

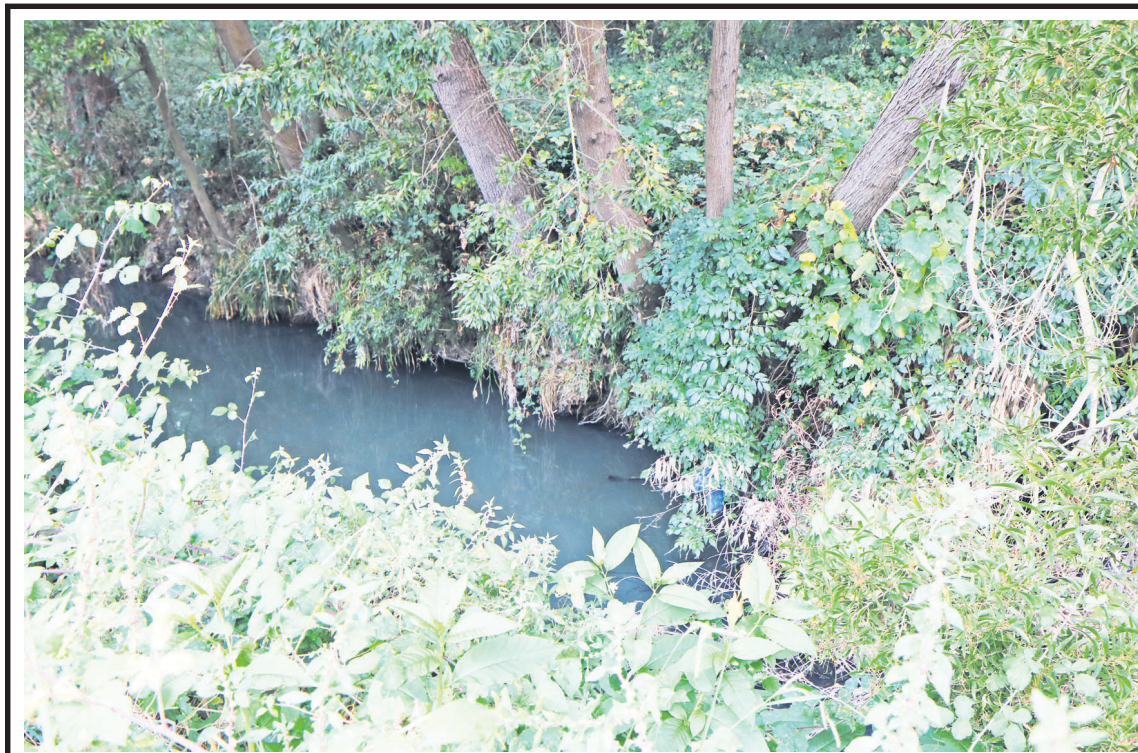


“A nossa aposta é fazer de Espinho uma cidade status”

“Que entre na moda, mas que seja atrativa para quem habita nela e para quem a visita”

– Joana Soares, candidata do CDS à presidência da Câmara Municipal

páginas 4 e 5



Poluição na ribeira de Paramos

E acumulação de vegetação

página 2

À ATENÇÃO DOS CTT!

Tem-se agravado o serviço de distribuição prestado pelos CTT aos assinantes do *Jornal Defesa de Espinho*. Há registos de atrasos até à semana seguinte e, inclusive, casos em que os exemplares são devolvidos com a indicação de “desconhecido” como o exemplo de um nosso assinante desde 1998, com endereço na Rua 25, em Espinho, onde ainda reside. Trata-se de um serviço pago mas que tem acarretado prejuízos para o Jornal, que lamenta o facto apesar de alheio à situação. Ao atraso da entrega dos exemplares das edições que já se verifica há longo tempo em algumas freguesias do concelho e de localidades periféricas ou mais longínquas, acresce a distribuição tardia aos assinantes emigrantes. Numa só palavra: lamentável!

Ginásios ao ar livre no Parque da Cidade e na Avenida Maia-Brenha

páginas 2 e 3

E obras de requalificação de vários equipamentos e espaços desportivos

Futebol tigre empata em Canelas e recebe Gandra em S. João de Vêr

páginas 11 e 17

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

f t youtu

www.opticenter.pt

OptiCenter

ÓPTICA • OPTOMETRIA • CONTACTOLOGIA

Visite a nossa loja!

Espinho - Rua 23, 374

☎ 224 082 790



Poluição na ribeira de Paramos E acumulação de vegetação

A ribeira de Paramos tem apresentado focos de poluição na proximidade do Castro de Ovil, com coloração diversificada, supostamente causada por descargas de unidades fabris e industriais localizadas a nascente da freguesia. Tal facto poderá afetar a lagoa (onde decorre a respetiva reabilitação) e, eventualmente, também com resultados nefastos para a época balnear em curso.

Manuel Dias, presidente da autarquia paramense já expôs a situação à Agência Portuguesa do Ambiente dando também conta da ocorrência, à Câmara Municipal de Espinho, no que concerne ao acumular de vegetação na ribeira junto ao parque Américo Magano.

“Fomos alertados pela Junta de Freguesia de Paramos para a situação em que se encontra a ribeira, mas nós não temos competências, quer a Câmara Municipal, quer a Junta de

Freguesia, para intervir diretamente nos leitos e nas margens das ribeiras”, disse Pinto Moreira ao *Jornal Defesa de Espinho*. “Necessitamos de autorização das entidades com jurisdição na matéria. Sabemos que a Junta de Freguesia de Paramos já solicitou essa intervenção junto da Agência Portuguesa do Ambiente e, evidentemente, mal venha essa autorização estaremos todos empenhados em colocar aquela ribeira em condições de forma que o curso da água siga naturalmente para que no inverno não tenhamos problemas de cheias naquela zona.”

Relativamente à ribeira de Paramos na zona periférica do Castro de Ovil, eis o comentário do autarca Pinto Moreira.

“É mau para a ribeira, é mau para a lagoa de Paramos, onde a ribeira desagua, e é mau para o próprio projeto de reabilitação do Castro de Ovil que neste momento está

em marcha. As fontes poluidoras não se situam no nosso concelho, porque se situassem no nosso concelho nós já tínhamos agido. Situa-se num concelho vizinho e cabe às entidades com jurisdição nesse território a respetiva intervenção. Espero que haja sensibilidade, quer das autoridades do foro criminal, que das entidades autárquicas desse território para de uma vez por todas se resolver esse problema a montante. Nós estamos a resolver o problema a jusante. O problema a montante tem que ser resolvido por quem de direito.”

Lúcio Alberto

Ginásios ao ar livre no Parque da Cidade e na Avenida Maia-Brenha E obras de requalificação de vários equipamentos e espaços desportivos



Decorrem as obras de requalificação de vários equipamentos e espaços desportivos. O presidente da Câmara de Espinho, acompanhado por técnicos da autarquia, visitou na manhã de terça-feira, todos os espaços que estão a ser intervencionados. Entre outros apontamentos, destaque para um espaço extramuros ao Parque da Cidade, junto à Nave Polivalente, com equipamentos de ginásio ao ar livre para a prática de exercício físico, num conceito designado por workout. Estrutura

semelhante será instalada em breve na Avenida Maia-Brenha. Trata-se de um equipamento franqueado a todos e que, segundo o edil Pinto Moreira, possibilita a prática da manutenção física e hábitos saudáveis (ao ar livre) a quem não tem capacidade para custear o recurso a ginásios...





Lúcio Alberto

A requalificação do campo de futebol do Bairro da Ponte de Anta existente consta do arrelvamento sintético e “um projeto de alcance social inovador que envolve as crianças do bairro e novas dinâmicas na comunidade.” Os muros envolventes e bancadas serão decorados pelas crianças e jovens com arte urbana (“street art”) adotando as cores do complexo habitacional.

“Aquele espaço estava degradado e desaproveitado para a sua funcionalidade essencial que era a prática desportiva, mas nós aproveitamos o plano integrado da requalificação dos espaços desportivos no nosso concelho para realizar no complexo habitacional da Ponte de Anta muito mais do que uma mera requalificação desportiva. O que nós estamos a implementar é verdadeiramente um projeto de integração social e cultural dos jovens habitantes do Bairro da Ponte de Anta e até para as gerações mais experimentadas na vida. E assim cerca de vinte e cinco jovens participam no projeto de requalificação do campo de futebol, destacando-se na pintura em forma de ‘street art’ dos muros e da bancada.”

O campo de futebol de Cassufas está a ser valorizado com uma bancada coberta com capacidade para 300 pessoas. O campo em anexo, de futebol de sete, terá vedação em rede e a área envolvente a norte do complexo desportivo irá proporcionar uma área de lazer.

“Depois do arrelvamento do campo principal do complexo desportivo de Cassufas no mandato anterior, continuamos agora a aumentar e melhorar as infraestruturas, valorizando a prática desportiva e particularmente o futebol de formação.”

O campo de futebol de Guetim está a ser preparado para receber a relva sintética e deverá estar concluído num prazo de três semanas.

“Estamos a cumprir o compromisso assumido em 2013 desta obra essencial para o desenvolvimento desportivo não apenas de Guetim mas de todo o concelho de Espinho”, disse Pinto Moreira ao Jornal Defesa de Espinho. “Creio que será uma obra que corresponde aos anseios dos guetineses e dos clubes desportivos de Guetim, mas de uma forma muito particular responde às necessidades do nosso concelho. Guetim e o concelho estão necessitados de infraestruturas voltadas para a formação desportiva e este é um passo decisivo na melhoria dessas condições. Estão a ser feitos os trabalhos de execução de empreitada que passam pela regulação do próprio piso que não

estava em condições para receber o relvado sintético. Está a ser também instalado o sistema automático de rega desse mesmo relvado e será ainda feito o trabalho de vedação do recinto desportivo de Guetim. Numa segunda fase vamos avançar para a futura construção dos balneários. Será numa fase posterior serão construídos passeios e estacionamento na zona envolvente.”

Entretanto, já foi pavimentada a zona de estacionamento do campo da Seara, em Silvalde. O espaço poderá eventualmente ser utilizado aquando da realização de eventos promovidos pela autarquia silvaldense, como, por exemplo, as Tasquinhas. No Bairro da Marinha, o piso do rince de futebol de cinco está preparado para relva sintética e “instalação de vedação, a calendarizar brevemente.”

“Já tínhamos mantido anterior melhorado a acessibilidade ao campo da Seara e já tínhamos construído o parque de estacionamento em terra batida e havia a necessidade da respetiva pavimentação.”

Decorrem também as obras da bancada do Complexo Desportivo da Quinta, em Paramos, e da requalificação do Parque Américo Magano, onde está a ser instalada a vedação do campo relvado.

“O Parque Américo Magano tem uma localização fantástica no coração de Paramos. Hoje, o Parque Américo Magano é efetivamente um parque com outras virtualidades e com outras potencialidades. E estou certo que será ainda alvo de investimento quer da parte da Junta de Freguesia, quer por parte da Câmara Municipal, no próximo mandato, porque é de facto uma zona desportiva e de lazer que não pode de forma alguma ser desperdiçada pelas entidades autárquicas.”

E no que concerne ao que está preconizado para a zona do Rio largo, em Espinho, Pinto Moreira deu nota do seguinte:

“Queremos valorizar a zona do Rio Largo que, como se sabe, do ponto de vista desportivo perdeu muito com o enterramento da linha férrea. A sugestão no âmbito do orçamento participativo não resultou, mas é intenção da Câmara em avançar com a proposta no seu próprio orçamento na requalificação desportiva daquele espaço integrado em toda a valorização da entrada norte da cidade.”

Registe-se que o programa de requalificação de espaços desportivos no concelho de Espinho prevê um investimento de 700 mil euros na requalificação de diversos equipamentos desportivos em todas as freguesias.



Projeto Trinsheira – arte ao serviço da comunidade do Bairro da Ponte de Anta

O Projeto Trinsheira, que se desenvolve, no Bairro da Ponte de Anta, afigura-se como “um bom exemplo, a nível nacional, de boas práticas de requalificação urbana com base na participação coletiva. Neste registo”, segundo Nelson Vento, um dos seis mentores. “Julgo ser a primeira vez que algo do género é sequer tentado, já que este projeto trás também a disseminação de metodologias colaborativas e sustentáveis, com um evento de inauguração focado na rede social local, com workshops, mostras sociais e oficinas.”

A inauguração da requalificação do campo de futebol com relva sintética, espaço valorizada numa envolvência de referências de arte, será agendada para brevemente.

O Projeto Trinsheira é uma Organização Não-Governamental (ONG) que deve o seu nome à cave de bairro onde nasceu, em 2001, no Bairro da Ponte de Anta. “Contamos com mais de uma década de iniciativas realizadas com as comunidades dos concelhos de Espinho, Vila Nova de Gaia, Porto, Matosinhos, Coimbra, Braga, Viana do Castelo, Guimarães e Lisboa em iniciativas relacionadas com a criação de galerias de arte pública, workshops, residências artísticas e o desen-

volvimento de talentos com o objetivo de cultivar o empreendedorismo e a inovação social através do grafite responsável, da música, da fotografia, do vídeo e do storytelling.”

E...

“Desenvolvemos estímulos positivos no quotidiano de domínio público que criam laços mais fortes entre as pessoas e os lugares onde vivem e trabalham. Despertamos a vontade de “fazer com as próprias mãos” e, com base na participação coletiva, construímos relações de identidade através da criação de memórias de longa duração. Num contexto de transmissão de competências artísticas, trabalhamos a liderança servidora e o desenvolvimento de talentos com jovens.”

Galerias de arte pública:

“Com base na participação coletiva, construímos relações de identidade e transformamos espaços de domínio público através da participação na decisão, realização e direção artística.”

Oferta formativa:

“Criamos espaços de aprendizagem leves e divertidos mas ao mesmo tempo profundos. Através de um modelo inclusivo e orgânico, desenhamos programas de formação personalizados.”

Desenvolvimento de talentos:

“Desenvolvemos talentos focando no participante e não no resultado, atribuindo um peso ao seu comportamento e um reconhecimento do potencial realizado em futuros projetos de vida.”

Team Building 466/64:

“Trazemos uma experiência única em Portugal com foco na liderança servidora e nas lições do legado de Nelson Mandela, trabalhando aspetos essenciais relacionados com a sua missão, visão e valores.”

