente oscilam em frequência e amplitude.

Música: clássica, jazz, folk ou algo simplesmente calmo e que transmita uma sensação de paz, e idealmente com um temporizador, para que vá diminuindo o volume e desligar-se à medida que a

noite avança.

Silêncio total: tal como há quem não adormeça com uma réstia de luz no quarto, existem os fãs de silêncio absoluto, sem o qual não conseguem desligar. Se partilha casa, procure a compreensão dos que moram consigo e a colaboração neste sentido.

“E boa noite!”

(Defesa da) SAÚDE



Foto VÍTOR LANCHÁ

Pescador encontra cadáver Nas rochas do esporão da praia da Baía

Foi resgatado na manhã de terça-feira, pela Equipa Intervenção Permanente dos Bombeiros Voluntários de Espinho um corpo já cadáver de um jovem que apa-

rentava entre os 20 e os 25 anos, encontrado por um pescador nas pedras do cabeço do esporão da praia da Baía, cerca das 8h30.

O corpo foi encontrado

sem roupa e preso nas rochas, num local de difícil acesso e na circunstância com o mar muito ondulado, o que requereu prudência no decurso da operação de

resgate.

A Polícia Marítima, a PSP de Espinho e a Polícia Judiciária registaram a ocorrência e ainda decorrem as devidas averiguações.

Acidente em S. Paio de Oleiros

Um acidente ocorrido na noite de sábado, na zona da Lapa, em S. Paio de Oleiros, causou quatro feridos, um dos quais com gravidade.

O acidente resultou do despiste de um carro que galgou a divisória das duas vias e foi embater noutra veículo ligeiro que estava junto aos semáforos e cuja condutora ficou estado grave, tendo sido assistida por uma equipa clínica do INEM e transportada ao Hospital de S. Sebastião, em Santa Maria da Feira. Três dos quatro jovens ocupantes da viatura que se despistara também receberam tratamento hospitalar.

Os Bombeiros Voluntários de Lourosa e a GNR de Lamas estiveram no local.



Foto PAULO JORGE DUARTE

Incêndio destrói loja de flores

Foto VÍTOR LANCHÁ



Um incêndio ocorrido na madrugada de terça-feira num prédio da Rua 31 destruiu uma loja de flores e causou danos num primeiro andar.

O fogo consumiu rapidamente o que se encontrava no

interior do espaço comercial.

Dezassete bombeiros, apoiados por seis viaturas, evitaram que as chamas se propagassem a todo o edifício. A PSP esteve no local, desconhecendo-se a origem do sinistro.

Acidente em cruzamento

Ocorreu cerca das 21 horas de domingo uma colisão de dois automóveis no cruzamento da Rua 33, em Anta, com a rua de acesso à Bicha de Sete Cabeças, em Silvalde, resultando em dois feridos com algumas escoriações e hematomas.

Os Bombeiros de Espinho e a PSP estiveram no local.

Artigos usurpados apreendidos na feira

Uma vendedora ambulante, de 32 anos, foi identificada pela PSP de Espinho no recinto da feira semanal, por se encontrar a vender ao público artigos usurpados, tendo-lhe sido apreendidos 64 CD's e 54 DVD's, perfazendo o total dos artigos apreendidos a

quantia de 2.040 euros.

Foi ainda identificado um homem, 38 anos, por se encontrar a vender artigos contrafeitos. Foram-lhe apreendidos 10 boxers, 21 pares de soquetes, 19 calções de praia, perfazendo o total dos artigos apreendidos a quantia de 680 euros

CLÍNICA MÉDICO

LEOPOLDINA SANTOS TAVARES

- MEDICINA DENTÁRIA
- TERAPIA DA FALA
- PSICOLOGIA

Acordos: SAMS QUADROS - CGD - MULTICARE

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



Clínica Dentária de Reabilitação Orofacial



- IMPLANTOLOGIA
- CIRURGIA ORAL
- ESTÉTICA DENTÁRIA
- REABILITAÇÃO ORAL
- ORTODONTIA
- ODONTOPEDIATRIA
- OCLUSÃO
- ENDODONTIA

DR. JORGE PACHECO

* Master em Implantologia

DR. TOMÁS PACHECO

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

Rua 8, n.º 381 ESPINHO 227 342 718 / 929 074 937

espinho@clinicaspacheco.com

f clinicaspacheco

Clínica Médico-Dentária Rosa Neves, Lda.

CHEQUE DENTISTA (alargado aos 16 e 18 anos) • IMPLANTOLOGIA
PRÓTESE FIXA/REMOVÍVEL • ORTODONTIA

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 Espinho Prof. Doutor Casimiro de Andrade

Rua 22 (Junto à Câmara)

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

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

AGENDA

1 e 2 de setembro

10-19 horas - Museu Municipal (FACE) - Galerias Amadeo de Souza-Cardoso
"Onde andas Rainha Santa que o Sebastião nunca mais chega" - inauguração da exposição de pintura de Mário Vitória

1 a 7 de setembro (exceto segunda-feira)

14h30 - Cinema (Infantil) do Multimeios
"A Vida Secreta dos Nossos Bichos" (versão portuguesa em 3D)
Realizadores: Yarrow Cheney e Chris Renaud
Animação para maiores de 6 anos

Num edifício de apartamentos em Manhattan, a vida para os habitantes de quatro patas começa quando os seus donos saem para o trabalho. A rotina consiste em partilhar histórias humilhantes sobre os humanos e treinar olhares adoráveis que resultem em mais biscoitos. O líder do grupo é Max, um esperto e determinado terrier que vê a sua posição ameaçada pelo recém-chegado Duke, um desajeitado cão sem raça e sem educação. Rapidamente, os rivais são obrigados a juntar forças quando descobrem que Snowball, um adorável coelhinho branco, está a reunir um exército de animais de estimação abandonados para se vingarem da humanidade...

1 a 7 de setembro (exceto segunda-feira)

16h30 e 21h30 - Cinema do Multimeios
"Esquadrão Suicida"
Realizador: David Ayer
Atores: Will Smith, Margot Robbie, Jared Leto e Viola Davis
Ação para maiores de 14 anos
Um grupo de conhecidos super-vilões é arrancado da prisão e recrutado pelas autoridades. Vão ser enviados numa missão demasiado perigosa até para super-heróis. Se tudo correr bem, receberão penas de prisão mais leves. Se correr mal, serão simplesmente varridos para debaixo do tapete. Habitua-se a trabalhar sozinho, este bando heterogêneo de indivíduos desprezíveis, com pouco ou nada a perder, será forçado a esquecer antigos conflitos e objetivos pessoais para formar uma unidade coesa e eficaz!

