

DEFESA DE ESPINHO



Av.ª 8, n.º 456 - 1.º - Sala R - APARTADO 39 - 4501-853 ESPINHO Codex • Telef. 22 734 15 25 • Fax 22 731 99 11 • Email: defesadeespinho@mail.telepac.pt
Diretor: LÚCIO ALBERTO □ Fundador: BENJAMIM COSTA DIAS □ Semanário □ Ano 86 □ Número 4505 □ Quinta-feira, 09/agosto/2018 □ Preço: € 0,65 (Incluindo IVA)

Dádivas de sangue no Hospital de Espinho para salvar vidas

página 3

Comerciantes alertam para sem-abrigo incómodo

Apelo por ajuda às entidades
com situação nas ruas 21 e 12

página 5

Procissão da Senhora do Mar em Silvalde

página 9

Festa das Coletividades paramenses

página 11



Futebol tigre ensaiado

página 2

Foto PEDRO LUÍS

Festejos de Santo Estêvão e Senhora da Guia em Guetim

página 11

Festival de folclore em Paramos

página 20

PUB.

CASINO ESPINHO

★ TRIBUTOS AGOSTO ★

STEVIE WONDER | 10 | 11

JANTAR CONCERTO



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)

OptiCenter

ÓPTICA · OPTOMETRIA · CONTACTOLOGIA

Visite a nossa loja!

Espinho - Rua 23, 374

☎ 224 082 790

Promoção válida: 01 Janeiro a 31 Março de 2016.

Ligue Grátis 800 999 888



www.opticenter.pt



Futebol tigre ensaia abertura do Campeonato em Águeda no domingo

Académico de Viseu ganha Torneio Comendador Manuel de Oliveira Violas em Fiães

O Sporting de Espinho prosseguiu no sábado a preparação para a época de futebol de 2018/2019 com a realização de mais uma edição do Torneio Comendador Manuel de Oliveira Violas no sábado.

O torneio, que este ano foi realizado no Estádio do Bolhão, em Fiães, teve como vencedor o Académico de Viseu, com o Sporting de Espinho em segundo e o Avintes em terceiro lugar.

A equipa viseense, da II Liga, venceu por 1-0 os tigres e os gaienses do futebol distrital do Porto. Por seu turno, o Sporting de Espinho, que também jogou dcamisola amarela e calção preto, superou o Avintes também por 1-0.

O torneio foi arbitrado por Rui Gomes, da AF Aveiro, auxiliado por Tiago Sousa e Daniel Cântara.

O Sporting de Espinho começa a Série B do Campeonato de Portugal em Águeda, às 17 horas de domingo.

Sporting de Espinho, 1
Avintes, 0
Sporting de Espinho
- Vítor Braga; Vitinha,

José Santos, André Ferreira e Rafa; André Luiz, Edgar e Renan; Gustavo Moura, Ivan Santos e Henrique.

Suplente utilizado: Joel Alves.

Treinador: Rui Quinta.

Avintes - Humberto; Rafa, Hélder Duarte, Bruno Duarte e Pedro Sá; Paulo Cruz, Bruno Sousa e Sacy; Pele, Rato e Bruno Pedrosa.

Suplentes utilizados: Ima, Tiago Ribeiro, Rui Silva, Pedro Freitas e Ramos.

Treinador: Rui Cunha. Cartão amarelo: Bruno Duarte.

Marcador: Joel Alves (32', g. p.).

Sporting de Espinho, 0
Académico de Viseu, 1

Sporting de Espinho
- Rui Nibra; João Ricardo, João Pinto, Gil Dias e Gonçalo Cardoso; Zé Nando, Léo Cordeiro e



Fotos PEDRO LUÍS

Luka; Paulinho, Van Zeller e Carlitos.

Suplente utilizado: Henrique.

Treinador: Rui Quinta.

Académico de Viseu
- Jonas; Tiago Almeida, João Pica, Kevin Medina e Lucas Silva; Kokorovic, Fernando Ferreira, Latyr e Filipe Ryan; N'Sor e Aleksei Gasilin.