“Para mim, ser militante do CDS é uma honra”, realça Joana Soares, candidata à presidência da Câmara Municipal de Espinho. “Acredito na ideologia e sinto que é o caminho certo e ponderado. O CDS abraça projetos com perspectivas seguras para as gerações futuras. O partido representa todos aqueles que desejam um sistema democrático de vida, a redução das desigualdades sociais, o progresso económico-social e a participação efetiva de todos os cidadãos na vida pública, que considero ser um ato cívico por excelência. Apenas uma democracia pluralista, pode garantir as liberdades individuais, dando voz a todos os espinhenses.”

Manuel Proença

- Como surgiu o convite para se candidatar pelo CDS, a presidente da Câmara Municipal de Espinho?

“O presidente da Distrital de Aveiro do CDS, Jorge Pato, fez-me o convite diretamente. Nasci e cresci em Espinho. Conheço muito bem a realidade do concelho. Cresci como atleta na Associação Académica de Espinho e desde muito nova comecei a representar Espinho pelo país de norte a sul. Senti as dificuldades que tínhamos como atletas e como tal penso que também aqui posso ser uma mais-valia para o desporto do nosso concelho. Depois de ponderar o convite, acreditei estar

na hora de retribuir tudo que esta comunidade me proporcionou. Esta é a minha terra e creio que posso fazer mais e melhor. A equipa está montada e com determinação. Estamos convictos que poderemos fazer melhor por Espinho. Iremos fazer política pela positiva.”

- Quais são as vossas grandes propostas?

“O que mais nos preocupa são os espinhenses e a sua valorização. Não pretendemos apostar em obras megalómanas, quando, na realidade, há pessoas a passarem dificuldades económico-sociais, que afetam o seu bem-estar individual, familiar e da nossa terra. Cuidar dos espinhenses é o nosso grande projeto. Pretendemos, também proteger e valorizar o património material e imaterial, que necessita ser cuidado e melhorado. Abraçamos este projeto, com a força e vontade de valorizar os espinhenses, promovendo a educação para todos. Estando no terreno, podemos dar apoio às famílias, com acompanhamento de casos específicos. Fundamental, será também garantir segurança, estabilidade e acessibilidade a cuidados de saúde para todos os cidadãos. No desporto, pretendemos reforçar as condições para o incremento das práticas desportivas. Sem dúvida, que iremos apostar na proteção e conservação do ambiente e da orla marítima, procurando o bem-estar no nosso concelho e melhorar a qualidade de vida dos espinhenses. Desta proposta, procuraremos trazer ideias para a eficiência energética do nosso concelho. No turismo, propomos dignificar a imagem de Espinho a nível nacional e internacional, promovendo atividades desportivas, culturais, eventos e tradições locais. E, consequentemente, recuperar o património municipal e reabilitar a habitação social já existente. Enquanto presidente da Distrital de Aveiro da Juventude Popular e secre-

“A nossa aposta é fazer de Espinho uma cidade status”

“Que entre na moda, mas que seja atrativa para quem habita nela e para quem a visita” – Joana Soares, candidata do CDS à presidência da Câmara Municipal

DESTAQUE ENTREVISTA

“A desertificação de Espinho tem sido um problema para Espinho muito por culpa da especulação imobiliária, temos de inverter esta tendência para podermos fixar mais jovens em Espinho, pois isso é sinónimo de desenvolvimento. A redução das taxas, como a do IMI é uma das nossas propostas em carteira”

“Enquanto presidente de Câmara quero potenciar a uniformização das freguesias porque neste momento mais parecem quatro quintas, somos um concelho pequeno e que não compadece com este tipo de bairrismo em que a Câmara potencia o desenvolvimento de cada freguesia a seu belo prazer, tendo como real objetivo o interesse dos seus munícipes”

“O turismo é um dos ‘cartões-de-visita’ de Espinho. Temos ideias para potenciar esse mesmo turismo. Uma cidade que se diz acolhedora e não tem estacionamento ou os que tem são pagos a valores pouco convidativos não me parece que seja um bom cartão-de-visita”

“Espinho nos seus tempos áureos era conhecida pela Rainha da Costa Verde, pelas suas praias e pelo seu balneário marinho, balneário esse com provas dadas nos seus tratamentos de excelência, dava a Espinho uma visibilidade nacional e não só! Trazia a Espinho muita gente, hoje em dia a piscina e o seu balneário são mais uma infraestrutura desatualizada sem manutenção mais um ‘elefante branco’. É preciso urgentemente revitalizar este espaço emblemático e dar-lhe dignidade para volte a ser mais um potenciador de riqueza para Espinho!”

tária-geral adjunta da Juventude Popular Nacional, sempre incentivei os jovens militantes e simpatizantes a ajudarem as associações das suas terras, promovendo uma política de proximidade. Porque, sempre acreditei que devemos conhecer a realidade de perto. Por este motivo, não poderia esquecer as associações. Pretendemos mais e melhores incentivos ao associativismo, principalmente às associações sem fins lucrativos, que ajudam todos os dias a população, como a FAS Sopa, que recentemente, ajudamos com um piquenique solidário, para angariação de bens alimentares. As empresas, o comércio local, são imprescindíveis para o nosso concelho e não podemos esquecer incentivo para essas empresas se manterem connosco e cativar novos investimentos para a cidade.”

- O que pensa deste novo PDM?

“Antes de mais, temos de perceber o que significam as siglas PDM, nomeadamente Plano Diretor Municipal. Plano este que estabelece desde as manchas urbanas edificadas aos pormenores das redes viárias. Estamos a falar de uma freguesia, que sendo bem usada, irá potenciar a evolução urbana e às necessidades dos seus habitantes. Na nossa opinião, esta revisão peca por estar a ser implementada tardiamente, porque os fatores negativos que originaram esta revisão já estavam bastante visíveis durante o primeiro mandato do atual executivo camarário. Embora não pretenda com isto culpabilizar alguém, até porque alguns problemas ainda vigentes foram originados pelo anterior governo, nomeadamente os ‘muros’ associados ao enterramento da linha. A falta de opções no mercado da habitação, a consequente migração da população para as periferias do concelho e os preços desmesurados da construção dentro da cidade de Espinho são alguns

elementos a combater com a introdução deste novo PDM. A ideologia por trás deste novo PDM, combate ou tenta combater efetivamente os elementos que referi. No entanto, será necessária uma mão forte para colocar em prática algumas das mudanças inerentes a esta revisão. De alguns dos elementos sugeridos, é preciso ter em conta uma das características mais importantes da cidade: a malha urbana ortogonal e a sua manutenção, a revisão de algumas vias da rede viária e a potencialização das zonas industriais do concelho. Também, criar condições para a habitação jovem e, combater o aumento de edifícios devolutos.”

- Qual a sua opinião sobre o projeto previsto para a área à superfície do canal ferroviário?

“Esta solução deve ser analisada com prudência. Gostamos do projeto que está considerado para a superfície do canal ferroviário, respeito a ideia e a sua fundamentação. No entanto, não sei se será oportuno avançar neste momento com uma ‘obra desta envergadura’. Sugeriria uma estruturação por faseada e adequada às necessidades da cidade. Esta plataforma merece efetivamente uma solução, mas a solução não deverá ser um problema no futuro, como estão a ser outros equipamentos, que foram construídos fora da ‘escala’ da cidade. A cidade evoluiu. E, por esse motivo, temos de compreender o passado para construir o futuro. Temos de aprender com os erros e criar uma cidade auto sustentável, ou seja, realizar obras adaptadas a nossa cidade – a cidade de Espinho.”

- O que mudaria consigo na cidade e nas freguesias?

“Abraçei a candidatura, sobretudo porque acredito nos valores que se prendem





com a cidadania e com a possibilidade de dar o meu melhor ao meu concelho, que acredito ser merecedor de um projeto que potencie o bem-estar dos espinhenses. Na cidade e nas freguesias, a principal mudança seriam as prioridades. O município merece ser liderado por um projeto que crie condições para que se ultrapassem os problemas burocráticos. Sem dúvida, promover a qualidade de vida ao residente é uma grande preocupação. A nossa aposta é fazer de Espinho uma cidade status, que entre na moda, mas que seja atrativa para quem habita nela e para quem a visite. Queremos estar presente no quotidiano das pessoas. A política faz-se no terreno, na convivência com as pessoas, ouvindo e percebendo os seus problemas do quotidiano. Pretendemos envolver o executivo com as pessoas e não o contrário.”

- Qual a sua opinião, também, sobre os novos espaços comerciais que têm aparecido, ultimamente, na cidade?

“O surgimento de novos espaços comerciais é um sinal positivo. Significa modernidade e aumento da oferta de bens e serviços e, conseqüentemente, novos postos de trabalhos. Mas, a nossa prioridade será sempre proteger o comércio local, promovendo incentivos e atividades de forma a capitalizar e dinamizar a atividade comercial.”

- Se for eleita presidente de Câmara, como será a sua relação com as juntas de freguesia? E com a Assembleia Municipal de Espinho? E com os vereadores da oposição?

“Se for eleita presidente da Câmara de Espinho, a minha relação com as juntas de freguesia, com a Assembleia Municipal e vereadores da oposição será sempre na perspectiva de trabalho em equipa e de transparência, pelo respeito ao voto dos espinhenses. Após o dia 1 de outubro, todos os elementos eleitos têm sério trabalho de responsabilidade no cumprimento dos projetos aceites pelos espinhenses, pensando apenas no bem-estar da comunidade.”

- Sabendo da sua especial ligação aos bombeiros, que que propõe para esta área?

“Os bombeiros são um



Foto DIREITOS RESERVADOS

DESTAQUE ENTREVISTA

“Esta é a minha terra e creio que posso fazer mais e melhor”

“A equipa está montada e com determinação. Estamos convictos que poderemos fazer melhor por Espinho”

agente de proteção civil, e não devemos confundir bombeiros com a Proteção Civil Municipal, os bombeiros são um dos pilares da proteção civil e são uma entidade de direito privado e como tal devêm ser acarinhados e devemos potenciar o voluntariado. Mas a Proteção Civil Municipal é muito mais do que bombeiros e nesse campo existe muito a fazer e temos uma visão muito mais ampla do que é proteção civil e que esta é uma das áreas que tem de ser muito potenciada.

Preende-se uma reorganização dos serviços de proteção Civil, de forma a potencializar toda a estrutura de proteção Civil e bombeiros no município, levando a cabo o que está decretado em Diário da República. A reorganização e potencialização da proteção civil passará pelo levantamento, análise, previsão, prevenção e avaliação de riscos naturais, tecnológicos e sociais inerentes ao município, sendo que este trabalho será realizado na união de esforços do pelouro do ambiente e obras coordenado pelo Comandante Operacional Municipal.”

- Concorda com o modelo que está implementado para os bombeiros da cidade?

“Os bombeiros da cidade de Espinho foram efetivamente uns visionários quando levaram para afrente o processo de agrupamento, são sem dúvida um exemplo a de inovação. Pese em-

“A faixa litoral é outra das nossas apostas em que temos ideias para potenciar as nossas praias, com a introdução de novas dinâmicas como alargar o período banhar e abrir novos períodos como por exemplo na época da pascoa, a arte xávega e a pesca lúdica são outras atividades que devem ser vistas com outros olhos”

“A segurança da cidade é um dos vetores que nos preocupa, o aumento da mendicidade principalmente com a vinda de pessoas do leste, é uma realidade em Espinho, a crescente onda de “arrumadores” é mais um desestabilizador da sensação de falta de segurança”

“A limpeza e higiene urbana é outro dos pilares fundamentais para o bem-estar dos munícipes e dos que nos visitam”

“A falta de uma rede de transportes públicos urbana, para servir o concelho é um entrave à mobilidade das pessoas, que têm de recorrer aos seus veículos próprios, o que trás vários tipos de problemas associados desde o aumento de poluição, ruído... e isto diminui a qualidade de vida de todos”

“A rede águas pluviais é um problema sobejamente conhecido por todos, está velha, subdimensionada, às necessidades de um concelho de Espinho que se quer na senda do desenvolvimento, não existe desenvolvimento sem asseguramos os serviços básicos, numa sociedade que se quer moderna”

“Na saúde Espinho tem vindo a perder valências, como num passado recente a quase perda de mais um meio diferenciado de socorro, não fosse a resiliência do povo de Espinho tinha sido o fim. Quando este meio foi colocado em Espinho para atenuar a perca de valências no hospital”

bora a camara não conseguiu acompanhar com eficácia a oportunidade de potenciar o corpo de bombeiros municipal que é o que se irá passar em termos futuros na política de proteção civil. Uma vez mais a camara não conseguiu acompanhar a visão futurista de quem deu o mote.”

- Estádio Municipal ou não?

“Sim, sem dúvida. O Estádio Municipal é um projeto com valor acrescentado mas uma vez mais temos que pensar mais à frente e um estádio feito isolado pode ser mais um elefante branco, temos de pensar na ‘cidade desportiva’. O atual estádio está degradado e coloca em causa a segurança de todos. Para além disso, o Sporting Clube de Espinho proporciona uma onda de otimismo nos espinhenses, pelos excelentes resultados em campo. É um trabalho de salutar e de ser apoiado pela autarquia.”

- Qual a política que preconiza para o desporto?

“O desporto da nossa cidade é uma referência nacional e internacional. Os resultados desportivos e os eventos dinamizados no concelho são de grande nível pelo que a promoção do desporto de alto rendimento é uma das nossas apostas, disponibilizando meios técnicos, humanos e financeiros aos clubes do concelho. Por outro lado, temos a noção que a prática regular de atividade física é fundamental para a melhoria da qua-

lidade de vida e da saúde dos espinhenses, pelo que não deixaremos de incentivar, fomentar e apoiar todas as iniciativas que visem prover a conciliação da atividade física com a vida pessoal, familiar e profissional.”

- E para a cultura?