1 a 11 de setembro

9h30 às 18h30 e das 21h às 22 horas de terça a sexta-feira; 14 às 19 horas e das 21 às 22 horas aos sábados e domingos - Centro Multimeios (galeria)
Exposição "Peça a Peça" de construções LEGO

**2 e 3 de setembro**

21 horas - Casino Espinho
Espetáculo El Rincón
Durante o serão a plateia é convidada a viajar até "El Rincón", na América Latina, para apreciar o cruzamento entre amores e desamores onde a essência da latinidade está impressa em cada um dos corpos. O ambiente é intenso, ao ritmo da salsa latina, ninguém fica indiferente a este (jantar)-espetáculo (no Baccará)!

2 e 3 de setembro

22 horas - Casino Espinho
The Joker - música ao vivo com Nau
Todas as sextas-feiras e sábados do mês os serões têm uma banda sonora especialmente pensada para momentos de grande diversão

2 e 3 de setembro

22 horas - Hotel Casino Chaves (da Solverde)
Andor Violeta - música ao vivo (no Bar Plaza)

3 de setembro

11 horas - Biblioteca Municipal
Bebéteca "Letras e Chupetas" (atividades de promoção da leitura para a primeira infância)
Tema: "Onde está o sol?"
Nas sessões da Bebéteca, acontecem momentos mágicos com o bebé e seus familiares. Canções, histórias, brincadeiras e experiências sensoriais fazem destas sessões vivências importantes para o desenvolvimento do bebé

Periodicidade: um sábado por mês
Público-alvo: bebés até aos 36 meses (com um ou dois

acompanhantes e inscrição prévia)

3 de setembro

15h30 - Biblioteca Municipal
"À Roda das Histórias"
Projeto de promoção do livro e da leitura para crianças entre os 3 e os 10 anos em que estas são convidadas a escolher as histórias que vão ouvir, ligando o motor das mais divertidas "máquinas de fazer histórias". Ao momento de narração oral segue-se um momento de criatividade com as palavras. Zás, Trás, Pás, uma história assim se faz!
Público-alvo: crianças dos 3 aos 10 anos (entrada livre)

3 de setembro

22 horas - Alameda 8
Expensive Soul nos Concertos de Verão - Festival Oito24

3 e 4 de setembro

11 horas-13h30 e 14h30-19 horas - Museu Municipal (FACE) - Galerias Amadeo de Souza-Cardoso
"Onde andas Rainha Santa que o Sebastião nunca mais chega" - inauguração da exposição de pintura de Mário Vitória

3 e 4 de setembro

15h30 - Planetário (Digital) do Multimeios
"Lendas do céu noturno: Perseu e Andromeda" (projeção imersiva a 360°)

3 e 4 de setembro

16h30 - Planetário (Digital) do Multimeios
"Nanocam": uma viagem pela biodiversidade (projeção imersiva a 360°)

3 e 4 de setembro

17h30 - Planetário (Digital) do Multimeios
"Nós somos astrónomos"

3 a 11 de setembro

Exposição Internacional de Modelismo - Espimodel
Organização: Núcleo de Modelismo de Espinho
Local: Junta de Freguesia de Espinho

6 de setembro

15 horas - Biblioteca Municipal
"Tricotar Histórias"
Espaço de encontro de pessoas que praticam tricôt, crochet, ou outras técnicas de trabalho com agulhas, conciliando com partilha de saberes, leituras e memórias
Público-alvo: população adulta/sénior

8 de setembro

21 horas - Hotel Casino Chaves (da Solverde)
Tributo a Queen com os One Vision
Jantar-concerto (na Sala Península)

8 de setembro

Festas da Senhora da Ajuda
21h30 - sessão de cinema

8 a 14 de Setembro (exceto segunda-feira)

14h30 - Cinema (Infantil) do Multimeios
"A Lenda do Dragão" (versão portuguesa em 2D)
Realizador: David Lowery
Aventura para maiores de 6 anos
Durante anos, o Sr. Meacham (Robert Redford), encantou as crianças com as suas histórias sobre o dragão feroz que vive na floresta. Para a

sua filha, Grace (Bryce Dallas Howard), que trabalha como guarda-florestal, não passam de contos de fadas... até conhecer Pete (Oakes Fegley). Pete é um misterioso rapaz de 10 anos, sem família e sem casa, que afirma viver na floresta com um dragão verde gigante chamado Elliott. Segundo a descrição de Pete, Elliott é muito parecido com o dragão das histórias do Sr. Meacham. Com a ajuda de Natalie (Oona Laurence), uma rapariga de 11 anos cujo pai, Jack (Wes Bentley), é proprietário da serração local, Grace parte determinada a descobrir a verdade sobre as origens de Pete e do seu dragão...

8 a 14 de Setembro (exceto segunda-feira)

16h30 e 21h30 - Cinema do Multimeios
"Star Trek: Além do Universo" (3D)
Realizador: Justin Lin
Atores: Chris Pine, Zachary Quinto, Karl Urban e Zoey Saldana
Terceiro filme da série "Star Trek" produzido por J.J. Abrams.
"Sci-Fi" para maiores de 12 anos
Desta vez, a Enterprise, liderada pelo Comandante James T. Kirk (Chris Pine) é atacada por uma força poderosa e desconhecida. A nave é destruída e a tripulação vê-se isolada num novo planeta onde é obrigada a enfrentar um impiedoso inimigo!

9 de setembro

Festas da Senhora da Ajuda
21h30 - oração de Taizé

9 e 10 de setembro

21 horas - Casino Espinho
Tributo a Queen
Os One Vision, banda portuguesa que presta tributo aos inesquecíveis Queen, sobem ao palco do Casino Espinho dias 9 e 10 de Setembro. Com dez anos de existência, os One Vision são considerados um dos melhores tributos da Europa à banda do saudoso Freddie Mercury. Durante o serão (jantar-concerto no Baccará) são revisitados todos os êxitos da maior banda de todos os tempos, sempre com o toque original que só os One Vision conseguem sabem dar!

9 e 10 de setembro

22 horas - Casino Espinho
The Joker - música ao vivo com Acoustic Covers
Todas as sextas-feiras e sábados do mês os serões têm uma banda sonora especialmente pensada para momentos de grande diversão

9 e 10 de setembro

22 horas - Hotel Casino Chaves (da Solverde)
Banda Nau - música ao vivo (no Bar Plaza)

10 de setembro

Festas da Senhora da Ajuda
10 horas - oração de Laudés e mergulho
18h30 - eucaristia

10 e 11 de setembro

Concurso da Espimodel
Organização: Núcleo de Modelismo de Espinho
Local: Junta de Freguesia de Espinho

11 de setembro

Festas da Senhora da Ajuda
11 horas - missa solene - abertura das festas com bênção e envio dos professores na Igreja Matriz

12 de setembro

Festas da Senhora da Ajuda
21h30 - ofício de leitura na Igreja Matriz

13 de setembro

Festas da Senhora da Ajuda
21h30 - 13 (terça-feira), oração mariana na Igreja Matriz (21h30)

14 de setembro

Festas da Senhora da Ajuda
21h30 - procissão de velas da Igreja Matriz para a Capela

15 e 16 de setembro

Festas da Senhora da Ajuda
21h30 - novenas

17 de setembro

Festas da Senhora da Ajuda
16h30 - batizados de Nossa Senhora da Ajuda (16h30)
21 horas - missa de vigília

18 de setembro

Festas da Senhora da Ajuda
11 horas - missa de festa na Capela
16h30 - majestosa procissão

Fotos VÍTOR LANCHÁ



Concurso Elegância Automóvel

Irá realizar-se no dia 10 de setembro mais uma edição do Concurso Elegância Automóvel com o seguinte programa:

Abertura do secretariado (junto à Câmara Municipal) às 10 horas, apresentação das viaturas em parque fechado (avaliação do júri) das 10 às 16 horas, desfile às 16 horas e entrega de prémios às 17h30.