Suplente utilizado: Fábio Santos.

Treinador: Manuel Cajuda.

Marcador: Latyr (29').

O presidente do Sporting de Espinho, Bernardo Gomes de Almeida, procedeu à entrega do troféu do segundo classificado a Carlitos, capitão da equipa tigre



Edgar Abreu e Rui Nibra reforçam tigres

O médio Edgar Abreu, do Nacional da Madeira é o novo reforço do Sporting de Espinho. O madeirense de 24 anos já venceu a II Liga e marcou um golo ao Benfica na época 2013/14. O Sporting de Espinho também já se reforçara com o guarda-redes Rui Nibra.

Novo cartão de sócio

Os novos cartões de sócio do Sporting de Espinho estarão disponíveis a partir do feriado de 15 de agosto. Decorre assim a atualização dos números dos associados que já podem alterar e/ou revalidar os dados na sede do clube.

“A nossa família não para de crescer e esta é a altura ideal para fazer do seu amigo ou familiar um novo sócio.”

Dádivas de sangue para salvar vidas

Colheitas em Espinho para o Centro Hospitalar

O Serviço de Sangue do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho realiza na primeira segunda-feira de cada mês, das 8 até às 17 horas, colheitas de Dadores de Sangue no espaço do desativado Serviço de Urgência da Unidade 3.

O projeto visa sensibilizar os cidadãos para a dádiva para salvar vidas, proporcionado a autossuficiência de sangue disponível no Centro Hospitalar de Gaia/Espinho.

Lúcio Alberto

Vasco Alves Ribeiro, presidente da Junta de Freguesia de Espinho, e Gonçalo Pina, organizador e promotor de eventos, com destaque no quadrante do surf, deram na segunda-feira o seu cunho pessoal, entre outros espinhenses, à altruísta iniciativa, constatando que “dar sangue não dói” e “ajuda a salvar vidas!”

Natália Batista, projetista e dinamizadora da campanha em prol de uma causa que pretende ser uma mais-valia para quem precisa e para a atividade clínica de emergência ou eventualmente em cirurgias, anseia pelo acréscimo da adesão de dadores de sangue nas sessões mensalmente realizadas no Hospital de Espinho. “Trata-se de uma necessidade que diz respeito a todos, porque qualquer um de nós pode eventualmente precisar de sangue numa situação de emergência clínica.”

Natália Batista salienta, entretanto, a transparência do processo, dado

que “é comunicado aos dadores que o sangue da última colheita foi utilizado para o tratamento de um doente.”

O lema do Serviço de Sangue do Centro Hospitalar Gaia/Espinho é “não deve nunca ser o doente a ficar à espera do sangue, deve ser o sangue a esperar pelo doente.”

A campanha de sensibilização e os apelos foram intensificados a partir de julho de 2016 num ano e a página da rede social “tem registado cada vez mais utilizadores que se vão informando e aderindo à causa que defendemos e às nossas atividades.”

Natália Batista é quem gere a página do Facebook.

Para além da necessidade de atrasar cirurgias por falta de sangue, um doente politraumatizado pode precisar de mais de 30/40 unidades de uma só vez. Razões por si só justificativas do objetivo da autossuficiência pretendida com aumento de dadores.

O Serviço de Sangue disponibiliza uma aplicação de telemóvel para os dadores, na qual têm acesso a informação sobre dádivas, alertas sobre a altura em que pode dar sangue e resultados de análises



“É um dever cívico do cidadão em participar nas colheitas de sangue que podem salvar vidas e é um contributo que não dói! A Junta de Freguesia de Espinho está disponível para colaborar nesta ação que deve ser do interesse de todos.

Dar sangue não dói!”
- Vasco Alves Ribeiro

“Tenho colaborado com a campanha para dadores de sangue, através dos meus serviços de comunicação, contribuindo com mensagens e desenhos/imagens. Dar sangue não dói e este projeto da Unidade de Serviço de Sangue do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho pode participar num evento de surf adaptado previsto para 24 de agosto em Espinho!”