“A cultura é uma necessidade constitutiva do homem, um pilar fundamental do indivíduo na sua construção social e, conseqüentemente, da cultura das regiões. As tradições, memórias, lendas e práticas dos espinhenses devem ser preservadas. Um reforço de programas de formação artística e dinamizar o Museu Municipal de Espinho serão projetos para promover as culturas da nossa terra. A criação de incentivos à formação de pequenas empresas na área da arte xávega, design, turismo cultural e promoção artística estão previstos. Estes incentivos não só criam novos postos de trabalho e novas empresas, como também permitem dinamizar o município e captar mais visitantes. Também pretendemos defender os sistemas de paisagem cultural, urbana e natural, tornando o concelho ainda mais atrativo para fotógrafos, artistas e outras atividades ligadas às artes. E, quando falo de artes, não podemos esquecer artistas amadores e artesãos, enraizados no concelho. Ainda sobre o Museu Municipal, não podemos esquecer de reforçar a articulação dos dispositivos arquivísticos e incentivar a visita e atividades na Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, reforçando também os instrumentos de literacia digital.”

- Naturalmente que irá pedir aos eleitores para votarem em si. Mas o que diria para os convencer a fazê-lo?

“Somos uma equipa jovem, mas rodeados de pessoas com experiência, porque não somos donos da verdade e sabemos que deve existir a irreverência dos jovens alicerçados na experiência dos mais velhos, temos projetos devidamente sustentáveis e de valor acrescentado para as pessoas e para o concelho. Somos uma alternativa forte às políticas instituídas à medida de alguns grupos económicos. Queremos trazer para Espinho uma nova forma de política em que as pessoas estão em primeiro e não os interesses de alguns.”

BICO D'OBRA

“É de bradar aos céus!” – foi assim que um morador se manifestou, pelo abusivo estacionamento de automóveis em frente ao portão de uma garagem, numa rua da cidade de Espinho. “De nada bastou ter-se pintado a rampa de amarelo. Parece que até fazem de propósito!” – são palavras de quem se sente prejudicado (e com razão), por não conseguir aceder à sua própria garagem. Uma garagem que tem a entrada e saída condicionada por aqueles que, a seu bel-prazer, ocupam a rampa com parte ou totalidade das suas viaturas.

Tornou-se caricato, recentemente, um carro que lá foi “largado” com um cão (de guarda?) no seu interior: quem se aproximasse era presenteado com uma rosnadela, mas não mais do que isso. É que os vidros se encontravam totalmente fechados, prejudicando, até, o bem-estar do animal...

É sobejamente conhecida a atração que alguns automobilistas têm pelas portas de garagem alheias, quando se trata de arranjar lugar para imobilizar as suas viaturas. Inegável é, também, a influência sedutora que uma rampa (especialmente quando pintada de amarelo) exerce sobre eles. Sabemos, de antemão, existirem “coisas” neste mundo que não se explicam – e é melhor não tentar encontrar explicação para as mesmas, ou estaríamos a pisar terrenos pantanosos...

Há quem considere injusto o facto de não ser permitido aparcas viaturas à porta de garagens, dado que as mesmas (as garagens) têm vindo a tornar-se obsoletas: nos dias que correm já não existe a preocupação de “abrigar” um automóvel em lugar seco e livre de perigos. Com a crescente massificação dos veículos motorizados, estes têm vindo a adquirir o estatuto de “produtos descartáveis”, entrando rapidamente no mercado de trocas. A constante mudança de “mãos” a que um carro está sujeito faz com que o mesmo acabe por ser deixado na rua, evitando-se, por seu lado, o transtorno do “entra e sai” da garagem, com a agravante de ter de abrir e fechar portas.

Assim sendo, quem ainda tem o hábito de arrumar um automóvel em lugar de garagem, arrisca-se a cair nos domínios da incompreensão e, até, da “esquisitice”, sendo ainda acusado de subtrair lugares de estacionamento a quem anda na rua e não tem tempo a perder.

Quem pratica o estacionamento, à porta de garagens, julga estar no seu direito, absolvendo-se automaticamente da culpa que advém da proibição desse ato, mas não só – invertendo as posições, acaba por se considerar que os utilizadores de garagens são os verdadeiros infratores.

“Porque é que, nos dias de hoje, alguém se dá ao trabalho de usufruir de uma garagem?” – pensam “eles”. Pela minha parte (considerando-me um ativo utilizador de garagens) as razões são tantas que até a própria razão as desconhece. Sei que não fui suficientemente esclarecedor, nem tenho de o ser, perante quem faz o que lhe apetece e a mais ainda se sente obrigado. Todo o ritual de abrir o portão (para o carro entrar ou sair) é mal visto, especial-



OPINIÃO

APENAS REFLEXÕES

Jorge Madureira

mente quando não se dispõe de um portão automatizado, sendo que quem sai do carro para abrir a garagem é criticado.

Só posso dizer que, enquanto existirem, as garagens são para utilizar de forma saudável, sem qualquer tipo de condicionamentos à entrada ou à saída. Quando o contrário se verificar, podemos sempre contar com a eficácia das autoridades competentes para atuar e resolver estes casos “bicudos”.



CLÁUSULAS MICROSCÓPICAS, IMPOSIÇÕES MISANTRÓPICAS

Cláusulas microscópicas são as que povoam os “linguados” dos contratos prontos a assinar, dos contratos de adesão.

São cláusulas que escondem imposições, em regra abusivas, ditadas pela posição de senhorio económico de quem oferece produtos ou serviços no mercado de consumo.

“Misantrópicas” porque reflectem “aversão ao ser humano”, carácter “anti-social”, que esse é o significado do termo...

E, na verdade, tais cláusulas são, na sua essência, contrárias aos equilíbrios sociais que um qualquer contrato deve reflectir.

Os franceses diziam: “qui dit contractuel, dit juste!” “Quem diz contratual, diz justo!”

Porque era a vontade expressa pelas partes e, nessa medida, algo que repousava no equilíbrio do “toma lá, dá cá”!

A partir do instante em que a sociedade de massa impôs novas formas de contratação, o mais forte passou a impor a sua lei ao mais fraco (a ditar as cláusulas do contrato, de modo uniforme) sem hipótese de modificação ou adaptação.

Portugal tem lei (1985) a disciplinar as denominadas “condições gerais dos contratos”.

E teve-a ainda antes de a Comunidade Económica Europeia, ao tempo, haver “produzido” uma directiva (1993) com o fito de combater as cláusulas abusivas dos contratos pré-elaborados (em regra, pré-redigidos).

Mas nem por isso os denominados contratos de adesão deixam de surgir peçados de cláusulas abusivas.

Em mais de 31 anos de vigência da lei (22 de Fevereiro último) as acções instauradas, entre nós, estão a anos-luz das violações sucessivamente perpetradas contra os consumidores.

Há sobejos exemplos do acerto das decisões da judicatura neste particular.



OPINIÃO

DEFESA DO CONSUMIDOR

Mário Frota

No que toca à “fidelização” nos contratos de comunicações, duas decisões cumprem realçar:

Guimarães (des. Araújo Barros): - “A cláusula de um contrato de adesão, que tem por objecto o fornecimento de serviço telefónico móvel com cedência de equipamentos, pela qual o predisponente estabelece a penalização de pagamento do valor dos equipamentos cedidos, bem como das prestações de consumo mínimo em falta até ao fim do prazo do contrato, caso o contrato venha a ser incumprido pelo cliente ou resolvido por razão a este imputável, é nula, ..., por consagrar cláusula penal desproporcionada aos danos a ressarcir.”

Supremo (cons.º João Trindade):^a - “Alequando a [operadora] que a fixação da cláusula de permanência mínima (cláusula penal de fidelização) é justificada pelos custos incorridos com as infra-estruturas para prestação do serviço e com os equipamentos entregues ao cliente, é a mesma desproporcionada se abarca, não apenas o período de fidelização inicial, em que tais custos foram recuperados, mas também o período de renovação automática subsequente.”

Quando nos contratos de seguro surge cláusula a impor como “foro competente o de Lisboa ou Porto, consoante o que for considerado menos gravoso para o segurado”, os tribunais têm vindo a considerá-la, em termos relativos, como abusiva, já que para todos os não domiciliados em tais cidades há graves inconvenientes “sem o que os interesses da seguradora o justifiquem”.

Os contratos de aluguer de automóveis também estão peçados de cláusulas abusivas. O vulgo mal as detecta. E nem sempre o Ministério Público tem condições para propor as acções adequadas à supressão ou repressão de tais cláusulas. E as associações de consumidores independentes, sem meios, dificilmente o farão.

(Por decisão própria, o autor não escreve segundo o novo Acordo Ortográfico)



Arcelina Santiago
Em três palavras

UMA LUZ AO FUNDO DO TÚNEL

Esta metáfora aplica-se à cultura de género, arrastada pelos tempos de dominação no masculino e que, infelizmente, em alguns países, ainda é muito gritante. Em Portugal, o túnel da escuridão tem vindo a ser desbravado e expresso num quadro legislativo que se apresenta progressista.

Assim, sempre que emanam da nossa Casa da Democracia, novas leis, no sentido de permitir luminosidade para as questões do género é motivo para festejar porque os direitos humanos estão a ser respeitados. Refiro-me à recente lei que determina quotas para lugares de topo nas empresas públicas e o mesmo para as empresas privadas que sejam cotadas em bolsa.

É um começo, a tal luz ao fundo do túnel!

E, se por um lado, considere que as quotas não são a forma mais digna de promover a igualdade, porque é, de certa forma, um desprestígio para as mulheres e para o seu valor próprio, no entanto, reconheço que é um mecanismo que, não sendo perfeito e ideal, permite um equilíbrio de género. A prova da eficácia desta medida foi evidente em países onde a sua aplicação teve resultados positivos. Mais, se esta medida deveria ser estendida a todas as áreas onde as mulheres estão sub-representadas, o mesmo critério deveria ser aplicado em profissões onde os homens estão em minoria, caso da magistratura, por exemplo. Só uma sociedade equilibrada será, seguramente, mais digna, eficaz e feliz.

Aconteceu na política em que as quotas determinaram que as mulheres estivessem em lugares, palco da dominação masculina. Mas se houve tempos em que as mulheres eram colocada em lugares não elegíveis pouco mesmo sendo, aguardava-se a sua substituição, as mudanças aconteceram. Aos poucos, as mulheres entraram na política e fizeram a diferença. Depois, deste incentivo, tornaram-se ainda mais corajosas e arrojadas, deram provas evidentes da sua capacidade de liderança e hoje, elas são candidatas determinadas a lugares cimeiros. Em Espinho, saliento uma mulher que, depois de um trabalho de excelência, na cultura e ação social, passa para candidata à presidência – Leonor Fonseca! É um momento notável da história política do concelho de Espinho. A primeira vez que uma mulher lidera uma candidatura independente! Significa um salto positivo de que Espinho se deve orgulhar.

São tempos de mudança.

E como isso significa a luz ao fundo do túnel!

Voltando à lei recentemente criada, devemos congratular-nos pelas mudanças, mas não nos deixemos deslumbrar por esta luz sabendo o quão difícil é a aplicação das leis em Portugal. Em teoria, estamos a caminhar para essa luz, mas até chegar à sua concretização poderemos ficar retidos na escuridão do túnel...

Todos devemos contribuir para as mudanças, assegurando, não só essa luz ao fundo do túnel, mas que ela se expanda por ele, como um todo.

Apreendidos 432 artigos (sapatilhas, camisolas, óculos, malas) na feira semanal



A Esquadra Intervenção e Fiscalização Policial, da Divisão de Espinho identificou um homem, de 49 anos, e três mulheres, de 24, 33 e 44 anos, todos

vendedores ambulantes, por terem à venda artigos supostamente contrafeitos, na feira semanal de Espinho.

Foram apreendidos 432

artigos (sapatilhas, camisolas, óculos, malas), supostamente contrafeitos de várias marcas internacionais, violando assim os direitos legalmente prote-

gidos e previstos no Código de Propriedade Industrial.

Os artigos foram avaliados em cerca de 19.000 euros.

Detido por agressão, ameaça e injúrias a agente de autoridade

Um homem, de 43 anos, foi detido alegadamente por agressão, ameaça e injúrias a agente de autoridade.

A detenção surgiu no seguimento de uma operação de fiscalização, por suspeita da posse de artigos contrafeitos.

Detido por furto em supermercado

A Polícia de Segurança Pública de Espinho deteve um desempregado, de 50 anos, por furto no interior de estabelecimento.

Foram recuperados todos os artigos subtraídos de um supermercado, no valor de 252 euros.

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 - miproenca@sapo.pt

Colaboradores
Carlos Salvador; Francisco Azevedo; Manuel José Macedo; Miguel Mesquita; Paulo Jorge Duarte; Paulo Malheiro; Sofia Ferreira; Vítor Lancha.

Colunistas
Ana Filipa Félix; António Regedor; Arcelina Santiago; Esmeralda Laranjeira; Ferreira de Campos; Francisco Goulão; João Guerra; Joaquim Ribeiro; Jorge Madureira; José Sarmiento; Manuel Sancebas; Manuela Aguiar; Mário Frot; 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.ª 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.ª 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
NÁVEPRINTER - 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

Estatuto Editorial disponível na 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.

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 telefons.: 22 734 01 16 e 91 496 13 67

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

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

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

Fotógrafo VÍTOR LANCHA

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

Oliver da Venezuela com Quim Barreiros

Popular cantor “partilha” palco com ex-emigrante

“Sempre com o chapéu preto
Tocando o seu acordeão
É o cantor dos emigrantes
E orgulho da nossa nação

Tu deste a volta ao mundo
Cantando as tuas canções
Nas cidades e aldeias
És líder de multidões

Canta, canta Quim Barreiros
Nunca deixes de cantar
Deus te deu uma grande estrela
Que não para de brilhar

Quim Barreiros grande amigo
Eu gosto do teu cantar
Tenho sempre a tua música
No meu carro e no meu lar

Quim Barreiros é o artista
E a alegria da gente
Na Madeira e no estrangeiro
Nos Açores e continente.”

Foi o encontro de dois artistas: Quim Barreiros e Oliver da Venezuela. Quim Barreiros cantou na festa em honra da Nossa Senhora da Hora, em Nogueira da Regedoura, proporcionando-se o encontro de dois artistas da música popular.