MTV Dance Kids abre nova época

A abertura da nova época da escola de dança - MTV Dance Kids - do Sporting de Espinho terá início a 15 de setembro, no auditório da Junta de Freguesia de Espinho, com classes de iniciação, intermédias e avançadas, "contando sempre com a classe adulta onde se inserem os pais das alunas".

Espinho "mostra-se" "Praias Olímpicas" da RTP na Baía

O programa televisivo de verão da RTP "Praias Olímpicas" foi apresentado diretamente da praia da Baía, na manhã de segunda-feira, promovendo a cidade de Espinho.

A cultura, o desporto e a gentes de Espinho foram projetados no país e no mundo através das ligações internacionais da RTP.

O vice-presidente da Câmara Municipal, Vicente Pinto, passou uma mensagem turística e sociocultural de Espinho, num programou que contou ainda com as participações do poeta popular Manuel Sancebas e de Armando Bouçon, diretor do Museu Municipal e autor de publicações da história local, tendo aludido a "ir a banhos" de outrora. As marionetas do Teatro de Mandrágora e os desportos de areia e mar também marcaram presença. O grupo EVida fez uma demonstração do tapete de flores da Senhora da Ajuda. E houve ainda oportunidade para reportagem na feira semanal.

Vanessa Oliveira e Francisco Menezes formaram a dupla que esteve no areal a apresentar o programa do primeiro canal televisivo, que foi animado por artistas convidados da RTP e por equipas concorrentes aos diversos jogos praticados no concurso "Praias Olímpicas".



Semanário Registo na Direcção-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)

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 - mjproenca@sapo.pt

Colaboradores
Carlos Salvador; Francisco Azevedo; Manuel José Macedo; Paulo Malheiro; Sara Gomes; Vitor Lancha.

Colunistas
Ana Filipa Félix; André Faria Silva; António Regedor; Arcelina Santiago; Esmeralda Laranjeira; Ferreira de Campos; Francisco Goulão; Joaquim Ribeiro; Jorge Madureira; José Sarmento; Manuel Sancebas; Manuela Aguiar; Marta Pais de Oliveira; Messias Pinto; Padre Rodrigo Lynce de Faria.

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.

Liga NOS 2016/2017

V. Guimarães-Paços Ferreira	5-3
Tondela-Belenenses	0-1
Estoril Praia-Braga	1-3
Nacional-Benfica	1-3
Boavista-Chaves	2-2
Moreirense-Marítimo	0-1
Sporting-FC Porto	2-1
V. Setúbal-Arouca	2-0
Rio Ave-Feirense	1-0

Classificação

	P	J	V	E	D	F-C
Sporting	9	3	3	0	0	5-1
V. Setúbal	7	3	2	1	0	5-1
Benfica	7	3	2	1	0	6-2
Braga	7	3	2	1	0	5-2
V. Guimarães	6	3	2	0	1	7-4
FC Porto	6	3	2	0	1	5-3
Boavista	5	3	1	2	0	4-2
Moreirense	4	3	1	1	1	4-2
Rio Ave	4	3	1	1	1	3-4
Belenenses	4	3	1	1	1	1-2
Arouca	3	3	1	0	2	2-4
Feirense	3	3	1	0	2	2-4
Marítimo	3	3	1	0	2	1-4
Chaves	2	2	0	2	0	3-3
Paços Ferreira	1	3	0	1	2	4-7
Tondela	1	3	0	1	2	1-4
Nacional	0	2	0	0	2	1-5
Estoril Praia	0	3	0	0	3	1-6

Próxima jornada (11/09)

Arouca-Benfica
Belenenses-Nacional
Chaves-V. Setúbal
Feirense-Tondela
Marítimo-Rio Ave
Braga-Boavista
Paços Ferreira-Estoril Praia
FC Porto-V. Guimarães
Sporting-Moreirense

LEDMAN LIGAPRO 2016/2017

Resultados

Desp. Aves-Benfica B	1-2
Académica-U. Madeira	1-0
Freamunde-FC Porto B	3-1
Portimonense-Sp. Covilhã	2-1
Olhanense-Fafe	2-3
Ac. Viseu-V. Guimarães B	2-1
Braga B-Famalicao	3-0
Leixões-Varzim	3-0
Penafiel-Cova da Piedade	2-1
Santa Clara-Gil Vicente	1-0
Sporting B-Vizela	1-2

Classificação

	P	J	V	E	D	F-C
Portimonense	13	5	4	1	0	9-4
Santa Clara	12	4	4	0	0	6-2
Penafiel	10	5	3	1	1	6-4
FC Porto B	9	5	3	0	2	7-7
Fafe	8	4	2	2	0	10-7
Braga B	8	5	2	2	1	8-4
Benfica B	8	5	2	2	1	6-6
Vizela	8	5	2	2	1	8-7
Cova da Piedade	7	4	2	1	1	4-3
Académica	7	5	2	1	2	3-3
Gil Vicente	6	5	1	3	1	4-4
Desp. Aves	5	4	1	2	1	6-6
Famalicao	5	5	1	2	2	6-8
U. Madeira	5	5	1	2	2	2-4
Ac. Viseu	5	5	1	2	2	4-5
Leixões	4	4	1	1	2	4-3
V. Guimarães B	4	4	1	1	2	4-5
Sporting B	4	5	1	1	3	7-10
Freamunde	4	4	1	1	2	5-5
Varzim	4	4	1	1	2	4-6
Olhanense	1	5	0	1	4	6-11
Sp. Covilhã	1	5	0	1	4	3-8

Próxima jornada (5.ª - 11/09)

Benfica B-Ac. Viseu
Fafe-Leixões
Famalicao-Freamunde
V. Guimarães B-Portimonense
Cova da Piedade-Santa Clara
Sp. Covilhã-Académica
Gil Vicente-Desp. Aves
Vizela-Braga B
U. Madeira-Olhanense
FC Porto B-Penafiel
Varzim-Sporting B

totobola

Concurso dos Órgãos de Informação n.º 37/2016 de 11/09/2016. Prognóstico "Defesa de Espinho", Redacção Desportiva:

1. BRAGA - BOAVISTA	1
2. CHAVES - V. SETÚBAL	2
3. FEIRENSE - TONDELA	1
4. MARÍTIMO - RIO AVE	2
5. P. FERREIRA - ESTORIL	1
6. FAMILICAÇÃO - FREAMUNDE	1
7. U. MADEIRA - OLHANENSE	1
8. GIL VICENTE - AVES	1
9. FAFE - LEIXÕES	1
10. STOKE C. - TOTTENHAM	1
11. LIVERPOOL - LEICESTER	1
12. MÁLAGA - VILLARREAL	1
13. CORUNHA - A. BILBAU	1

Custos dos jogos distritais

A Associação de Futebol de Aveiro taxou em 95 euros os encargos de cada jogo do Campeonato Distrital da I Divisão para a época de 2016/2017 e em 97 euros os encargos de arbitragem.