- Gonçalo Pina

“Também já precisei de uma transfusão de sangue quando tinha 8 anos. Apelo a que os espinhenses participem nas nossas colheitas de sangue. Nem todos precisarão em algumas circunstâncias de sangue, mas podem ajudar quem precisa! E assim também se salvam vidas!”

- Natália Batista



...com legenda!

Fotos VÍTOR LANCHA

Contentores cheios (junto à Capela) na zona da saída da procissão em honra de Nossa Senhora do Mar (na tarde de domingo)



Passeio da Rua 33 ocupado com carros e peões "no meio da rua"

Testemunhas de Jeová em congresso

O núcleo de Espinho das Testemunhas de Jeová revela que será realizada uma sessão do Congresso de 2018 nesta sexta-feira, sábado e domin-

go, em Valongo.

O evento decorrerá no Salão de Assembleias das Testemunhas de Jeová, localizado no lugar de Susão, com o tema "Seja

Corajoso", que destacará "a importância de sermos corajosos, especialmente em tempos difíceis."

"Como é que a esperança da Ressurreição nos dá coragem?" será no domingo um dos pontos altos do congresso, assim como o filme "A História de Jonas - Uma Lição de Coragem e Compaixão". A entrada é livre.

Construções na areia da Junta de Espinho na Praia Azul

A segunda eliminatória do concurso das Construções na Areia que estava marcada para segunda-fei-

ra foi adiada para a segunda-feira seguinte, na Praia Azul, devido às condições climáticas adversas du-

rante a manhã.

A final do evento organizado pela Junta de Freguesia de Espinho e destinada a crianças, que estava agendada para 13 de agosto, está agora prevista para o dia 20.

As inscrições (nos escadões A e B) podem processar-se na secretaria da Junta de Freguesia de Espinho, ou no pavilhão da Praia Azul.



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



MECOS E ILUMINAÇÃO NO ESTACIONAMENTO JUNTO À AVENIDA MAIA/BRENHA

Em frente à Avenida Maia/Brenha existe uma zona onde está a ser construído um prédio. Essa zona de estacionamento é completamente escura à noite.

Não tem iluminação suficiente, e é bastante perigoso estacionar lá. Podemos ser assaltados que ninguém se apercebe.

No acesso a esta mesma avenida existem também vários "mecos" que impedem o trânsito e que se encontram completamente podres.

Vítor Alves

ILUMINAÇÃO PÚBLICA, ESTACIONAMENTO E CURVAS DOS PASSEIOS

A iluminação pública deixa muito a desejar. A zona da esplanada tem vários holofotes avariados.

Após a Rua 35 na direcção Sul a zona da praia fica completamente escura. Nenhum dos holofotes acende. Na zona da esplanada central também existem vários a precisar de manutenção.

O estacionamento frente a café Palácio é uma autêntica anedota. As pedras velhas aproveitadas das bermas são motivo de chacota. Cheguei a ver um grupo de turistas estrangeiros a rir quando passavam por esta zona de tão pobre que é este remendo.

Em muitas zonas do centro de Espinho foram feitas (e muito necessárias) obras para rebaixamento do passeio junto às passadeiras para permitir passagem aos deficientes motores. Acontece que rebaixaram não só a zona de acesso à passadeira mas também toda a curva. É uma constante ver os carros da fazer as curvas por cima desta zona rebaixada dos passeios. Situação com algum perigo para os peões.

Vítor Alves



Comerciantes alertam para sem-abrigo incómodo

Em 17 de julho, um grupo de comerciantes e residentes das ruas 21 e 12 solicitou a várias entidades – Câmara Municipal, Delegação de Saúde, PSP de Espinho e Comando da PSP de Aveiro, “ajuda e aconselhamento” face a “um problema com que nos temos deparado nos últimos tempos enquanto comerciantes da cidade de Espinho.”

Relatam então que perto de um supermercado da Rua 21 “passa o dia um indivíduo” que alegadamente “se encontra sempre embriagado.”