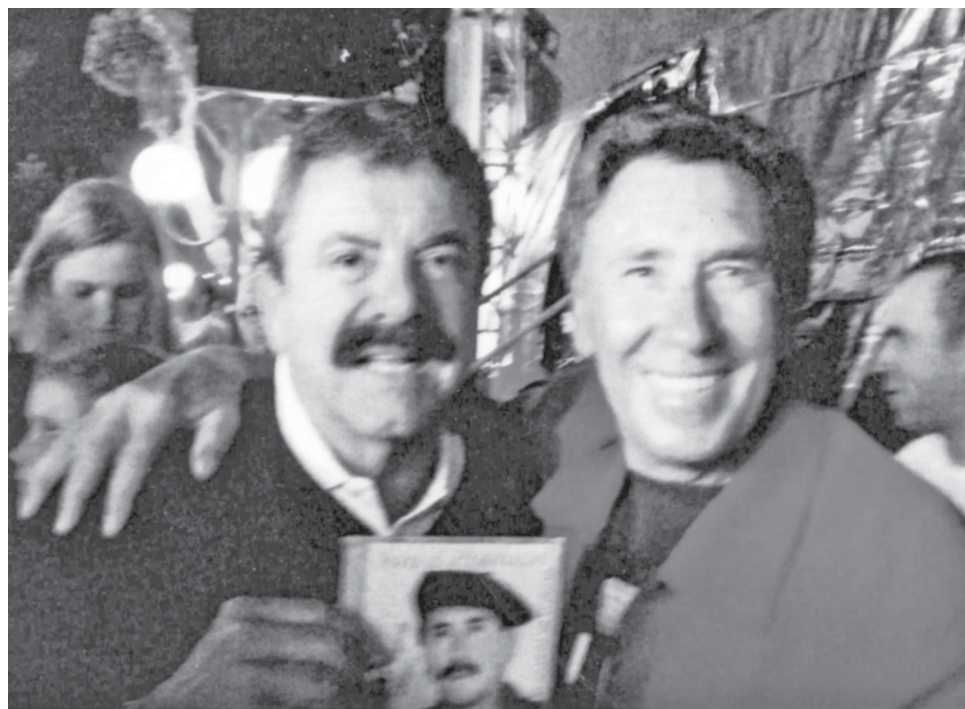
Quim Barreiros e o ex-emigrante espinhense Oliver da Venezuela cantaram juntos duas vezes, onde Oliver teve oportunidade de apresentar Quim Barreiros com o seu CD “Glórias de Portugal”, que contém doze temas. É uma homenagem aos grandes artistas de Portugal. Oliver interpreta: Quim Barreiros, Marco Paulo, José Cid, António Mourão, António Calvário, Amélia, Max, Roberto Leal, Carlos do Carmo, Graciano Saga, Fernando Farinha, Tony de Matos e “O maior artista do mundo do futebol - Eusébio”.

Oliver conheceu o futebolista Eusébio com a equipa do Benfica no clube português de Turumo (Venezuela).

O ex-emigrante lembra “com carinho e amizade” José Malhoa e Ana Malhoa, quando cantaram juntos durante uma tournée, pelos clubes portugueses na Venezuela. Também recorda o seu amigo Tony de Matos e muitos outros artistas.

“Talvez, alguma editora em Portugal fique interessada em produzir este CD, dedicado a estes artistas imortais de Portugal. A venda e os direitos de autor seriam em benefício da Casa do Artista, cujo fundador foi o saudoso Raul Solnado”.

“Durante 40 anos cantei em clubes portugueses na Venezuela, cujos dirigentes são madeirenses”, recorda Oliver. “Atualmente vivo em Espinho mas, ainda recordo



o carinho de como era recebido pelo povo madeirense. Por isso, escrevi 8 belíssimos temas inéditos dedicados à Madeira. Também seria para ajudar os muitos madeirenses que viviam na Venezuela e tiveram de regressar à sua terra natal. A Venezuela foi o país onde vivi durante 50 anos, peço a Deus e à Virgem de Fátima que volte a ser aquele lugar lindo, próspero e de pessoas amáveis que eu conheci e amo tanto.”

Jantar de convívio dos funcionários da Corfi (no sábado)

Realiza-se no sábado o jantar de confraternização anual dos funcionários da Corfi “e, como de costume, é alargado a todos os amigos e familiares que queiram partilhar uma noite de memórias.”

Para marcação os interessados deverão ligar para o telemóvel 914861905.

Sessões duplas no Planetário

Na sexta-feira e no sábado, pelas 21h15, o Planetário do Multimeios apresenta de novo a sessão dupla. Propomos que venha passar um serão diferente com uma ida ao planetário para uma sessão de Cinema Imersivo, seguida de uma visita ao Observatório do Centro Multimeios.

“Como estamos no verão, as noites chegam mais tarde, como tal convidamos a que venha primeiramente deliciar-se com a sessão ‘Voltar à Lua’, uma excelente sessão de Cinema Imersivo onde o entretenimento e a projeção a 360 graus não deixarão ninguém indiferente. Seguidamente propomos uma observação do céu noturno. Onde teremos oportunidade de observar um dos maiores planetas do sistema solar, Saturno! Mas também outros objetos celestes, como estrelas, nebulosas e enxames com que nos brinda esta estação do ano!”

<http://josesarmento.blogspot.pt> - <http://sarmiento-news.blogspot.pt> - <http://revistaopimpolho.blogspot.pt>

PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1134
Inverno o ano ... é a única forma ... em Portugal????!!!...
todo... de prevenir os incêndios...



(Defesa da)
SAÚDE

UM EM CADA
TRÊS CASOS
DE DEMÊNCIA
PODE SER
PREVENIDO



Joaquim
Cerejeira(*)

Atualmente, estima-se que existem cerca de 47 milhões de pessoas com demência, em todo o mundo. Mas este número pode subir para 131 milhões de pessoas, até 2050, se nada for feito para atuar e melhorar a saúde do cérebro.

Os estilos de vida podem desempenhar

um papel importante no aumento ou redução do risco de demência. De acordo com um estudo publicado recentemente na revista Lancet existem nove fatores que contribuem para o risco de demência: perda de audição na meia-idade, falta de investimento na educação ao longo da vida, fumar, não procurar tratamento precoce para a depressão, inatividade física, isolamento social, pressão arterial alta, obesidade e diabetes tipo 2.

Os investigadores concluíram que fazer algumas mudanças positivas nesses fatores de risco, como redução do tabagismo, manutenção do envolvimento social e prática de exercício físico, pode ter o potencial de atrasar ou prevenir um terço dos casos de demência.

Os sintomas iniciais de demência incluem perda de memória frequente e progressiva; confusão; alterações da personalidade; apatia e isolamento; e perda de capacidade para a execução das tarefas diárias. Com o

agravamento da doença verifica-se agitação, comportamento motor aberrante, ansiedade, exaltação, irritabilidade, depressão, delírios, alucinações e alterações do sono ou do apetite.

O estudo recomenda ainda que as pessoas que sofrem de demência devem receber cuidados de saúde individualizados, adaptados às suas necessidades, preferências e prioridades individuais e culturais. E alerta que se deve intervir também junto dos cuidadores familiares que estão em alto risco de depressão.

A demência é o termo utilizado para descrever os sintomas de um grupo alargado de doenças que causam um declínio progressivo no funcionamento da pessoa. A Doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência, constituindo cerca de 50% a 70% de todos os casos.

* Psiquiatra e presidente da Associação
Cérebro & Mente



Um grupo de utentes da Santa Casa da Misericórdia de Espinho visitou a exposição "80 Anos, 80 Vidas", patente ao público na galeria do Centro Multimeios. Nesta exposição, no âmbito do 80.º aniversário da Santa Casa da Misericórdia de Espinho, tiveram a oportunidade de ver rostos que foram retratados pelos fotógrafos Ricardo Proença e José Rocha.

Trata-se de uma iniciativa inovadora que está a atrair a atenção e o interesse dos utentes seniores das diferentes valências da Santa Casa da Misericórdia de Espinho, pois eles próprios se vêm retratados nas imagens desta original e apelativa exposição.

Utentes da Santa Casa de Espinho visitam exposição "80 Anos, 80 Vidas"



Foto MIGUEL MESQUITA

Fresquinho(s)

No Mercado Municipal e na Praia da Baía

Na manhã de domingo, na Praia da Baía, realizou-se a rubrica "Fresquinho - Pequenos & Graúdos", no âmbito Festival Oito24, num "pequeno-almoço em família" com Mariana Bessa.

Habituada a trabalhar em educação alimentar, a nutricionista Mariana Bessa veio desafiar as famílias a começarem o dia de uma forma exemplar.

E houve também "Fresquinho na praia com Dárcia Santos"

Com uma paixão desmesurada pela cozinha, Dárcia

Santos já surpreendeu com a abertura do Di Bistrô e agora exibiu-se com receitas e dicas para preparar "um brunch absolutamente memorável".

Oportunidade também na Praia da Baía com "Fresquinho - saúde à mesa com Mariana Bessa - açúcar: mitos e verdades".

Será o açúcar o grande bicho papão da alimentação? Todos os açúcares prejudicam a nossa saúde? Foram os temas que a nutricionista Mariana Bessa abordou e ajudou a desmistificar.

Para tarde de domingo

estava agendado "Fresquinho na praia com... Ana Novais".

Ana Novais, inspirada na pura paixão por cozinhar, presta serviços de catering e sabe bem como a todos agradecer. Foi com este mood que desafiou a preparar "as melhores tapas e petiscos que no Verão não podem faltar!"

E na Praia da Baía também ocorreu "Fresquinho com Ana Margarida Ribeiro".

Sabe os bolos incríveis que se tornaram tendência nos blogues e redes sociais? Aque-

les de diferentes camadas e que imaginamos logo a decorar a mesa da próxima festa que vamos organizar? A especialista Ana Margarida Ribeiro vai ensinar tudo para passar dos planos à ação.

Np "Fresquinho" da Praia da Baía também estiveram Emídio Concha de Almeida e José Maria Lino.

O nosso 'retângulo' à beira-mar tem praias e paisagens difíceis de imaginar. Mas há riquezas maiores que se escondem entre as ondas e que nem sempre nos lembramos de considerar - temos um mundo de sabores que elevam a gastronomia nacional e que Emídio Concha de Almeida e José Maria Lino destacaram.

O "Fresquinho" de sábado foi no Mercado Municipal com Tânia Tinoco.

É de manhã que começa o dia e por isso toca a acordar e a preparar aquela que é conhecida como "a principal refeição do dia": o pequeno-almoço. A nutricionista Tânia Tinoco ensinou as melhores dicas e receitas simples para garantir a energia necessária para um dia em cheio

E Isabel Zibaia Rafael, a autora do blogue nacional "Cinco Quartos de Laranja", inspirada no seu mais recente sucesso, "O Livro de Petiscos da Isabel", entrou no verdadeiro espírito de verão, mostrando as melhores formas de petiscar.

Concerto de Sean Riley & The Slow Riders na Alameda 8 e outros "momentos musicais"

A programação musical do Festival Oito24 prossegue às 22 horas de sábado, na Alameda 8, com o concerto de Sean Riley & The Slow Riders.

De 'slow' têm muito pouco e, para provar isso mesmo, espera-se um concerto acelerado e repleto de rock, folk e também blues! Vamos todos conhecer - ou rever - os Sean Riley & The Slow Riders, pois será uma noite a não esquecer...

Às 19 horas de sábado, na Praia da Baía, o Festival Oito24 conta "Até ao Sol se Pôr" com DJ Set - Miguel Quintão.

Miguel Quintão começou na rádio, desde cedo associado ao rock, pop e música eletrónica. No decurso da sua já longa carreira, tem conseguido incorporar novas tendências e enriquecido sempre o seu repertório. Atrás da mesa de mistura é rei e senhor, pelo que aguardamos uma festa à altura da folia espinhense.

Miguel Quintão atua também às 23h30, na Praia da Baía. Para as 18 horas de sábado, na Praia da Baía, estão marcados "Hábitos Musicais" com White Haus.

João Vieira (DJ Kitten/X-Wife) encontrou nos White Haus uma nova casa para as suas canções onde cabe a música eletrónica, a pop e um concerto convite à dança. Em Espinho, apresentará o seu mais recente disco, "Modern Dancing", editado em 2016.

Os "Hábitos Musicais" antecedem, às 17 horas, na esplanada da Praia da Baía, com Chalo Correia.

O angolano Chalo Correia vive há 26 anos em Portugal. A sua sonoridade é influenciada pelos "clássicos de Angola" de entre outros grupos musicais, Os Ngola Ritmos e essencialmente as músicas das décadas de 60 e 70. Apresenta em Espinho o seu novo disco.

"Hábitos Musicais" também com Lavoisier às 16 horas de sábado, na zona pedonal da Rua 19.

A dupla nasceu da necessidade interior de criar um diálogo, onde a expressão musical é elevada ao seu expoente mais sensível. A estadia em Berlim entre 2009 e 2013 criou-lhes um novo olhar e, com a distância, chegou a inevitável "saudade".

E às 15 horas, na Biblioteca Municipal, com Tó Trips & João Doce.

Tó Trips dispensa já qualquer apresentação. Com os Dead Combo, assim como com a sua carreira a solo, o músico tem escrito uma das mais belas e entusiasmantes páginas da música portuguesa das últimas décadas.



Foto MIGUEL MESQUITA

"Saúde à mesa" com Pedro Rocha - da horta para o prato - também contribuiu para o "Fresquinho" no Mercado Municipal.

Pedro Rocha é um agricultor dos tempos modernos e também consultor. Foi no âmbito da sua participação no projeto da Noocity Urban Ecology que destacou as maravilhas que ter uma horta urbana em casa traz na altura de cozinhar e saborear.

No sábado à tarde, Emídio Concha de Almeida preparou "iguarias sem igual" no

Mercado Municipal.

Emídio Concha de Almeida adotou Espinho como a sua terra e o seu mar como inspiração na hora de criar.

Seguiu-se José Maria Lino no "Fresquinho" do Festival Oito24.

José Maria Lino, do Cook Me, é um adepto fervoroso dos produtos nacionais. Nesse sentido, foi ao Mercado Municipal mostrar formas inovadoras de juntar o melhor do campo com o melhor do mar. Novas fórmulas com os produtos de sempre.



CASINO ESPINHO

☆ AGOSTO ☆

TRIBUTO A ELVIS PRESLEY

24. 25. 26.

JANTAR CONCERTO





Foto MIGUEL MESQUITA

Interdição (um jogo) do estádio tigre Sp. Espinho-Gandra em São João de Ver

O jogo do futebol sénior dos tigres com o Aliança Futebol Clube da Gandra, relativo à segunda jornada do Campeonato de Portugal, irá realizar-se no domingo, às 17 horas, no Estádio de S. João de Vêr, por interdição (um jogo) do Estádio do Sporting Clube de Espinho.