Os preços dos bilhetes são os seguintes: 3 euros para a geral, 4 euros na superior e 5 euros na bancada.

Sporting de Espinho e claque ajudam Martim

O Sporting de Espinho iniciou uma campanha para ajudar o jovem Martim, promovida durante o decurso do Torneio Comendador Manuel de Oliveira Violas.

O objetivo desta campanha é a angariação de fundos para a compra um aparelho especial para a sala de aula de Martim.

A claque Desnorteados também colabora na iniciativa e durante o torneio de sábado a sede da claque esteve aberta ao público a favor da causa de Martim, incluindo o sorteio de um cachecol da claque assinado pela equipa de futebol sénior.

"Se cada um de nós perder um minuto e apoiar com um euro, podemos todos juntos fazer a diferença."

Atletismo tigre à frente

A recente secção de atletismo do Sporting de Espinho esteve presente em várias provas no arranque desta época, tendo obtido o primeiro lugar na quinta Prova Convívio Arvor - Veteranos de Ovar, com Diogo Duarte em infantis.

Os atletas espinhenses levaram o nome de Espinho até Penacova. Paulo Reis, Hernâni Furtado e Manuel Oliveira participaram na nona edição da Corrida dos Moínhos, num percurso de montanha de 21 km. Fizeram excelentes provas e por equipas ficaram em sétimo lugar.

Eis os tempos e classificações: Paulo Reis, 1h 47m 02s, 40.º (8.º M45); Hernâni Furtado, 1h 56m 27s, 59.º (22.º elite); Manuel Oliveira, 2h 01m 15s, 66.º (9.º M50). Acabaram a prova 143 atletas. Lídia Pereira e Carlos Fazendeiro também participaram nesta prova do Campeonato Nacional de Montanha.

Calendário do Campeonato Pecol 2016/2017 (AF Aveiro) de 11 de setembro a 30 de abril

1.ª VOLTA - JORNADA 1 (11/09)

Alba-U. Lamas
Mealhada-S. João Ver
Sp. Espinho-Lusitânia Lourosa
Bustelo-Alvarenga
At. Cucujães-Avanca
Fiães SC-Milheiroense
Beira-Mar-Oliv. Bairro
Carregosense-Esmoriz
Sporting Paivense-Romariz

JORNADA 2 (18/09)

Alvarenga-Sp. Espinho
Avanca-Fiães SC
S. João Ver-Bustelo
Lusitânia Lourosa-Sporting Paivense
Oliv. Bairro-Alba
Esmoriz-Beira-Mar
Milheiroense-Carregosense
Romariz-At. Cucujães
U. Lamas-Mealhada

JORNADA 3 (25/09)

Carregosense-Avanca
Beira-Mar-Milheiroense
Alba-Mealhada
Sp. Espinho-S. João Ver
Bustelo-U. Lamas
At. Cucujães-Lusitânia Lourosa
Fiães SC-Romariz
Oliv. Bairro-Esmoriz
Sporting Paivense-Alvarenga

JORNADA 4 (02/10)

Milheiroense-Oliv. Bairro
Mealhada-Bustelo
U. Lamas-Sp. Espinho
S. João Ver-Sporting Paivense
Alvarenga-At. Cucujães
Lusitânia Lourosa-Fiães SC
Avanca-Beira-Mar
Romariz-Carregosense
Esmoriz-Alba

JORNADA 5 (09/10)

Esmoriz-Milheiroense
Oliv. Bairro-Avanca
Beira-Mar-Romariz
Carregosense-Lusitânia Lourosa
Fiães SC-Alvarenga
At. Cucujães-S. João Ver
Sporting Paivense-U. Lamas
Sp. Espinho-Mealhada
Alba-Bustelo

JORNADA 6 (16/10)

Bustelo-Sp. Espinho
Milheiroense-Alba
Avanca-Esmoriz
Romariz-Oliv. Bairro
Lusitânia Lourosa-Beira-Mar
Alvarenga-Carregosense
S. João Ver-Fiães SC
U. Lamas-At. Cucujães
Mealhada-Sporting Paivense

JORNADA 7 (23/10)

Milheiroense-Avanca
Esmoriz-Romariz
Oliv. Bairro-Lusitânia Lourosa
Carregosense-S. João Ver
At. Cucujães-Mealhada
Sporting Paivense-Bustelo
Alba-Sp. Espinho
Fiães SC-U. Lamas
Beira-Mar-Alvarenga

JORNADA 8 (30/10)

Mealhada-Fiães SC
Bustelo-At. Cucujães
S. João Ver-Beira-Mar
Lusitânia Lourosa-Esmoriz
Avanca-Alba
Romariz-Milheiroense
Alvarenga-Oliv. Bairro
U. Lamas-Carregosense
Sp. Espinho-Sporting Paivense

JORNADA 9 (06/11)

Esmoriz-Alvarenga
Oliv. Bairro-S. João Ver
Carregosense-Mealhada
Beira-Mar-U. Lamas
Milheiroense-Lusitânia Lourosa
Avanca-Romariz
Fiães SC-Bustelo
At. Cucujães-Sp. Espinho
Alba-Sporting Paivense

JORNADA 10 (13/11)

Sp. Espinho-Fiães SC
Sporting Paivense-At. Cucujães
Mealhada-Beira-Mar
U. Lamas-Oliv. Bairro
Romariz-Alba
Lusitânia Lourosa-Avanca
Alvarenga-Milheiroense
S. João Ver-Esmoriz
Bustelo-Carregosense

JORNADA 11 (20/11)

Fiães SC-Sporting Paivense
Alba-At. Cucujães
Beira-Mar-Bustelo
Carregosense-Sp. Espinho
Oliv. Bairro-Mealhada
Milheiroense-S. João Ver
Avanca-Alvarenga
Romariz-Lusitânia Lourosa

JORNADA 12 (27/11)