“Além do mau aspeto que dá à zona da cidade, uma zona central em termos de comércio, é também imperativo considerar os comportamentos que o mesmo adota” – deram ainda nota os subscritores da missiva.

“Já muitas vezes foi visto a urinar contra as paredes e montras das lojas que circundam a zona. Quando opta por não se levantar, habitualmente tenta esconder com um casado enquanto urina, sentado em plena rua, para uma garrafa que depois tem que esvaziar. Quando apanhado pelos comerciantes e chamado à atenção pelos mesmos adota uma postura arrogante e agressiva e tememos que se possa tornar violento.”

“É de facto uma situa-



Fotos DIREITOS RESERVADOS

Apelo por ajuda às entidades com situação nas ruas 21 e 12

ção que causa transtorno para todos”, lê-se no comunicado. “Mas como comerciantes sentimos especialmente quando isso se repercute no funcionamento normal das nossas atividades.”

A exposição prossegue assim:

“No local em questão existe um restaurante mesmo em frente, e com

os poucos ou nenhuns cuidados de higiene tidos pelo sujeito torna-se pouco convidativo à entrada de clientes. Mesmo nas lojas vizinhas, os transeuntes sentem-se incomodados e optam por nem ver as montras e muitas vezes por nem sequer entrar nas lojas.”

Entretanto, “já foi pedida a colaboração da

PSP de Espinho, que pode confirmar que já existe uma participação da situação.”

“Sendo uma área central de comércio, e de passagem de turistas”, os signatários desta exposição pedem ajuda na resolução deste caso.

“Já que nós não podemos atuar diretamente, pedimos que tomem as

medidas que achem como sendo as mais adequadas e eficazes, no sentido de melhorar o espaço desta zona de comércio e turismo, que prejudica não só a imagem do sujeito, mas dos comerciantes e da própria cidade, transmitindo uma imagem de pouca preocupação e desleixo.”

Lúcio Alberto



Número de sem-abrigo em Portugal já é superior a três mil

O Presidente da República revelou recentemente que há 3.059 sem-abrigo em Portugal e que as secretarias de Estado da Segurança Social e da Habitação iriam assinar um “protocolo” para a integração aquelas pessoas em regime habitacional.

Marcelo Rebelo de Sousa temeu então que o número de pessoas que se encontram em risco de situação de sem-abrigo seja mais elevado.

O Presidente da República assegurara o seu empenhamento em criar uma estratégia nacional que dê resposta à integração das pessoas sem-abrigo até ao ano 2023.

Balneários e outros apoios

A Câmara de Espinho e o Centro Social de Paramos rubricaram há poucos anos um protocolo de colaboração para a abertura de um balneário social para os sem-abrigo e vítimas de exclusão habitacional, disponibilizando condições condignas para os cuidados básicos de higiene pessoal na estrutura edificada dos armazéns municipais.

Foram também disponibilizadas consultas de apoio psicossocial, com acompanhamento técnico e reencaminhamento das situações mais prementes.

A Delegação de Espinho da Cruz Vermelha Portuguesa também assumiu este processo, cedendo roupas novas a quem não tem casa ou condições para tomar banho, como ditam as mais elementares regras de higiene.

O balneário social foi concebido para estar de portas abertas às terças e quintas-feiras, das 14h30 às 16h30, e o gabinete de apoio psicossocial nos mesmos dias e horários. Por seu turno, o sector da ação social da Paróquia de Espinho tem proporcionado refeições.

Tributo a Stevie Wonder no Casino com “Coletivo 68”

O “Coletivo 68”, um grupo de músicos que cantam o repertório de vários artistas consagrados do panorama musical mundial, apresentará no Casino Espinho, nas noites desta sexta-feira e sábado, um

espetáculo de homenagem a Stevie Wonder, Soul, R&B e Funk.

Temas como “Superstition”, “Isn’t She Lovely”, “Signed, Sealed, Delivered” e “Sir Duke” são alguns dos clássicos que poderão ser ouvidos neste espetáculo onde se celebra a música e a alegria do alter-ego de Stevland Hardaway Morris.