Leões Bairristas – presente e futuro

“Não se deixem manipular, ou arrastar, pelos profetas da desgraça”, alerta de Moisés Lima aos jovens no 41.º aniversário do clube

A Associação Leões Bairristas festejou o 41.º aniversário na sua sede, com a presença do presidente da Câmara Municipal de Espinho, Pinto Moreira, do presidente da Junta de Freguesia de Silvalde, Marco Gastão, da presidente da Assembleia Geral do clube, Cristina Escadas, de dirigentes, atletas, associados e patrocinadores.

Moisés Lima, presidente da Direção, deu nota das dificuldades de gestão e atividade de um clube, registando os apoios dos patrocinadores, destacando também a disponibilidade e a colabora-

ção dos autarcas Pinto Moreira e Marco Gastão.

“Quanto a carências, o que mais nos preocupa são os ‘panelados’ das janelas da sede que estão mesmo a cair de podres e no inverno vamos ter problemas”, registou Moisés Lima. “Temos hoje as nossas instalações muito melhores, graças ao nosso sacrifício. É preciso ter espírito associativo. Nós com pouco já fizemos muito. Outros com muito fizeram pouco.”

E após a apresentação dos equipamentos para a nova época do futebol popular, “uma palavra” para os nos-



os atletas e equipa técnica. “Todos acreditamos em vós, na vossa categoria, no vosso brio e na vossa responsabilidade. Eu da parte que me toca só vos peço uma coisa: saibamos representar com toda a dignidade este grande clube do qual temos o orgulho de pertencer.”

Por último, “um pedi-

do” aos jovens do Bairro Piscatório: “Unam-se à volta deste clube e não se deixem manipular, ou arrastar, pelos profetas da desgraça que se infiltrarão no vosso meio a denegrir a imagem deste grande clube. São mesmo esses que se escondem na hora da verdade. São esses que atiram

a pedra e escondem a mão. Ninguém se deixe influenciar, pois sois vós que ireis dar continuidade à vida deste grande clube. Tenho a certeza que ireis dar uma resposta cabal, porque temos gente com talento para jogar e para dirigir, sempre em defesa da nossa comunidade que é o nosso bairro.”



...com legenda!

Foto HUGO VIEGAS

Pormenor do tapete de flores da procissão do Senhor do Calvário – Silvalde



...com legenda!

Foto HUGO VIEGAS

Projeção cinematográfica no Parque João de Deus, no âmbito do Festival Oito24

AGENDA

24 e 31 de agosto

14h30 - Planetário do Múltiplos
"Lendas do Céu Noturno: Perseu e Andromeda"
"Uma divertida versão da história da princesa Andrómeda, que, por castigo divino pela vaidade de sua mãe, é sacrificada a um a um monstro marinho - e salva pelo herói Perseu"

15h30 - Planetário do Múltiplos
"Terra Dinâmica" explora conceitos e termos essenciais para a compreensão do clima: a relação entre Terra e o Sol

24, 25 e 26 de agosto

21 horas - Casino Espinho
Tributo a Elvis Presley by Elvis Xperience

22 horas - Casino Espinho
The Joker - Andor Violeta
Entrada gratuita

24, 25, 26, 27, 29 e 30 de agosto
14h30 - Cinema do Múltiplos
Sessão infantil
"A Minha Vida de Courgette" (versão portuguesa - 2D)
Realizador: Claude Barras

Categoria: animação
Classificação: maiores 6 anos
Após a morte súbita da mãe, Courgette faz amizade com Raymond, um amável agente da polícia, que acompanha Courgette até à sua nova casa, cheia de outros órfãos da sua idade. De início, Courgette luta para encontrar o seu lugar neste ambiente estranho. No entanto, com a ajuda de Raymond e de novos amigos, Courgette aprende finalmente a confiar, a encontrar o verdadeiro amor e, finalmente, uma nova família...

16h30 e 21h30 - Cinema do Múltiplos
"Agente Especial"
Realizador: David Leitch
Atores: Charlize Theron, James McAvoy, John Goodman e Sofia Boutella
Categoria: ação
A joia da coroa do Serviço Secreto de Sua Majestade, a agente Lorraine Broughton (Theron), tem tanto de espia

quanto de sensual e selvagem e está disposta a usar todas as suas capacidades para sobreviver à missão impossível com que se depara. Enviada a Berlim durante a Guerra Fria para investigar o assassinato de um colega e recuperar uma lista com identidades de agentes duplos é obrigada a associar-se ao chefe da secção local do MI6, David Percival (James McAvoy), para sair do mortal jogo de espões em que se vê presa...

24 de agosto a 2 de setembro
10 às 17 horas de segunda a sexta e das 11 horas às 13h30 e das 14h30 às 18 horas ao sábado - Museu Municipal (FACE - Fórum de Arte e Cultura de Espinho)
Exposição de fotografia de Rui Lacerda e exposição de desenho e pintura de Emerenciano

10 às 17 horas de segunda a sexta e das 11 horas às 13h30 e das 14h30 às 18 horas ao sábado - Museu Municipal (FACE - Fórum de Arte e Cultura de Espinho)
Exposição coletiva de escultura e pintura "Dedentro" dos pintores e escultores Josefina Dias, Júlia de Melo e Ernesto de Jesus

24 de agosto a 17 de setembro
9h30 às 18 horas e das 21 às 22 horas de terça a sexta-feira e das 14 às 19 horas e das 21 às 22 horas ao sábado, domingo e feriado - Centro Múltiplos
Exposição "80 Anos, 80 Vidas" da Santa Casa da Misericórdia de Espinho

25 de agosto
14h30 - Planetário do Múltiplos
"A Vida das Árvores"
"Uma entretida e educativa sessão de planetário que nos fala do fascinante mundo das árvores"

15h30 - Planetário do Múltiplos
"Nós Somos Astrónomos"
"Sabe o que é ser astrónomo nos dias de hoje? Um astrónomo de hoje não é o observador solitário e séculos passados..."

25 e 26 de agosto
21h30 - Cinema Imersivo 3D

O sonho de João Belchior na Alameda 8

Realizou-se na noite da véspera do feriado, na Alameda 8, o concerto de John's Band of Friends.

O "menino" da terra, João Belchior, tinha o sonho de gravar o primeiro disco a solo. "And So It Is# está aí para provar que o sonho pode tornar-se real, com o contributo de diversos amigos.



Foto VÍTOR LANCHÁ



do Planetário do Múltiplos
Cinema Imersivo - "Voltar à Lua"

26 de agosto
15 horas - Biblioteca Municipal
Festival Oito24: "Hábitos Musicais" - Tó Trips & João Doce

15 horas - Planetário do Múltiplos
"Lendas do Céu Noturno:

Perseu e Andromeda" + Observação do Sol

16 horas - Rua 19 (junto à Casa Alves Ribeiro)
Festival Oito24: "Hábitos Musicais" - Lavoisier

16h30 - Planetário do Múltiplos
"Nós Somos Astrónomos" + Observação do Sol

17 horas - Esplanada da Praia da Baía
Festival Oito24: "Hábitos Musicais" - Chalo Correia (Angola)

18 horas - Praia da Baía
Festival Oito24: "Hábitos Musicais" - White Haus

19 horas - Praia da Baía

Festival Oito24: "Até ao Sol se Pôr" - DJ Set - Miguel Quintão

21h30 - Tuna Musical de Anta (sede)
Sessão solene do 93.º aniversário da Tuna Musical de Anta com entrega de medalhas, aos associados com 25, 50 e 75 anos, entrega de uma fita alusiva à data a cada coletividade convidada e atuação da orquestra, da Tuninha e do grupo Coral da Tuna Musical de Anta

22 horas - Alameda 8
Festival Oito24 - Sean Riley & The Slowriders

23h30 - Praia da Baía
Festival Oito24: DJ Set - Miguel Quintão

27 de agosto

11 horas - Igreja de Anta
Missa com participação de orquestra e de grupo coral (seguida de (e romagem ao cemitério) no âmbito do 93.º aniversário da Tuna Musical de Anta

13 horas - Tuna Musical de Anta (sede)
Almoço do 93.º aniversário da Tuna Musical de Anta

15 horas - Planetário do Múltiplos
"A Vida das Árvores" + Observação do Sol

16h30 - Planetário do Múltiplos
"Terra Dinâmica" + Observação do Sol

31 de agosto

18 horas - Praia da Baía e Alameda 8
Festival Oito24: "Réveillon de Verão"

18h30 - Praia da Baía
Festival Oito24: "Réveillon de Verão" - DJ Set Threes + The Shine

22 horas - Alameda 8
Festival Oito24 - Dama

31 de agosto e 1, 2, 3, 5 e 6 de setembro

14h30 - Cinema do Múltiplos
Sessão infantil
"Emoji: O Filme (versão portuguesa - 2D)
Categoria: animação
Realizador: T.J. Miller

Classificação: maiores 6 anos
O filme revela o mundo secreto nunca antes visto do interior de um smartphone. Escondida na aplicação de mensagens de texto está Textopolis, uma cidade fervilhante onde vivem os emojis, na esperança de serem selecionados pelo utilizador do telefone. Determinado a tornar-se "normal", Gene pede ajuda ao seu melhor amigo, Hi-5 e à emoji especialista em descobrir códigos, Jailbreak. Juntos, vão dar início a uma app-ventura através de algumas das mais conhecidas aplicações para smartphone, cada uma com o seu mundo divertido e selvagem, até descobrirem o código que tornará Gene "normal". Mas quando um enorme perigo ameaça o telefone, o destino de todos os emojis passa a depender destes três amigos que passam a ter como missão salvar o seu mundo antes que seja apagado para sempre...

16h30 e 21h30 - Cinema do Múltiplos

"Annabelle: A Criação do Mal"
Realizador: David F. Sandberg
Atores: Talitha Bateman, Miranda Otto, Anthony LaPaglia e Stephanie Sigman
Categoria: ação

Alguns anos após a trágica morte da sua filha, um fabricante de bonecas e a sua esposa acolhem em casa uma freira e várias meninas de um orfanato...



Em Espinho,
a tradição tem um nome



227.33.1240 / 962.065450 / 91.34.550.34 / cliente@aipal.pt

Especialidade em Peixe de Mar

Os Melinhos

Restaurante Marisqueira, Lda

Rua 2, n.º 1269 - 4500-261 Espinho • Telef. 220193486 • Tlm. 916921089

Concertos de Rodrigo Leão e Orquestra Káusti animam Alameda 8 no Festival Oito24

Rodrigo Leão atuou na noite de sábado, ante uma vasta plateia, no palco da Alameda 8, no âmbito do



Foto VÍTOR LANCHÁ

Festival Oito24.

Rodrigo Leão apresentou-se exibiu uma onda mais pop num concerto com mais batida e energia do que até então na sua carreira.

Com alguns dos seus

êxitos, o artista não deixou de patentear a combinação da guitarra, baixo e bateria, fazendo jus a toda a sua versatilidade e unicidade.

Entretanto, desde as 19 horas de sábado “até ao Sol

se pôr”, a DJ Diana Oliveira animou a Praia da Baía.

Com passagem pelos melhores clubes e festivais nacionais, Diana Oliveira tem trilhado o seu caminho e assumido um lugar cativo na “dance scene” em Portugal. Foi uma oportunidade para um set intimista, a tocar a profundidade do House mas sem esquecer a eloquência hipnótica do Techno.

O programa do Festival Oito24 no feriado consistiu do espetáculo “Transe Sinfónico”, um conjunto de originais que reúne jazz, música do mundo, clássica, etc. Entre trombones, trompetes, bateria, baixos e saxofones.

A Alameda 8 ‘encheu-se’ de animação e momentos únicos que assinalaram o regresso da Orquestra Káustica a Espinho.



Fotos DIREITOS RESERVADOS



Herman José ‘enche’ Praia de Paramos

Jorge Bandeira, Marcus Machado, Tekos e folclore também animam Festa do Emigrante e do Vareiro

Nos dias 13, 14, 15 e 16 de agosto, o Lugar da Praia de Paramos recebeu a Festa do Emigrante e do Vareiro, organizada pela Associação Paramos em Movimento.

Durante quatro dias foram muitos os que se deslocaram à pequena localidade e fizeram da festa um sucesso.

A Festa do Emigrante e do Vareiro arrancou com uma noite dedicada ao folclore, com a presença do Grupo Folclórico de Paços de Brandão, do Rancho Folclórico as Ceifeiras de

Canedo e do Grupo de Danças e Cantares de Rio Meão.

O cantor Marcus Machado com os êxitos “Mulher solteira” ou “Ela quer dançar” aqueceu o palco para a atuação do paramense Jorge Bandeira, na véspera do feriado.

O grupo Tekos arrastou uma multidão de fãs e presentearam todos os presentes com um espetáculo surpreendente no feriado.

Conforme era de prever, na noite seguinte ao feriado, foram muitos os

que não quiserem perder a presença de Herman José na Praia de Paramos.

O artista é visto como a maior referência do humor em Portugal e é muito acarinhado pelo público. Durante mais de 90 minutos subiram ao palco algumas das principais personagens criadas por Herman José, desde José Esteves a Serafim Saudade, mas também Maximiana, Tony Silva e o Nelo.

A noite foi dedicada ao humor e à música, o público ia respondendo com gargalhadas e cantarolan-

do alguns dos grandes êxitos como “Bamos la cambada”, “Saca o Saca-rolhas”, “Canção do Beijinho”, “És tão boa, És tão boa”.

Já na sessão solene de homenagem ao Emigrante, também no feriado, em representação da Autarquia Espinhense, esteve o presidente da Câmara Municipal de Espinho, Pinto Moreira, juntamente com o presidente da Junta de Freguesia de Paramos, Manuel Dias.

Ainda no dia 15 realizou-se, na Capela de S. João, a missa dedicada ao Emigrante.

De salientar ainda que a Associação Paramos em Movimento conseguiu angariar seis cadeiras de rodas que serão entregues oportunamente a duas instituições da freguesia.

A Festa do Emigrante e do Vareiro contou com o apoio da Junta de Freguesia de Paramos e da Câmara Municipal de Espinho.