At. Cucujães-Fiães SC
Sporting Paivense-Carregosense
Lusitânia Lourosa-Alba
Mealhada-Esmoriz
Bustelo-Oliv. Bairro
Sp. Espinho-Beira-Mar
Alvarenga-Romariz
S. João Ver-Avanca
U. Lamas-Milheiroense

JORNADA 13 (04/12)

Alba-Fiães SC
Carregosense-At. Cucujães
Beira-Mar-Sporting Paivense
Oliv. Bairro-Sp. Espinho
Milheiroense-Mealhada
Esmoriz-Bustelo
Avanca-U. Lamas
Romariz-S. João Ver
Lusitânia Lourosa-Alvarenga

JORNADA 14 (11/12)

Fiães SC-Carregosense
Sp. Espinho-Esmoriz
At. Cucujães-Beira-Mar
Bustelo-Milheiroense
Mealhada-Avanca
S. João Ver-Lusitânia Lourosa
Alvarenga-Alba
U. Lamas-Romariz
Sporting Paivense-Oliv. Bairro

JORNADA 15 (18/12)

Romariz-Mealhada
Avanca-Bustelo
Milheiroense-Sp. Espinho
Esmoriz-Sporting Paivense
Oliv. Bairro-At. Cucujães
Beira-Mar-Fiães SC
Alba-Carregosense
Lusitânia Lourosa-U. Lamas
Alvarenga-S. João Ver

JORNADA 16 (08/01)

Alba-S. João Ver
U. Lamas-Alvarenga
Mealhada-Lusitânia Lourosa
Bustelo-Romariz
Sp. Espinho-Avanca
Sporting Paivense-Milheiroense
At. Cucujães-Esmoriz
Fiães SC-Oliv. Bairro
Carregosense-Beira-Mar

JORNADA 17 (15/01)

S. João Ver-U. Lamas
Alvarenga-Mealhada
Lusitânia Lourosa-Bustelo
Romariz-Sp. Espinho
Avanca-Sporting Paivense
Esmoriz-Fiães SC
Beira-Mar-Alba
Milheiroense-At. Cucujães
Oliv. Bairro-Carregosense

2.ª VOLTA - JORNADA 18 (22/01)

Oliv. Bairro-Beira-Mar
Esmoriz-Carregosense
Milheiroense-Fiães SC
Avanca-At. Cucujães
Romariz-Sporting Paivense
Lusitânia Lourosa-Sp. Espinho
Alvarenga-Bustelo
U. Lamas-Alba
S. João Ver-Mealhada

JORNADA 19 (29/01)

Mealhada-U. Lamas
Sp. Espinho-Alvarenga
Sporting Paivense-Lusitânia Lourosa
Alba-Oliv. Bairro
Beira-Mar-Esmoriz
Carregosense-Milheiroense
Fiães SC-Avanca
At. Cucujães-Romariz
Bustelo-S. João Ver

JORNADA 20 (12/02)

Esmoriz-Oliv. Bairro
Milheiroense-Beira-Mar
Avanca-Carregosense
Romariz-Fiães SC
Lusitânia Lourosa-At. Cucujães
Alvarenga-Sporting Paivense
S. João Ver-Sp. Espinho
U. Lamas-Bustelo
Mealhada-Alba

JORNADA 21 (29/01)

Alba-Esmoriz
Oliv. Bairro-Milheiroense
Beira-Mar-Avanca
Carregosense-Romariz
Fiães SC-Lusitânia Lourosa
At. Cucujães-Alvarenga
Sporting Paivense-S. João Ver
Sp. Espinho-U. Lamas
Bustelo-Mealhada

JORNADA 22 (05/02)

Milheiroense-Esmoriz
Avanca-Oliv. Bairro
Romariz-Beira-Mar
U. Lamas-Sporting Paivense
Mealhada-Sp. Espinho
Bustelo-Alba
Lusitânia Lourosa-Carregosense
Alvarenga-Fiães SC
S. João Ver-At. Cucujães

JORNADA 23 (12/02)

Alba-Milheiroense
Oliv. Bairro-Romariz
Beira-Mar-Lusitânia Lourosa
Carregosense-Alvarenga
Fiães SC-S. João Ver
At. Cucujães-U. Lamas
Sporting Paivense-Mealhada
Esmoriz-Avanca
Sp. Espinho-Bustelo

JORNADA 24 (19/02)

U. Lamas-Fiães SC
Sp. Espinho-Alba
Mealhada-At. Cucujães
Bustelo-Sporting Paivense
Romariz-Esmoriz
Lusitânia Lourosa-Oliv. Bairro
Alvarenga-Beira-Mar
S. João Ver-Carregosense
Avanca-Milheiroense

JORNADA 25 (26/02)

Sporting Paivense-Espinho
Fiães SC-Mealhada
Carregosense-U. Lamas
Oliv. Bairro-Alvarenga
Beira-Mar-S. João Ver
Esmoriz-Lusitânia Lourosa
Alba-Avanca
Milheiroense-Romariz
At. Cucujães-Bustelo

JORNADA 26 (05/03)

Sporting Paivense-Alba
Sp. Espinho-Cucujães
Mealhada-Carregosense
Bustelo-Fiães SC
U. Lamas-Beira-Mar
S. João Ver-Oliv. Bairro
Alvarenga-Esmoriz
Romariz-Avanca
Lusitânia Lourosa-Milheiroense

JORNADA 27 (12/03)

At. Cucujães-Sporting Paivense
Carregosense-Bustelo
Fiães SC-Sp. Espinho
Beira-Mar-Mealhada
Oliv. Bairro-U. Lamas
Esmoriz-S. João Ver
Avanca-Lusitânia Lourosa
Milheiroense-Alvarenga
Alba-Romariz

JORNADA 28 (19/03)

Sporting Paivense-Fiães SC
At. Cucujães-Alba
Sp. Espinho-Carregosense
Bustelo-Beira-Mar
Mealhada-Oliv. Bairro
S. João Ver-Milheiroense
U. Lamas-Esmoriz
Alvarenga-Avanca
Lusitânia Lourosa-Romariz

JORNADA 29 (26/03)

Fiães SC-At. Cucujães
Carregosense-Sporting Paivense
Beira-Mar-Sp. Espinho
Oliv. Bairro-Bustelo
Milheiroense-U. Lamas
Esmoriz-Mealhada
Avanca-S. João Ver
Romariz-Alvarenga
Alba-Lusitânia Lourosa

JORNADA 30 (02/04)

Fiães SC-Alba
At. Cucujães-Carregosense
Sporting Paivense-Beira-Mar
Bustelo-Esmoriz
Sp. Espinho-Oliv. Bairro
Mealhada-Milheiroense
U. Lamas-Avanca
S. João Ver-Romariz
Alvarenga-Lusitânia Lourosa

JORNADA 31 (09/04)