Falha técnica origina informação incorreta

Um vírus afetou o sistema de receção de emails da Redação do Jornal *Defesa de Espinho*, dando origem a uma informação relativa a uma data já distante... e que indicava a atuação da banda The Acoustic Foundation no Casino Espinho.

A nossa penitência pela falha técnica aos visados e aos leitores.

Recorde de inscrições na 42.ª edição do Cinanima

A 42.ª edição do Cinanima – Festival Internacional de Cinema de Animação de Espinho – recebeu um recorde de 1508 filmes, oriundos de 69 países. Nos últimos três anos, o número de inscrições tem vindo a aumentar sucessivamente.

Em 2015 foi alcançado um total de 1238 filmes inscritos, no ano seguinte 1332 filmes e, em 2017, um total de 1338 filmes.

Uma vez mais, a França é o país com maior número de filmes a concurso. Aos 238 filmes franceses inscritos, seguem-se os Estados Unidos da América e o Reino Unido.

No que diz respeito à produção nacional, foram submetidos 92 filmes, 35 deles a concorrer para o

Prémio António Gaio – Melhor filme português no Concurso Nacional.

O festival é composto por três secções competitivas internacionais: curtas-metragens, filmes de estudante e longas-metragens. A edição deste ano conta com 453 inscrições na categoria Estudantes, 975 submissões na curtas-metragens e 24 nas longas-metragens.

O processo de Pré-Seleção decorre desde abril e termina em meados de agosto. A seleção final decorre de 5 a 9 de setembro. Em breve serão anunciadas mais novidades em relação ao júri do Cinanima 2018.

A 42.ª edição do Cinanima terá lugar de 12 a 18 de novembro 2018, na cidade de Espinho.

Acampar no Planetário

O Planetário do Multimeios promoveu uma atividade no fim-de-semana, intitulada “Acampar no Planetário” (e com saco-cama).

Tratou-se de uma noite ao “relento” (de sexta-feira para sábado) dentro do Planetário.

Uma noite no Planetário de Espinho com várias atividades, desde sessões de observação no Observatório instalado no topo do

edifício, passando por jogos para descobrir constelações e ainda sessões de Planetário.

Inserido do Centro Multimeios, este Planetário é um dos mais avançados, em termos tecnológicos, do país. Tem um novo sistema digital que permite uma projeção a 360° 3D, que rodeia por completo o espectador com imagem, numa experiência imersiva.

Caminhada com as estrelas” do Planetário até ao Castro de Ovil

No último sábado de julho, cerca de quatro dezenas de pessoas caminharam deste Centro Multimeios até ao Castro de Ovil, em Paramos, numa “Caminhada com as Estrelas”.

A próxima caminhada está já marcada para dia 18 de agosto, pelas 21h30.

Neste passeio noturno, os participantes foram desafiados a percorrer 8 quilómetros pelos caminhos do concelho fugindo à “iluminada” cidade de Espinho. Ficaram assim mais perto das estrelas e do universo que os rodeia, aproveitando as naturais condições deste povoado implantado numa pequena colina proeminente e com ampla dominância visual.

No Castro de Ovil a equipa do Planetário e todos os participantes olharam os astros através de dois telescópios montados no local.

“Esta iniciativa divertida e inovadora, foi concebida a pensar no bem-estar e saúde dos participantes, mas tendo sobretudo como maior objetivo aproximar o público da Astronomia e da nossa História.”

Vai valer a pena sair à rua!” Festival Oto24 até ao dia 18 com concerto de Agir no sábado



O Festival Oto24 regressou ontem a Espinho, numa versão mais curta mas com muita animação até ao próximo dia 18. Destaque no sábado, às 22 horas, para o espetáculo de Agir na Avenida Maia-Brenha.

Carminho, Miguel

Araújo e Agir são alguns dos nomes que irão atuar na Avenida Maia/Brenha. Nas restantes ruas, há música para todos os gostos e espetáculos para toda a família!