“Capas Negras” (clássico cinematográfico) no Parque João de Deus

Na noite de domingo, no Parque João de Deus, o Festival Oito24 e a Cooperativa Nascente apresentam um clássico cinematográfico, desta feita a obra que lançou Amália Rodrigues como atriz e que veio consolidar a sua carreira enquanto cantora.

Datado de 1947, “Capas Negras” é um incontornável do cinema português, ao qual não falta o melodrama, romance e a inconfundível voz de Amália.

Teatro (de rua) na Praia da Baía e no Parque João de Deus

O Novo Circo/Clown – Compagnia Omphaloz (IT) Clown Cabaret – exibiu-se na Praia da Baía, no âmbito do Festival Oito24.

Clown Cabaret é um espetáculo mudo de circo e clown. Uma comédia em que números de acrobacia, malabarismos e mímica se unem, numa linguagem inspirada no cinema mudo. Um jogo entre a relação de um casal, numa abordagem de cumplicidade e harmonia, em constante reversão de papéis.

E na Praia da Baía houve Teatro de Rua – Mr Mustache (IT) Affetto d’Amore.

Mr. Mustache é um homem na casa dos trinta, alimentado por um único objetivo: encontrar o amor. Ele adorava ser um galã. Ao seu estilo desajeitado e um pouco ‘vintage’, fará um caminho árduo e inesperado para encontrar o seu amor na plateia. Uma aventura pelos caminhos inesperados do amor.

E também Teatro de Rua

– Laboratório de Artes e Médiada do Algarve – “Carripana”.

O projeto itinerante “Carripana” estaciona em Espinho e vem maravilhar os mais pequenos. A bordo de uma Citroen Berlingo, um homem e uma mulher tentam conciliar vontades para, entre si, executarem uma dança. Nesta aventura surgem obstáculos e peripécias divertidas.

O Parque João de Deus foi cenário de teatro com Ana Madureira Dama Pé de Mim.

Farta de olhar para o umbigo, Dama Pé de Mim monta o seu Cavalo e parte à procura de um amigo. Pelo caminho encontra Amália, a mala que já foi crocodilo, conhece Nuno, a nuvem caída do céu e mergulha no Rio profundo. Mas só quando chega ao supermercado, descobre o que é um amigo. Com a ajuda do Sr. Rodrigo. Uma história luminosa, terna e divertida, com música, texto que rima, e a participação do público...

Tuna Musical de Anta festeja 93 anos Associação cultural e recreativa fundada em 24 de agosto de 1924

A Associação Cultural e Recreativa Tuna Musical de Anta comemora o nonagésimo terceiro aniversário nesta quinta-feira. O programa festivo começa no dia 24 de agosto, com o hastear da bandeira, às 9 horas, na sede situada na Rua da Tuna Musical de Anta, e prossegue no sábado com uma sessão solene, às 21h30, incluindo a entrega de medalhas, aos associados com 25, 50 e 75 anos, a entrega de uma fita alusiva à data a cada coletividade convidada e a atuação da orquestra, da Tuninha e do grupo Coral da Tuna Musical de Anta.

Para domingo está agendada missa, às 11 horas, na Igreja Paroquial de Anta, com a participação da orquestra da Tuna Musical de Anta e do grupo coral, seguida de romagem ao cemitério local, em homenagem aos associados já falecidos. O almoço aniversariante está previsto para as 13 horas, na sede da Tuna Musical de Anta.

As inscrições para o almoço podem ser feitas, na sede da Tuna Musical de Anta, ou através dos números de telemóvel 965206600 e 910372828.

Realizou-se a apresentação da candidatura do Grupo de Cidadãos Eleitores – Independentes de Paramos IP, que encheu de paramenses o salão do Restaurante Casarão do Emigrante, no Lugar da Praia de Paramos.

Ernesto Lucas Vieira disse que “é um enorme gosto ser mandatário deste grupo, não só pela forma como trabalha, mas sobretudo pela forma como os problemas da freguesia são discutidos entre todos em reuniões de trabalho que se fazem ao longo do atual mandato autárquico.” Elogiou a “capacidade” dos Independentes de Paramos “na defesa do que é mais importante para Paramos” e destacou também “a capacidade do líder Manuel Dias, para mais um desafio de quatro anos que aí vem.” Terminou dizendo: “Queremos ganhar e vamos ganhar!”

Américo Castro, ex-presidente da Junta durante vinte anos, considerou que “esta é, mais uma vez, uma equipa ganhadora, tal como as outras já o foram e tenho a certeza que no dia 1 de outubro o povo de Paramos nos vai dar razão.”

Disse ainda “para aqueles que apregoam que estamos há muito tempo no poder”, que “isso é dor de cotovelo.”

“Este grupo orgulha-se do passado, porque ele também faz parte da história da freguesia e quem decide não é um ou dois, mas sim a maioria dos paramenses”, acrescentou Américo Castro.

Manuel Dias, atual presidente da Junta e recandidato, começou por agradecer e elogiar todos os elementos da lista, que com ele se apresentam “para mais um mandato que será exigente, na liderança da autarquia paramense nos próximos quatro anos.”

“Só aqui estamos, porque em devido tempo lutamos para que Paramos fosse autónomo”, afirmou Manuel Dias, numa alusão à agregação de freguesias promovida pelo anterior Governo. “Onde estavam alguns desses que hoje se apresentam a eleições na nossa terra? Alguns estavam quietinhos porque nada havia a fazer... A um deles, até candidato a presidente da Junta e que nem vive em Paramos, isso não o afetava. Mas agora vem dizer que quer unir Paramos... Mas nós estamos atentos e Paramos já está unido há muito. E isso



“O povo de Paramos não é ingrato!” Manuel Dias na apresentação da candidatura dos Independentes de Paramos

foi mesmo obra dos Independentes, já em 1993. Aí, sim, vivíamos uma clara divisão até entre as pessoas e famílias da terra.”

Manuel Dias abordou a defesa da passagem para a praia, garantindo que “com esta equipa na liderança, o protocolo que está assinado com a Câmara, não é alterado nem numa vírgula.”

Falou do orgulho que tem do passado, “mas esse trabalho está feito e ao serviço já da população, que não é ingrata e não esquece o que tem sido feito por e para os paramenses.”

“Mas é do futuro que temos de pensar agora”, realçou Manuel Dias. “Por exemplo da obra da requalificação da Lagoa de Paramos, que ainda não está concluída mas dentro em breve estará, e da sua importância turística para a freguesia. Há muita gente que quer ser ‘pai desta criança’, mas desiludam-se. Os paramenses

sabem quem são e quem trabalhou para que a obra arancasse neste mandato que vai terminar.”

Manuel Dias preconizou o desenvolvimento que a freguesia pode ter no próximo mandato autárquico, “fruto de um novo PDM, que foi aprovado recentemente e que permite um desenvolvimento completamente diferente para melhor, sobretudo na área da construção para jovens, mas não só.”

Entretanto...

“Já foram dados passos importantes para o futuro, na zona industrial, mas por agora nada mais devo adiantar, dados os compromissos assumidos entre os intervenientes. Prometo um forte empenho nesse assunto. Quanto ao terreno da Câmara na Lomba será também em breve colocada a possibilidade de compra por jovens de Paramos. A maior parte do trabalho está

feito, só falta concluí-lo.”

O recandidato dos Independentes de Paramos referiu-se ainda a dois que considera de “capital importância”, para a freguesia:

“A defesa da costa e as constantes preocupações que tem tido ao longo dos invernos, tendo até passado algumas noites no local, para em caso de emergência se poder atuar mais rápido. Prometo continuar a ser ‘chato’ junto das entidades respetivas. E a passagem desnivelada sobre a linha férrea, que vai ser mais uma luta nos próximos anos para a defesa da sua construção, sensivelmente no local onde existe a atual.”

“Paramos pode contar conosco”, afirmou, dando conta do plano de atividades que vão propor aos paramenses para um novo mandato autárquico e confiante no sucesso no próximo dia 1 de outubro. “O povo de Paramos não é ingrato!”

“Uma cidade mais limpa”

“Uma cidade mais limpa” tem como objetivo reduzir a quantidade de dejetos caninos existentes na via pública. A campanha teve a instalação de trinta novos sistemas para recolha e deposição de dejetos caninos. Incentivar a população à recolha de dejetos de animais na via pública é o objetivo da Câmara Municipal que acaba de instalar, dezoito novos pontos de deposição, com dispensador de sacos.

Segundo o vereador com o pelouro do Ambiente e Serviços Básicos, Quirino de Jesus, a autarquia pretende minorar um problema de higiene pública e garantir uma maior limpeza dos espaços públicos através da participação ativa dos munícipes. Quirino de Jesus revelou também que os serviços municipais vão proceder, periodicamente, à manutenção e limpeza destes contentores e respetiva reposição dos sacos nos dispensadores.

Locais onde pode encontrar estes equipamentos:

Parque João de Deus – 2 unidades

Parque da Cidade, jardim da Câmara Municipal, jardim do Tribunal (duas unidades), Avenida Maia e Brenha (três unidades), Rua 34, Alameda 8 (com a Rua 19), Alameda 8 (Estação da CP), Alameda 8 (sul da Estação), jardim da Piscina Municipal, jardim do Rio Largo, Praça dos Combatentes, Ecovia do Litoral em Silvalde e jardim do Multimeios.

Galeria de arte pública no Conjunto Habitacional da Ponte de Anta

A Câmara Municipal de Espinho assinou protocolo com o Projeto Trinsheira – Associação para o Desenvolvimento Pessoal, Social e Cognitivo.

O protocolo de colaboração assinado nos Paços do Concelho prevê a utilização da Loja n.º 3 do Bloco 3 do Conjunto Habitacional da Ponte de Anta e do campo de jogos do Conjunto Habitacional da Ponte de Anta com vista à criação de uma galeria de arte pública.

A cedência deste espaço pela autarquia vai permitir que o Projeto Trinsheira desenvolva no território do Complexo Habitacional da Ponte de Anta, a sua atividade estatutária, implementando projetos e iniciativas, com destaque para criação uma galeria de arte pública, implementação de oficinas criativas de requalificação urbana e de formação na comunidade do Bairro, através da participação coletiva da população residente.

Pinto Moreira, presidente da Câmara de Espinho, acredita que este projeto terá grande sucesso, tendo em conta os resultados alcançados em experiências semelhantes, aplicadas no Complexo Habitacional da Quinta, em Paramos, onde foi conseguido o envolvimento da comunidade.

Delfim Sousa inaugura sede

Duarte Vieira (Assembleia Municipal), Joaquim Devezas (Anta e Guetim), Laura Bártolo (Espinho), André Pinheiro Novo (Paramos) e Marco Aleixo Martins (Silvalde) na candidatura Despertar Espinho do Nós Cidadãos

O espaço foi pouco para o número significativo de apoiantes que ocorreu, na pretérita semana, à inauguração da sede de campanha de Delfim Sousa, candidato à presidência da Câmara Municipal de Espinho pelo Nós Cidadãos.

Para além da inauguração do espaço aberto à comunidade, localizado no cruzamento da Avenida 24 com a Rua 33 (junto à feira), foi ocasião também para apresentar os candidatos à Câmara Municipal, o cabeça de lista à Assembleia Municipal e os cabeças de lista para as juntas de freguesia.

Delfim Sousa, no seu discurso de abertura, sublinhou com entusiasmo “a primeira conquista do Nós Cidadãos nestas eleições ao apresentar candidatas a todos os órgãos municipais e a todas as juntas de freguesia, demonstrando força e vitalidade a caminho da vitória no próximo dia 1 de outubro, ao contrário de outras candidaturas ditas independentes.”

Concluiu afirmando ser “a única candidatura independente que não tem origem em cisões de partidos políticos, cisões provocadas por candidatos movidos por interesses pessoais que nada têm a ver com a preocupação pela resolução dos problemas sentidos pelos espinhenses.”



CDU afina estratégia para “batalha eleitoral”

Teve lugar na noite de sexta-feira um plenário de candidatos e ativistas da CDU em Espinho. Contando com a presença de dezenas de participantes, este encontro permitiu aprofundar o debate em torno do programa eleitoral para as eleições autárquicas, bem como acertar o calendário de campanha para o mês que se segue.

“Nas várias intervenções ocorridas ficou clara a abrangência das preocupações dos espinhenses, decorrentes de décadas de governação PS/PSD/CDS, e a necessidade de reforçar a presença da

CDU em todos os órgãos do concelho.”
E...
“Num quadro de grande dispersão eleitoral - há sete candidaturas à Câmara Municipal e várias listas de cidadãos eleitores a Assembleias de Freguesia - a definição de um calendário ambicioso e de uma mensagem clara e inequívoca constitui um elemento decisivo para contribuir para a elevação do debate político e criar condições para dar a Espinho o trabalho, a honestidade e a competência da CDU, alcançando um grande resultado.”

Nas palavras de Delfim Sousa, “esta é uma equipa jovem, motivada, próxima das pessoas, que cumpre os valores e princípios humanistas e personalistas que subscreve a candidatura do Nós Cidadãos”, reafirmando “o dever ético e moral de gerir a cidade de Espinho com absoluto respeito pelos impostos dos cidadãos.”

Depois de apresentar as linhas gerais do programa de candidatura, Delfim Sousa assegurou ser um “presidente de proximidade capaz de escutar e dialogar com todas e todos os cidadãos; presidente com experiência autárquica comprovada e capacidade para resolver os problemas da nossa Cidade, com dedicação exclusiva à causa pública em prol do bem comum.”



Foto VÍTOR LANCHÁ



Na correspondência dirigida à secção do “Correio do leitor” - por carta, fax, ou e-mail - os interessados devem identificar-se com o nome, o endereço, o contacto telefónico e o número do Bilhete de Identidade, mantendo-se, todavia, apenas no rodapé dos textos publicados o nome e a localidade dos autores.

CORREIO DO LEITOR

CAMPANHA AUTÁRQUICA EM PARAMOS, VALE TUDO?!

Dirijo esta reflexão a duas pessoas que no momento em que escrevo este texto tem responsabilidades máximas quer no PSD de Espinho quer na Câmara da mesma cidade, respetivamente, Vicente Pinto e Pinto Moreira.

Para relatar e constatar factos que já são do conhecimento de ambos e que não podem ignorar atendendo às suas atuais funções e responsabilidades a não ser que já não as exerçam, o que desconheço.