Beira-Mar-At. Cucujães
Esmoriz-Sp. Espinho
Oliv. Bairro-Sporting Paivense
Milheiroense-Bustelo
Avanca-Mealhada
Romariz-U. Lamas
Alba-Alvarenga
Lusitânia Lourosa-S. João Ver
Carregosense-Fiães SC

JORNADA 32 (16/04)

Carregosense-Alba
Fiães SC-Beira-Mar
At. Cucujães-Oliv. Bairro
Sporting Paivense-Esmoriz
Bustelo-Avanca
Sp. Espinho-Milheiroense
Mealhada-Romariz
U. Lamas-Lusitânia Lourosa
S. João Ver-Alvarenga

JORNADA 33 (23/04)

Beira-Mar-Carregosense
Oliv. Bairro-Fiães SC
Esmoriz-At. Cucujães
Avanca-Sp. Espinho
Milheiroense-Sporting Paivense
Romariz-Bustelo
Lusitânia Lourosa-Mealhada
Alvarenga-U. Lamas
S. João Ver-Alba

JORNADA 34 (30/04)

Alba-Beira-Mar
Carregosense-Oliv. Bairro
At. Cucujães-Milheiroense
Fiães SC-Esmoriz
Sporting Paivense-Avanca
Sp. Espinho-Romariz
Bustelo-Lusitânia Lourosa
U. Lamas-S. João Ver
Mealhada-Alvarenga

Tigres em Cinfães para a Taça de Portugal

O Sporting de Espinho joga em Cinfães no domingo, às 17 horas, em jogo relativo à primeira eliminatória da Taça de Portugal.

meira eliminatória da Taça de Portugal.

Os tigres, do escalão principal da Associação de Futebol de Aveiro, visitam um adversário participante na Série C do Campeonato de Portugal.



Tigres já "arranham"! Vencedores do Torneio Comendador Manuel de Oliveira Violas



Fotos VÍTOR LANCHA



O vereador Quirino de Jesus e o presidente da Junta de Freguesia de Espinho, Rui Torres, entregaram os troféus às duas primeiras equipas classificadas



O Sporting de Espinho venceu na tarde sábado o Torneio Comendador Manuel de Oliveira Violas que o clube organiza habitualmente nas pré-épocas de futebol sénior.

Os tigres orientados por Carlos Manuel superaram a equipa dos Dragões Sandinenses por 3-0 no primeiro jogo de 45 minutos do torneio triangular, tendo empatado 0-0 com o Paredes na última partida, intercalada pela vitória do Paredes por 2-1.

Após o desfecho do jogo

do Sporting de Espinho com o Paredes não houve necessidade da marcação de três remates da marca de grande penalidade conforme estava previsto e como se registara nos jogos anteriores (com 3-3 no Sporting de Espinho-Dragões Sandinenses e 2-2 no Paredes-Dragões Sandinenses).

O Sporting de Espinho ergueu o troféu do vencedor no desempate pontual com o Paredes face ao melhor registo de golos marcados e sofridos (3-0 contra 2-1).

O Sporting de Espinho

apresentou o seu novo equipamento principal e também o alternativo: o primeiro no estilo dos tempos da I Divisão do futebol nacional e o segundo o tom dourado a prevalecer e a realçar o centenário.

Ainda se notou, com naturalidade, que os índices das equipas que participaram no Torneio Comendador Manuel de Oliveira Violas ainda requerem retoques e afinações, mas o Sporting de Espinho já evidenciou sinais de articulação coletiva e um fio condutor (tático) de jogo.



"Os Baixinhos" da nova época

Já foram apresentadas as equipas de futebol de formação para a época de 2016/2017 da parceria da Associação Desportiva da Freguesia de Anta e da Escola "Os Baixinhos".

Os infantis A (alunos de 2004) são treinados por Pedro Costa e Ruben Pereira, com treinos às terças, quintas e sextas, das 19 às 20 horas.

Os infantis B (2005) con-

tam com os técnicos Joaquim Pinto e Tiago Aleixo e treinam às segundas, quartas e sextas (19-20 horas).

Os benjamins A (2006), da equipa técnica formada por Ruben Correia e Rui Riquito, têm treinos às segundas, terças e quintas (19-20 horas).

Os benjamins B (2007), da dupla técnica Filipe Silva e Pedro Pereira, treinam às segundas, terças e quintas (das 18 às 19 horas).

Os traquinas A (2008), da equipa técnica Luís Limas e Rui Riquito, têm treinos marcados para as terças e quintas (18-19 horas).

Os traquinas B (2009), dos treinadores Joaquim Gomes e Rafael Gomes, ensaiam às segundas e quartas (18-19 horas).

Os petizes A (2010), dos técnicos Rui Riquito e Rafael Gomes, treinam às quartas e sextas (18-19 horas).

E os petizes B (alunos de 2011/12), sob a orientação de Rui Riquito e Rafael Gomes, têm treinos às terças e quintas, das 16h30 às 17h30.



Guilherme Rocha Pereira

Aniversário Natalício

Lembraí-o ao Senhor vós todos que tivestes a alegria de o conhecer.

Desde já a família agradece a todos os que nos têm acompanhado nesta dor e a todos quantos participarem na Eucaristia, no dia 8 de setembro, quinta-feira, pelas 21 horas, na Igreja Paroquial de Guetim.



Agostinho de Vasconcelos Ferreira

Missa do 5.º Aniversário do falecimento

A família vem por este meio comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, sexta-feira, dia 2, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 1 de setembro de 2016



OS NOSSOS CLASSIFICADOS

ALUGA-SE/ARRENDAR-SE

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 CASA independente com 2 quartos, sala grande, cozinha, wc, grande terraço. Sítio sossegado. Preço: 175 euros (renda), sem água e sem luz. Em S. João de Ver (perto de Sta. Maria da Feira). Tlm. 933891461.

ALUGA-SE T4, Rua 21, perto do Pingo Doce, mobilado e com garagem. Tlm. 914045276.

SERVIÇOS

ESTOFADOR - Restauro todo o tipo de sofás, cadeiras, etc. Orçamentos grátis. Tlf. 227344090 / Tlm. 917702872 - Rua do Paço Velho, n.º 217 - Anta.

SRS. PROFESSORES ARRENDAM-SE QUARTOS

em casa com todas as condições: wi-fi, banhos privativos em todos os quartos, cozinha e sala partilhadas. Preço acessível.

Contatar: **933 733 407**

A CLÍNICA MÉDICA DR. JOAQUIM MENDES & FILHA, LDA.

continua em atividade na Rua 14, n.º 448 e em expansão do seu corpo clínico *Fazem-se domicílios*

Tlf. **227341710** • Tlm. **939449380**

MOBILIDADE REDUZIDA

TRANSPORTE DE PASSAGEIROS EM CADEIRAS DE RODAS



SERVIÇO DE TÁXI

800 208 202

24 HORAS



SILVALDE

Fausta Maria Jesus Leite

Agradecimento e Missa de 7.º Dia

Seu marido, filhos, nora, netos e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 3, sábado, pelas 16,30 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde.