Na sexta edição, o Festival Oto24 dedica-se em especial à música, ao tea-

tro/circo e aos espetáculos de rua.

Um leque variado de artistas nacionais e internacionais (de Itália ao Canadá, passando por França e Espanha) vai tomar conta da cidade em agosto.

Haverá espetáculos de

nomes mais conhecidos do público – Carminho, Agir, e Miguel Araújo, por exemplo – e outros nomes menos familiares, mas que vão certamente surpreender pequenos e graúdos com as suas atuações.

O evento, promovido pela Câmara Municipal de Espinho, é já um clássico das férias de Verão em Espinho e visa valorizar o património material pela dinamização cultural de qualidade, que decorre da praia ao jardim, passando pelas ruas e praças da cidade.

“Veremos imergir, durante a noite, as estrelas cintilantes do espetáculo Abysse. Ficaremos tontos de amor pelo movimento 360 do galardoado Rojo Estándar. Dançaremos ao som de Xinobi, de Mister Teaser e do fundador dos Buraka Som Sistema, Riot.”

E...

“Não deixaremos de passear e adquirir pelo caminho novos e bons hábitos musicais! De 8 a 18 de agosto. Vai valer a pena sair à rua!”

Foto PEDRO PROENÇA



Joana Amorim (de Espinho) para o teatro musical Atriz mais que uma vez no palco do Teatro Sá da Bandeira



Foto DIREITOS RESERVADOS

A espinhense Joana Amorim é atriz de teatro musical e recentemente foi uma das protagonistas do espetáculo "Geração Glee", inspirado na série televisiva "Glee".

Com apenas 5 anos de idade inicia os seus estudos na Academia de Música de Espinho, onde concluiu o 5º grau de piano. No Conservatório de Música do Porto cursa Canto Clássico e frequenta Teatro Musical na Academia de Música de Vilar do Paraíso,

interpretando Lucinda no musical "Nos Caminhos do Bosque" (Into the Woods), Diana Sousa (Donna Sheridan) no musical "Aquele Verão! - O Musical" (Mamma Mia!) e participando em "Serei o Melhor - O Musical" (Fame). Estreou-se profissionalmente em "O Reino do Gelo" como a Rainha da Neve e participou nos pocket-shows "O Triunfo da Luz" e "No País da Música". Recentemente desempenhou o pa-

pel de Wendy em "Peter Pan - O Musical", participou em "O Regresso do Lobo Mau" e foi a Pequena Sereia em "A Pequena Sereia - O Musical".

O espetáculo, que esteve em cena no Teatro Sá da Bandeira, no Porto, foi encenado por Martin Callaghan, cuja carreira inclui passagens pela Broadway e West End (Nova Iorque e Londres) e produzido por Will Callaghan, ator e cantor ligado à Rede Globo (Brasil).

O cartaz de "Geração Glee" esteve afixado na fachada do Teatro Sá da Bandeira durante um mês, com o meu nome em destaque. O espetáculo foi noticiado por todo o país. Marcamos presença em dois programas televisivos e nos média nos últimos tempos", dá nota Joana Amorim. "Esta não é a primeira vez que sou protagonista em espetáculos de teatro musical no conceituado Teatro Sá da Bandeira."

É vocalista em The Dynasty Band, backing-vocal em The Acoustic Foundation e cantora no Gospel

Participou no curso West End Everywhere de Martin Callaghan e Will Callaghan

É licenciada em Ciências e Comunicação pela Universidade do Porto

Um elenco jovem

O elenco é composto por Emanuel Oliveira, Marta Soares, Isabel Lousada, Sofia Fortuna, Sofia Moura Simões, Daniela Costa, Joana Amorim, Tiago de Sousa, Rui Azevedo, Maria Sampaio, José Miranda, Inês Villadelprat, Fátima Madail, Emanuel Almeida, Beatriz Araújo e Martin Callaghan (participação especial).

"Geração Glee"

O musical é inspirado na série de televisão Glee, que conquistou mais de dez milhões de espetadores entre 2009 e 2015.