Assim sendo, quando no passado dia 16 me dirigia para minha casa na parte de tarde fui confrontado com a instalação de um painel eleitoral do PSD que se encontra ilegalmente apoiado no muro da minha moradia sita em Paramos, tendo já causado danos pelo menos no revestimento do mesmo e quem sabe em algo mais, até eventualmente estrutural.

A potencial estrutura de suporte do painel eleitoral é minimalista e muito frágil, pelo que, a queda poderá acontecer a qualquer momento com danos humanos e materiais e imprevisíveis a serem suportados pela entidade responsável - PSD de Espinho - pela instalação do painel eleitoral do PSD, relembro que o mesmo está virado para a EN109.

Assim sendo, reitero que o meu muro e nenhum muro privado podem suportar painéis eleitorais ou outros, sejam eles quais forem, a não ser que haja consentimento privado, o que nesta situação não aconteceu garantidamente.

Ora bem, desde o dia 17 que solicito a retirada imediata do mesmo e desde o mesmo dia que o PSD de Espinho também é conhecedor da situação, que apesar de perdida no dia seguinte ao da colocação ainda não aconteceu.

Confirmo igualmente que a posição da Comissão Nacional de Eleições: (CNE) sobre este assunto valida a ilegalidade da colocação do painel eleitoral do PSD.

Assim sendo, resumo os três principais pontos que estão a ser violados segundo enquadramento referido no sítio da Internet da (Comissão Nacional de Eleições:

- Painel do PSD está a provocar obstrução de perspetivas panorâmicas ou afetar a estética ou o ambiente dos lugares ou da paisagem;

- Painel do PSD está a causar prejuízos a terceiros;

- Painel do PSD está a afetar a segurança das pessoas ou das coisas.

Considero que nenhum dos militantes do PSD anteriormente referidos se pode demitir do exercício das suas funções salvo se já não se encontrarem no exercício das mesmas. Assim sendo, e para dar cumprimento legal a instrução de órgão do Estado português já em vosso poder o PSD e/ou a Câmara Municipal de Espinho terão de proceder à retirada imediata do painel eleitoral ilegal deixando tudo como estava antes deste “atentado em Paramos”.

Aproveito para agradecer o apoio pessoal dado pelo presidente atual da Junta de Freguesia de Paramos - Manuel Dias - relativamente a este assunto, assim como, o apoio de pessoas anónimas de Paramos que de forma espontânea me expressaram o seu claro e inequívoco apoio.

Assim sendo, termino referindo que julgo que não estaremos perante uma campanha eleitoral em que vale tudo?!

José Romeira (Paramos)

“É tempo de agir”

Manuel Rocha, candidato do Movimento Anta e Guetim Independentes Reunidos visita instituições

“Neste tempo de campanha eleitoral que se avizinha é propício, prometer tudo, de dar tudo e mais alguma coisa, mas acho que na política não pode valer tudo temos que ser contidos, prometer, só o que se pode cumprir”, disse Manuel Rocha, candidato do Movimento AGIR - Anta e Guetim Independentes Reunidos.

“Depois de ter visitado várias instituições, quer desportivas, culturais, recreativas e sociais, verifiquei que havia algumas lacunas. No campo desportivo verifica-se que os clubes sobrevivem à míngua de terceiros. As despesas são enormes têm que pagar o aluguer do espaço e os clubes têm que suportar custos com seguros, inscrições e arbitragens, luz, gás, etc. Muitos tem que fazer um esforço para cumprir e honrar seus compromissos, senão estão na iminência de fechar as portas. Quero enaltecer o papel de todos, pelo esforço que tem desenvolvido em manter o bom funcionamento no desporto.”

E do desporto até à cultura...

“As associações culturais que representam a cultura dum povo, que tanto dão a nossa terra, levando bem longe o bom nome da nossa terra, do nosso concelho, por exemplo a Tuna Musical, os ranchos folclóricos, a Dó Ré Mi, a AMI, a Academia de Música, que acolhem os nossos jovens, ocupando-os nos seus tempos livres, na música, nos grupos corais e noutras atividades, sentem as mesmas dificuldades, umas por falta de espaço, para guardar o seu espólio, outras com



dificuldades financeiras e outras ainda com falta de apoio, de quem tem o direito e o dever de ajudar.”

“As associações de cariz social são aquelas que mais sofrem mais lutam e mais dão e menos apoios têm”, constatou Manuel Rocha. “São elas que cuidam dos mais fragilizados, dos idosos, tratam dos acamados, dão apoio domiciliário, cuidam das crianças de tenra idade para os pais poderem ganhar o seu pão de cada dia, para o sustento de sua família.”

Por isso, Manuel Rocha presta “uma singela homenagem a todas as mulheres que cuidam dos mais velhos que tanto dão e por vezes nada recebem.”

“Mas é nesse espírito de entreaajuda, que se vai atenuando as carências da nossa sociedade”, registou o candidato do Movimento AGIR - Anta e Guetim Independentes Reunidos. “Quando se tenta resolver um problema que à-prior é simples, esbarra-se sempre na falta dum papel, dum parecer, dum vírgula. Por vezes a culpa não é de quem gere, mas sim de quem governa.”

A FILOSOFIA DE PROUST

Uma amiga está a mudar de casa. Ao esvaziar a prateleira, reencontrou um livro e antecipou que talvez eu gostasse de lê-lo. É de Alain De Botton e promete desvendar “Como Proust pode mudar a sua vida”.

Tendo a suspeitar de títulos como este, mas neste caso não se anuncia algo em vão. São nove reflexões - olhando para a vida de Proust e partindo da obra *Em Busca do Tempo Perdido* - aplicadas ao nosso dia-a-dia: como podemos viver vidas melhores?

O último capítulo que li (e que felizmente ainda não é o último do livro)

Marta Pais de Oliveira
Em três
palavras



intitula-se: Como sofrer com êxito. Lemos o que Proust escreveu:

“Só a enfermidade nos faz estar atentos e aprender, permitindo-nos também analisar processos sobre os quais, de outra forma, nada saberíamos. Um homem que adormece diretamente na cama todas as noites e deixa de viver até ao momento em que acorda e se levanta, decerto nunca

sonhará fazer, não necessariamente grandes descobertas, mas até mesmo pequenas observações sobre o sono. Mal sabe que está a dormir. Uma pequena insónia não deixa de ter o seu valor na medida em que nos faz apreciar o sono derramando um raio de luz sobre essa escuridão. Uma memória infalível não constitui um grande incentivo para o estudo dos fenómenos da memória.”

Esta é uma visão otimista que pode mudar a nossa forma de sofrer. Acreditar que podemos extrair valor mesmo do maior sofrimento é, no momento da dor, quase impensável. Mas é importante não esquecer-lo.

Alain explica: “Apesar de podermos, é claro, usar a nossa mente sem estarmos em sofrimento, o que Proust

sugere é que nos tornamos verdadeiramente inquisitivos quando estamos aflitos. Sofremos, logo pensamos, e fazemo-lo porque pensar ajuda-nos a contextualizar a dor, ajuda-nos a compreender a sua origem, a aferir a sua dimensão e a reconciliar-nos com a sua presença.”

Sabemos que, entre a teoria e a prática, é preciso dar um salto grande. E muitas vezes o sofrimento tolda o pensamento e não parece ter nenhuma saída libertadora. Mas e quando conseguimos transformar as experiências e memórias negativas em ideias? Podem perder parte do poder de magoar, como defende Proust? E chegamos então a uma vivência mais profunda e significativa? Tentar é a única resposta e parece muito promissora.



Fotos VÍTOR LANCHÁ



GD Outeiros festeja 45 anos

O Grupo Desportivo dos Outeiros assinalou, recentemente, o seu 45.º aniversário, terminando com uma festa na Quintinha, em Silvalde, que contou com a atuação de Miguel Alexandre.

Jogo com Morgados e homenagem a António Cravo dos Santos nos 51 anos da Associação Águias de Paramos

A Associação Águias de Paramos assinalará o 51.º aniversário no dia 6 de setembro, mas o evento festivo será realizado no dia 9. O evento aniversariante contará com o seguinte programa:

- 15 horas - Taça António Cravo dos Santos - Águias de Paramos-Morgados de Paramos (jogo de apresentação);
- 19h30 - jantar no Restaurante Casarão do Emigrante;
- 22:30h - noite musical com Jorge Bandeira;
- 23 horas - sessão solene com homenagem a António Cravo dos Santos e distinção de sócios..



Aspirações de Matilde Calado (em dupla com Beatriz Rodrigues) nos Jogos Olímpicos da Juventude (vôlei de praia)

Matilde Calado e Beatriz Rodrigues, de Lisboa, dupla da seleção nacional de voleibol de praia, participaram na primeira fase do apuramento para os Jogos Olímpicos da Juventude, que se realizou na Estónia, no fim-de-semana.

A dupla portuguesa venceu todos os jogos do seu grupo contra a França, Lituânia, Arménia e Estónia, conseguindo assim o apuramento para a segunda fase da competição.

Na final, e já com o apuramento garantido, Matilde Calado e Beatriz Rodrigues lutaram bastante mas não conseguiram levar a melhor sobre a dupla francesa (1-2), a quem já tinham vencido na fase de grupos.

A nova época desportiva do andebol feminino da Académica de Espinho começa na próxima segunda-feira. As atletas nascidas em 2003 e 2004 têm o primeiro treino marcado para as 17h30, junto aos campos da Praia Marbelo, com o treinador Adelino Pinto. Depois serão as atletas nascidas entre 1999 e 2002 a começar os treinos, no mesmo local, a partir das 19 horas, com o treinador Daniel Martins.

“A secção de andebol feminino da Associação

Início da época 2017/18 do andebol feminino da Académica de Espinho

Académica de Espinho convida qualquer jovem que tenha o desejo de experimentar este desporto, por nós praticado com muita paixão, a aparecer neste dia e nos seguintes,

só necessitam trazer vontade e desejo de se divertir. Apareçam”

As atletas mais jovens, nascidas de 2005 em diante, só vão iniciar os treinos no início do mês de

setembro, “quando os espaços de treino que nos são disponibilizados por parte da Câmara Municipal de Espinho estejam a nossa disposição.” A competição, nestes escalões mais jovens, também só se inicia mais tarde.

Entretanto, Leonor Gonçalves, “atleta criada no nosso clube e que nós representou desde a época 2011/12”, foi campeã europeia da Divisão B no domingo, na Lituânia, ao serviço da seleção nacional de sub-17.

Os receios de se encontrar pela frente um Canelas violento e conflituoso conforme se fazia transparecer das notícias que vinham da época passada do Campeonato Distrital da Associação de Futebol do Porto, cedo se dissiparam. O Sporting Clube de Espinho teve pela frente um adversário absolutamente normal que quis jogar o jogo pelo jogo.



O Sporting Clube de Espinho recebe no domingo, às 17 horas, no Estádio de S. João de Vêr, o Aliança Futebol Clube de Gandra, na segunda jornada do Campeonato - a equipa de Paredes visita de novo os tigres no dia 3 de setembro, na primeira eliminatória da Taça de Portugal

CAMPEONATO DE PORTUGAL PRIO 2017/18

SÉRIE B - Resultados		Classificação					
Camacha-AD Sanjoanense	2-1						
Canelas 2010-Sp. Espinho	2-2	Freamunde	1	1	0	0	3-0 3
Trofense-Gondomar	0-0	FC Felgueiras 1932	1	0	0	0	2-0 3
Aliança de Gandra-Sousense	2-0	Aliança de Gandra	1	1	0	0	2-0 3
Freamunde-SC Salgueiros	3-0	Camacha	1	1	0	0	2-1 3
Cinfães-SC Coimbrões	2-2	Cinfães	1	0	1	0	2-2 1
FC Felgueiras 1932-FC Pedras Rubras	2-0	SC Coimbrões	1	0	1	0	2-2 1
Cesarense-Amarante (*)	(*)	Canelas 2010	1	0	1	0	2-2 1
(*) Adiado para 14/01/2018		Sp. Espinho	1	0	1	0	2-2 1
Próxima jornada (27/08)		Trofense	1	0	1	0	0-0 1
SC Salgueiros-Cesarense		Gondomar	1	0	1	0	0-0 1
Gondomar-Freamunde		Amarante	0	0	0	0	0-0 0
Sousense-Trofense		Cesarense	0	0	0	0	0-0 0
Amarante-Camacha		AD Sanjoanense	1	0	0	1	1-2 0
AD Sanjoanense-FC Felgueiras 1932		FC Pedras Rubras	1	0	0	1	0-2 0
SC Coimbrões-Canelas 2010		Sousense	1	0	0	1	0-2 0
FC Pedras Rubras-Cinfães		SC Salgueiros	1	0	0	1	0-3 0
Sp. Espinho-Aliança de Gandra							

'Chapéu' de Carlitos (de ângulo difícil) ao guarda-redes

Futebol tigre empata na abertura do campeonato

Manuel Proença

Perante muito público oriundo de Espinho (cinco vezes mais do que os adeptos da equipa da casa), os tigres entraram a todo o gás e, por isso, cedo se colocaram à frente do marcador.

Um golo extraordinário de Carlitos - um 'chapéu' ao guarda-redes local de ângulo difícil, levou os milhares de adeptos a festejarem.

A equipa local, apesar de ter tido uma boa reação e de ter conseguido, pouco depois, uma oportunidade de golo à qual o guardião Léo se opôs com uma defesa de grande qualidade, não foi capaz de travar o ímpeto ofensivo da equipa alvinegra que só não se adiantou no marcador por mera infelicidade.

O Canelas acabou por chegar ao empate já muito perto do intervalo com um golo bonito de Dragunov.

No segundo tempo, a equipa de Vila Nova de Gaia entrou mais determinada e, com inteira justiça colocou-se em vantagem.

Os tigres acabaram por chegar ao empate num remate de Rui João ao segundo poste que acabou por enganar o defesa e o guardião local, Armando.

Depois de chegar ao em-



pate a equipa comandada por Rui Quinta poderia ter passado para a frente do marcador pelo menos em três grandes ocasiões: duas de Carlitos (numa delas foi um defesa da equipa contrária a tirar a bola quase em cima da linha de golo) e uma outra por Gilson Varela que não teve o discernimento de bater o guardião contrário.