O Ofertório será efetuado no dia 4, domingo, na missa das 8 horas.

Desde já agradecem a todos quantos participem.



VILA DE ANTA

José Eduardo Barroso Pereira

Agradecimento e Missa de 7.º Dia

Seus familiares vêm, por este meio, agradecer a todas as pessoas que se dignaram participar no funeral do saudoso extinto, assim como a todos aqueles que de qualquer outra forma lhes manifestaram o seu pesar. Participam que a missa de 7.º dia se realiza terça-feira, dia 6, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Antecipadamente e do mesmo modo agradecem a todos aqueles que se dignarem participar nesta Eucaristia.

Anta, 1 de setembro de 2016

FUNERÁRIA RIOS, LDA. - 4500-704 NOGUEIRA DA REGEDOURA



ESPINHO - ARGONCILHE - GRIJÓ

Prof.ª Maria de Fátima Quinteiros Lopes

Missas de 2.º aniversário do falecimento

No caminho sempre contigo

A sua família manda celebrar missas de 2.º aniversário do falecimento, quarta-feira, dia 7, pelas 18 horas, no Mosteiro de Grijó, e sexta-feira, dia 9, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. A família agradece a todos os que a recordem na sua oração.

Espinho, 1 de setembro de 2016



ANTA - ESPINHO (Rua do Paço Velho)

Vitorino Ferreira

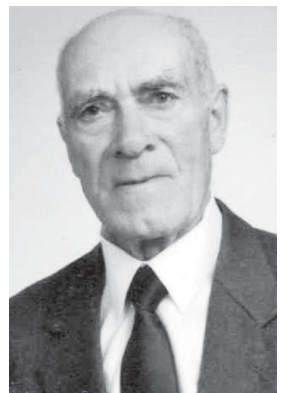
Agradecimento

Sua esposa, filhos, noras, netos e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente vêm, por este meio, agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade que tomaram parte no funeral e missa de 7.º dia do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor.

A família

Anta, 1 de setembro de 2016

AGÊNCIA FUNERÁRIA DE MARIA DE LOURDES - Anta - Espinho - Tlf. 227340609 - Tlm. 966225173



ANTA - ESPINHO (Praceta Manuel Fabiana)

Joaquim Meireles Ventura de Almeida

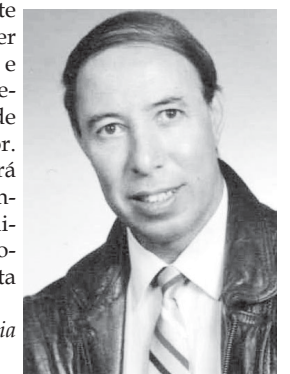
Agradecimento e Missa de 7.º Dia

Sua esposa, filho, neta e restante família vêm, por este meio, agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade que tomaram parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada quinta-feira, dia 1 de setembro, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participarem nesta Santa Eucaristia.

A família

Anta, 1 de setembro de 2016

AGÊNCIA FUNERÁRIA DE MARIA DE LOURDES - Anta - Espinho - Tlf. 227340609 - Tlm. 966225173



OS NOSSOS GRATUITOS

PEDIDOS DE EMPREGO

SENHORA oferece-se para dar apoio a pessoas idosas com dificuldades para as suas tarefas (dia e/ou noite). Experiência 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 (trabalhei numa escola). Contatos: 918540440 / 220149841.

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.

DVD para sempre

As cassetes de vídeo estragam-se

Salve-as para sempre em DVD

Agora os seus vídeos editados em DVD

Carlos Salvador

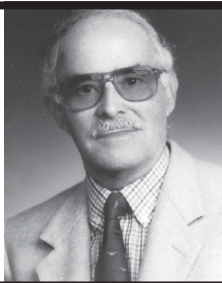
Reportagens • Fotografia e Vídeo

Rua 19, n.º 198 - 2.º andar • 4500 ESPINHO
Tlm. **918 648 672**

† **Marcolino Dias das Neves**

15.º ano de falecimento

Recordando-o com muita saudade, sua família participa que será celebrada missa em sufrágio de sua alma, quarta-feira, dia 7, pelas 8 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde. Antecipadamente agradecem a todos os que se dignem assistir a esta Eucaristia.



† **António de Oliveira Pardilhó**

22 Anos de Eterna Saudade

Completando-se 22 anos sobre o falecimento de António de Oliveira Pardilhó, serão celebradas missas em sua memória, na Igreja Matriz de Espinho.



† **Irene Dias de Oliveira**

(Viúva de Augusto Armando Dias Teixeira)

Missa do 1.º Aniversário

A vida significa tudo o que ela sempre significou, o fio não foi cortado. Porque eu estaria fora de seus pensamentos, agora que estou apenas fora de suas vistas.

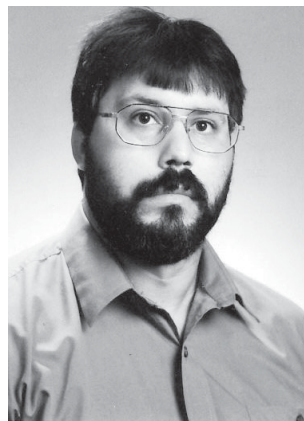
Será celebrada missa, dia 2, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta.

Do seu neto Filipe



ALDEIA NOVA - ANTA - S. PAIO OLEIROS
† **José dos Santos Pinheiro**

Missa de 5.º Aniversário do seu falecimento



Eu não estou longe, apenas estou do outro lado do caminho...

Recordando-o com muita saudade, sua esposa e restante família vêm, por este meio, comunicar a todas as pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa, por sua alma, dia 9, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecemos a todos quantos participarem nesta santa eucaristia.

Anta, 1 de setembro de 2016

A família

SILVALDE (Estrada de Santiago, n.º 1427)
† **Maria Antónia Pereira Soares**

Agradecimento

Seus filhos, noras, netos e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido e na missa do 7.º dia ou que de outro modo se associaram à sua dor.