Encenado por Martin Callaghan, cuja carreira inclui passagens pela Broadway e West End, e produzido por Will Callaghan, actor e cantor ligado à

Rede Globo, o espetáculo conta com um elenco de cerca de vinte atores que prometem levar-nos de volta à época do liceu.

Em "Geração Glee - O Musical" acompanha-se "um ano de alegrias, novos desafios, amores e desamores" dos personagens, ao som de músicas de Lady Gaga, Madonna, Jessie J, One Direction ou os Beatles, entre outras bandas e artistas icónicos.



Foto DIREITOS RESERVADOS

Cartaz de animação com o Rancho Folclórico de S. Tiago de Silvalde

Espinho marcou presença na 41.ª Feira Nacional de Artesanato de Vila do Conde, que se realizou de 21 de julho a 5 de agosto.

A participação visou à promoção de Espinho, que foi representada pelo artesão Herculano Alves, com trabalho ao vivo em madeiras.

O cartaz de animação do certame foi abrilhantado com a atuação do Rancho Folclórico de S. Tiago de Silvalde.

Em 1978, a Câmara Municipal de Vila do Conde sentiu que a arte de dedilhar os bilros corria perigo de extinção e decide então criar condições para incentivar quantas ainda sabiam trabalhar nesta arte. Como primeira ação, a autarquia promove uma Feira de Artesanato, dando destaque às Rendas de Bilros, mas também convidando artesãos de outras artes a participarem no certame. É criada a Associação para Defesa do Artesanato e Património de Vila do Conde, a que a Câmara Municipal local confia a realização da Feira Nacional de Artesanato que, desde 1978, se continua a realizar.

Associando-se ao Parlamento Europeu, que declarou 2018 como o Ano Europeu do Património Cultural, a 41.ª Feira Nacional de Artesanato de Vila do Conde dedicou uma atenção especial a esta temática.

Herculano Alves na Feira de Artesanato de Vila do Conde

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

DEFESA DE ESPINHO

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

Administração
Fernando Cunha (gerente)

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

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

Redação
Manuel Proença - mjproenca@sapo.pt

Colaboradores
Bruno Caprichoso; Carlos Salvador; Carolina Moreira; Eduardo Pedrosa da Costa; Francisco Azevedo; Isabel Faustino; Manuel José Macedo; Marco Lopes; Miguel Mesquita; Paulo Jorge Duarte; Paulo Malheiro; Pedro Luís; Sérgio Santos; Vítor Lancha.

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

Departamento de Produção
António Guerra

Secretaria de Administração e Redação
Cristina Fonseca e Fernanda Oliveira

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

Departamento de Redação
Av.º 8, 456 - 1.º andar - Sala H
Ap. 39 - 4501-853 ESPINHO Codex
Tlf. 227 319 912 • Tlm. 934 032 770
Fax 227 319 911
Email - defesadeespinho@mail.telepac.pt

Impressão
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.

CIDADES E VILAS NA ROTA DA AÇÃO CULTURAL E CÍVICA

Este é o ano Europeu do Património Cultural e, sobre isso escrevi há bem pouco tempo, citando o coordenador desta iniciativa em Portugal - Guilherme d' Oliveira Martins. Foquei na altura, as expectativas que formulamos num ano em que a cultura ganha protagonismo especial, marcando a agenda política, social e cultural. Revisitando o tal texto, publicado na *Defesa de Espinho*, perguntava eu e pergunto ainda: o que esperar deste ano dedicado ao património? E aqui, irei realçar algo que me toca particularmente como minhota que sou: a Fundação Bial de Arte de Cerveira associou-se ao Ano Europeu do Património Cultural! Apraz-me muito divulgar esta iniciativa por se tratar da mais carismática e arrojada bienal de arte

Contemporânea, a mais antiga do país e da Península Ibérica. Ela promove a descentralização cultural, o intercâmbio de experiências e conhecimento, uma estreita ligação das comunidades ao seu património como referiu o Presidente da edilidade de Cerveira. Em torno dela, projeta-se também desenvolvimento social e económico.