O Canelas 2010 e o Spor-

ting Clube de Espinho dividiram, assim, os pontos, o que acabou por traduzir, de forma justa, aquilo que se passou dentro de campo.

Boa arbitragem.

Canelas 2010, 2 Sporting de Espinho, 2
Jogo no Estádio do Canelas Gaia Futebol Clube, em Canelas.

Árbitro: Rui Soares (AF Santarém).



Árbitros assistentes: Pedro Gorjães e Filipe Lascas.

Futebol Clube Canelas 2010 - Armando; Vítor Borges, Filipe, Oliveira e Isaac; Andrés, Sané e Rui Lima; Dragunov, George e Macaco (cap.).

Substituições: Oliveira por Emerso (24), Dragunov por Augusto (66) e Macaco por Nani (66).

Não utilizados: Chibante, Canedo, Diogo e Pedro. Treinador: Manuel Matias.

Sporting Clube de Espinho - Léo; Rafa, Cléber, José Santos e Bruno Gomes; João Ricardo, Carlos Manuel

(cap.), Luís Pinto e Rui João; Gilson Varela e Carlitos.

Substituições: Carlos Manuel por Joel (70), Rui João por Rui Lopes (77) e Luís Pinto por André Pereira (87).

Não utilizados: Bruno Silva, Rui Silva, Pipa e Bessa. Treinador: Rui Quinta.

Ao intervalo: 1-1.

Marcadores: 0-1, por Carlitos (2); 1-1, por Dragunov (41); 1-2, por Sané (50); 2-2, por Rui João (72).

Disciplina: cartão amarelo a Macaco (4), Carlos Manuel (18), Rafa (25), José Santos (45), Luís Pinto (74), Rui Lima (89) e Sané (90+2).

I LIGA

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

Classificação	
Benfica	3 3 0 0 9-1 9
Sporting	3 3 0 0 8-0 9
FC Porto	3 3 0 0 8-0 9
Rio Ave	3 3 0 0 5-1 9
Braga	3 2 0 1 5-4 6
Marítimo	3 2 0 1 2-1 6
Estoril Praia	3 2 0 1 6-6 6
Feirense	3 1 2 0 3-2 5
Portimonense	3 1 0 2 3-5 3
Belenenses	3 1 0 2 1-6 3
V. Guimarães	3 1 0 2 3-10 3
Moreirense	3 0 2 1 1-4 2
V. Setúbal	3 0 2 1 2-3 2
Desp. Aves	3 0 1 2 2-6 1
Paços Ferreira	3 0 1 2 3-5 1
Chaves	3 0 1 2 3-5 1
Tondela	3 0 1 2 3-5 1
Boavista	3 0 0 3 2-5 0

Próxima jornada (25 a 28/08)
Belenenses-V. Setúbal
Paços Ferreira-V. Guimarães
Moreirense-Tondela
Chaves-Feirense
Rio Ave-Benfica
Boavista-Desp. Aves
Sporting-Estoril Praia
Braga-FC Porto
Portimonense-Marítimo

II LIGA

Resultados	
Gil Vicente-U. Madeira	1-0
Leixões-FC Porto B	1-0
Nacional-FC Famalicão	3-0
Sporting B-Cova da Piedade	2-1
Penafiel-Braga B	2-1
Santa Clara-Académica	3-1
Arouca-Ac. Viseu	0-0
Benfica B-Varzim	2-1
UD Oliveirense-Sp. Covilhã	(03/09)
V. Guimarães B-Real	(03/09)

Classificação	
Santa Clara	4 4 0 0 9-3 12
Ac. Viseu	4 3 1 0 7-2 10
Sporting B	4 3 0 1 7-5 9
Nacional	4 2 2 0 8-3 8
Gil Vicente	4 2 1 1 5-4 7
U. Madeira	4 2 1 1 6-2 7
Cova da Piedade	4 2 0 2 7-5 6
Leixões	4 2 0 2 4-8 6
FC Famalicão	4 1 2 1 3-4 5
Benfica B	4 1 2 1 5-5 5
Penafiel	4 1 2 1 5-6 5
Varzim	4 1 1 2 6-5 4
FC Porto B	4 1 1 2 6-6 4
UD Oliveirense	3 1 1 1 2-3 4
Real	3 1 0 2 5-5 3
Sp. Covilhã	3 1 0 2 4-5 3
Académica	4 1 0 3 4-8 3
Arouca	4 0 2 2 2-7 2
V. Guimarães B	3 0 1 2 1-5 1
Braga B	4 0 1 3 2-7 1

Próxima jornada (27 e 28/08)
Ac. Viseu-Benfica B
FC Porto B-Santa Clara
Real-Arouca
U. Madeira-Sporting B
FC Famalicão-UD Oliveirense
Sp. Covilhã-Nacional
Braga B-Leixões
Cova da Piedade-V. Guimarães B
Varzim-Penafiel
Académica-Gil Vicente

SILVALDE

† Maria Antónia Pereira Soares

Missas do 1.º Aniversário do seu falecimento

Seus filhos, noras, netos e restante família vêm comunicar que serão celebradas missas por alma do seu ente querido, na Igreja Paroquial de Silvalde, dia 25, sexta-feira, pelas 8 horas e dia 27, domingo, pelas 11 horas. Desde já agradecemos a todos quantos participem nas eucaristias.

Silvalde, 24 de agosto de 2017



ANTA - ESPINHO (Rua do Alquebre)

† Manuel Pereira de Sousa

2.º Aniversário do seu falecimento

Recordando com saudade o 2.º aniversário do seu falecimento, sua esposa, filhos, noras, genro, netos e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente vêm, por este meio, agradecer a todas as pessoas das suas relações e amizade que estiveram presentes na missa, por sua alma, realizada no domingo, dia 20 de agosto, na Igreja Paroquial de Anta.

Anta, 24 de agosto de 2017



PARAMOS

† João de Oliveira Vinhas

Missa do 17.º Aniversário

Sua esposa, filhas, genros e netos vêm, por este meio, participar que será celebrada missa, por alma do saudoso extinto, dia 26, sábado, às 19 horas, na Igreja Paroquial de Paramos. Desde já agradecemos a quem comparecer.



ANTA - ESPINHO (Praceta Manuel Fabiana)

† Joaquim Meireles Ventura de Almeida

Missa do 1.º Aniversário

Recordando-o com muita saudade sua esposa, filho, neta e restante família vêm, por este meio, comunicar a todas as pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por sua alma, sábado, dia 26 de agosto, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecemos a todos quantos participem nesta Eucaristia.

A família

Anta, 24 de agosto de 2017



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

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 ARMAZÉM, situado na Rua do Requeijo, 347 - Idanha - Anta, tlf. 220192816, para qualquer ramo de oficina. Preço a combinar no local.

OS NOSSOS GRATUITOS

PEDIDOS DE EMPREGO

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.

SENHORA para cuidar de idosos, com muita experiência e referência de muitos anos. Tlm. 935817972.

EXECUTAM-SE trabalhos de restauro de antiguidades, arte sacra, mobiliário, cofres antigos, etc. Orçamentos grátis. Contato 914982739.

SENHORA costureira executa arranjos de costura com perfeição. Tlm. 917629086.

FARMÁCIAS

(Serviço de turnos do concelho de Espinho)

DISPONIBILIDADE - DAS 24 ÀS 9 HORAS (SÓ PARA RECEITAS DO DIA OU DA VÉSPERA)

Sexta (25)	- MAIS - Rua 19, n.º 1412 - Anta	- Tel. 227 341 409
Sábado (26)	- MACHADO - Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos	- Tel. 227 346 388
Domingo (27)	- DE ANTA - Rua Tuna Musical, 907 - Anta	- Tel. 227 341 109
Segunda (28)	- TEIXEIRA - Ctr. Com. Solverde/1 - Av.ª 8 - Espinho	- Tel. 227 340 352
Terça (29)	- SANTOS - Rua 19, n.º 263 - Espinho	- Tel. 227 340 331
Quarta (30)	- PAIVA - Rua 19, n.º 319 - Espinho	- Tel. 227 340 250
Quinta (31)	- HIGIENE - Rua 19, n.º 293 - Espinho	- Tel. 227 340 320



SABIA QUE FUMAR POUCOS CIGARROS PODE CAUSAR UM AVC?

Todos os anos comemoramos o Dia Mundial Sem Tabaco para lembrar que nunca é tarde para deixar de fumar e que há sempre benefícios para a sua saúde e bem-estar. A Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral gostaria de o convidar a deixar de fumar, alertando para a importância do tabaco como fator de risco para o acidente vascular cerebral (AVC), mesmo fumando poucos cigarros, sobretudo se for mulher e tomar a pílula anticoncepcional, ou tiver outros fatores de risco para doença vascular como hipertensão ou diabetes.

Fumar duplica o risco de ter um AVC em relação aos não fumadores, mas quanto mais uma pessoa fuma, maior o risco; por exemplo fumadores de cerca de 20 cigarros por dia têm 6 vezes mais probabilidade de ter um AVC. Boa notícia é que o risco de AVC diminui rapidamente e significativamente ao longo de 3 anos após a cessação do consumo tabágico, igualando o risco dos não fumadores



Sofia Ravara (*)

após 5 anos.

E quanto ao risco de doença vascular associado ao uso das novas formas de produtos inalados contendo nicotina, como o cigarro eletrónico, ou os novos produtos de tabaco aquecido sem combustão?

Embora ainda não seja conhecido o risco a médio e a longo prazo, sabe-se que a nicotina inalada causa doença cardíaca e vascular. Acresce que diversos estudos de experimentação animal mostram consistentemente um potencial para causar danos ao sistema vascular. Ou seja, alertam para o risco de poderem causar doença cardíaca e AVC.

A maioria dos fumadores gostaria de deixar de fumar e já tentou várias vezes sem ter conseguido, sentindo-se, por isso, inseguros e pouco confiantes.

Deixar de fumar pode parecer muito difícil, mas é possível! Milhões de fumadores já o conseguiram e podem testemunhar. Por outro lado, o tratamento é eficaz e

torna o processo muito mais fácil e tranquilo.

Alguns fumadores conseguem-no fazer sozinhos, mas a maioria vai precisar de ajuda de um médico e/ou psicólogo. Deixar de fumar é um processo de aprendizagem que envolve determinação, disponibilidade para seguir um programa de ajuda que tem etapas e estratégias próprias, e cujo objetivo é manter a abstinência ao longo do tempo.

É como se deixa de fumar?

Fumar não é um hábito nem um estilo de vida, mas uma dependência. O tratamento da dependência do tabaco é uma combinação de aconselhamento comportamental e medicação específica para substituir a nicotina, que é a substância primária que causa dependência, e assim aliviar o desconforto físico e sobretudo emocional e psicológico da cessação do consumo.

Quando o fumador cessa de fumar, a falta de nicotina pode provocar ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração, insónia, agitação, aumento do apetite, desejo incontrolável de fumar, ou mesmo desconforto físico e psicológico.

Estes sintomas fazem parte da síndrome de privação nicotínica, que pode ser tratada substituindo a nicotina, na forma oral (pastilhas para chupar ou gomas de mascar) e/ou transdérmica (adesivos colocados na pele, acima da linha da anca), ao longo dos

primeiros três meses da cessação tabágica. Durante este período, os ex-fumadores habitam-se e aprendem a viver como não fumadores. Existem também medicamentos orais não nicotínicos que atuam no cérebro, nos mesmos circuitos neuronais da nicotina (vias da dependência física e psicológica). Estes medicamentos são seguros e eficazes: diminuem o prazer de fumar, controlam o desejo de fumar, e tratam a síndrome de privação nicotínica.

O aconselhamento envolve o ensino de hábitos e estilos de vida saudável; aconselhamento prático para deixar de fumar; conselho médico para a cessação com foco nos benefícios para a saúde em geral e personalizado no fumador, tendo em conta a sua idade, género, condição de saúde, e comportamento e história tabágica; e em alguns casos apoio psicológico.

Diversos estudos mostram que o aconselhamento especializado para deixar de fumar aumenta a eficácia da medicação.

Se já tentou deixar de fumar e não conseguiu, não desista, peça ajuda! A maioria dos ex-fumadores teve que tentar várias vezes, até conseguir!

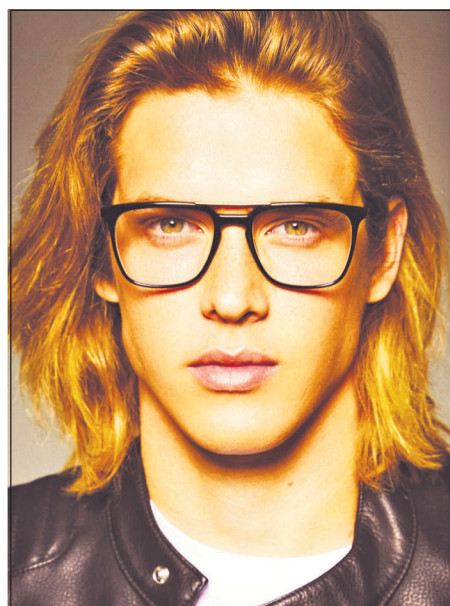
Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje. Ligue para a Linha Saúde 24 - 808242424 e receba aconselhamento e orientação para agendar uma consulta grátis no Serviço Nacional de Saúde, com possibilidade de participação da medicação.

Nunca é tarde para deixar de fumar, vale sempre a pena e há sempre benefícios, quer na saúde, quer económicos - veja o que pode ganhar! Se já está doente, deixar de fumar é o tratamento mais importante da sua doença. Só assim conseguirá viver melhor e minimizar o sofrimento. É muito importante saber que quem sofreu um AVC tem um risco muito elevado de ter um novo AVC se continuar a fumar.

Dicas para deixar de fumar: <https://www.sns.gov.pt/sns-saude-mais/deixar-de-fumar/>

* Médica pneumologista, coordenadora da Unidade de cessação tabágica do Centro Hospitalar da Cova da Beira e membro da Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral

McDONALD'S ESPINHO O NOVO LUGAR AO SOL



2
ÓCULOS
DE MARCA
COM LENTES INCLUÍDAS
99€



PRÊMIO
CINCO
ESTRELAS
2017
OPTICALIA®
ESPINHO

Rua 19, 343 r/c Dto
Telf: 227 322 340/ 964 706 973

Ver condições da campanha em loja.