Silvalde, 1 de setembro de 2016

António Filipe Soares Moreira (Funcionário do Casino)

Bruno Sérgio Soares Moreira

Helena Maria Almeida Preto Ramos

Ana Cristina Santos Oliveira

Bernardo Filipe Preto Ramos Moreira

Bruno Tiago Oliveira Moreira

FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29



ESPINHO (Rua 11, n.º 636)
† **Maria Teresa de Sousa Neves Ferreira**

(Faraó)

Missa do 30.º Dia

Seus irmãos, cunhados, sobrinhos e restante família vêm comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 3, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecemos a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 1 de setembro de 2016

Alexandre Sousa Ferreira Pedro (Faraó)

Maria Emília Sousa Ferreira

José Maria Sousa Neves Ferreira (Faraó)

Alberto de Sousa Ferreira Pedro

Joaquim Fernando de Sousa Ferreira Pedro

FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29



† **Luiza de Castro Batista Oliveira**

Missa do 30.º Dia

Seu marido e família vêm, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 9, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecemos a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 1 de setembro de 2016



ESPINHO (Rua 19, n.º 446)
† **Dr.ª Marília Fernanda Marques de Oliveira Reis**

Agradecimento e Missa do 7.º Dia

A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunica que a missa do 7.º dia será celebrada dia 4, domingo, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 1 de setembro de 2016

FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29



† **Jorge Soares Torres**

Missa do 7.º Aniversário do falecimento

Seus filhos, nora, genro, netos e restante família vêm, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 4, domingo, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecemos a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 1 de setembro de 2016

Maria José Alves da Rocha Torres Silva

Paulo Jorge Alves da Rocha Torres

Maria da Conceição Macedo dos Santos

José Fernando Alves da Silva

Tiago dos Santos Rocha Torres

José Tiago Torres Silva

FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29



† **José dos Santos Almeida**

Agradecimento e Missa do 7.º Dia

A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunica que a missa do 7.º dia será celebrada dia 6, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 1 de setembro de 2016

Maria Sílvia Rodrigues Pais - esposa

Carolina Maria Silva Pais de Almeida - filha

Sílvia Maria Silva Pais de Almeida - filha

Vítor Emanuel Gil Saraiva Louro - genro

Pedro Emanuel de Almeida Louro - neto

Ana Paula de Almeida Louro - neta



FUNERÁRIA N. S. D'AJUDA - SANCEBAS E LUÍS ALVES - ESPINHO - TEL. 22 734 51 29

† **José Sérvulo Alcobia**

Missa do 28.º Aniversário

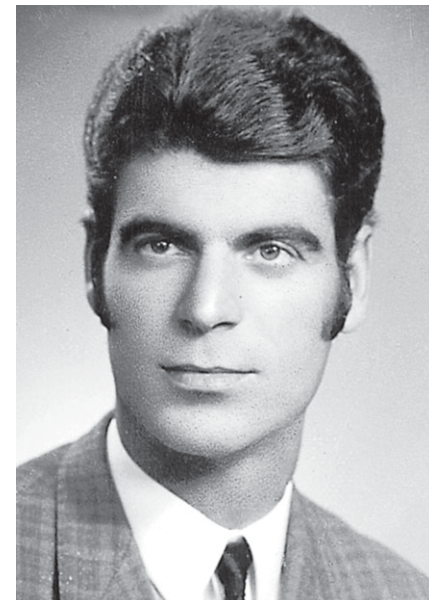
06/09/88 - 06/09/2016

PARTISTE DEIXANDO A DOR
ERAS NOVO NA IDADE
O PREITO DO NOSSO AMOR
É UM VIVER DE SAUDADE.

Será realizada missa por sua alma, no dia 6, terça-feira, às 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Agradece-se a todas as pessoas que possam comparecer.

SUA ESPOSA e FAMÍLIA



Fotógrafo VÍTOR LANCHÁ

RECORDE SEU PASSADO

Gravo seus filmes p/ DVD

Gravo discos vinil p/ CD

Gravo cassetes música p/ CD

Contatos:

918 735 306 * 962 788 407

FARMÁCIAS (Serviço de turnos do concelho de Espinho)

DISPONIBILIDADE - Das 24 às 9 horas (só para receitas do dia ou da véspera)

Sexta (02) - TEIXEIRA - Ctr. Com. Solverde/1 - Av.º 8 - Espinho - Tel. 227 340 352

Sábado (03) - SANTOS - Rua 19, n.º 263 - Espinho - Tel. 227 340 331

Domingo (04) - PAIVA - Rua 19, n.º 319 - Espinho - Tel. 227 340 250

Segunda (05) - HIGIENE - Rua 19, n.º 295 - Espinho - Tel. 227 340 320

Terça (06) - GRANDE FARMÁCIA - Rua 8, n.º 1025 - Espinho - Tel. 227 340 092

Quarta (07) - CONCEIÇÃO - R. S. Tiago, n.º 701 - Silvalde - Tel. 227 311 482

Quinta (08) - MAIS - Rua 19, n.º 1412 - Anta - Tel. 227 341 409



...com legenda!

Foto VÍTOR LANCHÁ

Foram pintados alguns bancos da Rua 19 no âmbito da arte urbana do programa do Festival Oito24. Alguns... para proporcionar o efeito de contraste com o aspeto primário...

Centro Social de Paramos festeja 16.º aniversário do Complexo Habitacional da Quinta de Paramos

O Centro Social de Paramos, através do CLDS 3-G "Espinho Vivo" e do Centro Comunitário "Espaço Vivo", irá proceder à comemoração do 16.º aniversário do Complexo Habitacional da Quinta de Paramos.

O evento terá lugar no sábado, no Complexo Habitacional da Quinta de Paramos, com o seguinte pro-

grama: das 15 às 18 horas, tarde dedicada à população infantil (instalação de um insuflável, realização de pinturas faciais e modelagem de balões); das 19 às 21 horas, realização de um jantar-convívio; das 21 horas às 22h30, atuação de um grupo de fados e do Grupo de Cavaquinhos da Costa Verde.

Festa de Nossa Senhora das Dores em Silvalde nos dias 11, 12 e 15 de setembro

Irá celebrar-se nos dias 11, 12 e 15 de setembro, em Silvalde, a festa religiosa em honra de Nossa Senhora das Dores.

Para as 11 horas do domingo do dia 11 está agendada uma missa solene com o grupo coral, seguindo-se recitação do terço às 16 horas e procissão - percurso habitual acompanhado pela Banda de Música S. Tiago

de Silvalde e Fanfarras dos Bombeiros da Cidade de Espinho - às 17 horas.

O programa prossegue no dia 12, às 9 horas, com missa solene na Capela de Nossa Senhora das Dores, e na quinta-feira (15), Dia Litúrgico de Nossa Senhora das Dores, às 19 horas, com missa solene na Capela de Nossa Senhora das Dores.



BARBOT

Novas emoções

Rua 32 nº 586 (Rotunda da Rua19 com a Av.32)
4500-307 Espinho
T: 227 661 005
M: 967 852 779
loja.espinho@coridal.pt
facebook.com/coridal

CIN

Até

60%

de desconto

Orçamento grátis

Afinamos todas as cores, até as dos seus sonhos





Em Espinho,
a tradição tem um nome



227331240 / 962065450 / 913455034 / cliente@aipal.pt



CONDIÇÕES
ESPECIAIS
PARA EMPRESAS
E PARCEIROS
LOCAIS

A pensar no seu conforto e bem estar

Rua dos Limites, 550 - ESPINHO (junto ao Continente de São Félix)
Tel. 227 327 300 | reservas@monteliriohotel.pt | www.monteliriohotel.pt