Muito inovador nesta iniciativa, em ano tão especial - a de celebração dos 40 anos do evento, destaco a abertura de um polo, em Trás-os-Montes na Casa da Cultura Mestre José Rodrigues (um dos fundadores da Bienal de Arte de Cerveira) com a Exposição "XX Artistas na Casa", em Alfândega da Fé.

Outro pólo inaugurado no domingo pas-

DONA ANTÓNIA

A dona Antónia é uma mulher daquelas de pelo na benta, a qual a vida deu a sabedoria que o trabalho roubou à escola no tempo da meninice. Deu duro toda a sua vida, mas está grata por tudo o que angariou com a sua honestidade.

A dona Antónia nasceu e cresceu no meio rural, com as preocupações quotidianas e o respeito pelos outros e pelo meio ambiente que a todos pertence. Mais tarde, a vida levou-a ao litoral onde ainda vive. Com estes valores cresceu e os transmitiu aos filhos.

Hoje, a dona Antónia, transmite ainda os seus princípios aos netos com quem passa uma boa parte dos seus dias. Com mais de sete décadas passadas e muita experiência de vida, sabe que o futuro do planeta depende da forma como o tratamos hoje. Tem a plena convicção que a ganância do poder económico tem levado aos maus tratos e destruição de muitos recursos naturais, que podem ameaçar o planeta e a forma como hoje vivemos. Costuma ela dizer: "o que hoje plantamos, é o que colhemos amanhã".

Numa dessas manhãs solarengas, os netos desafiaram-na a um passeio pelo passado novo que liga Espinho a Esmoriz. As forças já não são o que eram, mas caminhar foi coisa que sempre fez durante a vida, por isso, estava mais que habituada e não recusou o convite. Por ali se cruzou com muitos habituais deste exercício aconselhável ao corpo.

Esta mulher, sempre pronta para dar uma boa lição de moral a quem a merece receber, não tem papas na língua que a impeçam de o fazer. Educada, mas impulsiva quando a falta de respeito está na sua frente, é fiel aos seus princípios. Ao ver o comportamento inadequado dum jovem que atirava uma garrafa de plástico ao chão, foi mais forte que ela, subiu-lhe a mostarda à boca e soltou uma "carreirada" de palavras menos simpáticas, que deixou o infrator sem resposta. Exigiu mesmo que o jovem apanhasse a dita e a

Arcelina Santiago
Em três palavras



sado, dia 29 de julho, na Galeria Municipal do Cine Teatro João Verde em Monção, com a exposição "pregrinACTION - uma cartografia da Pós Saudade" com participação lusogalaica a lembrar a peregrinação sem cate-drais masde elos, de caminhos que unem estes dois povos, como os seus curadores, Antón Sobral Iglesias, Helena Mendes e Ricardo de Campos destacaram. Esta ligação artística marcada simbolicamente por tempos remotos em que ideias uniram dois povos e a sua conquista pela peregrinação da liberdade. Estávamos, então, em 1978. As relações entre dois povos coal:m tanto em comum mantiveram-se sempre. Monção associou-se assim a este evento num espaço de encontro, intercâmbio de ideias, projetos, reflexão...Tempo de incorporar novas memórias, novas visões, novas coreografias como só a arte é capaz de inovar e envolver.

O repto está lançado: visita obrigatória aos polos sendo que todos eles remetem-nos como uma viagem com centralidade no Fórum Cultural e Cerveira a partir do dia 10 de agosto sob o tema: "Artes Plásticas Tradicionais e Artes Digitais o Discurso da (des)ordem".

Valorizar a cultura, o património, as memórias, é abraçar uma cidadania civilizada, aberta e plural - uma cultura da paz!

Monção e Alfândega da Fé estão na rota, orgulhosamente, a apostar na cultura!



OPINIÃO

"PORTUGA ESPINHENSE"

Joaquim Ribeiro

tugaespinhense@gmail.com

levasse até ao próximo cesto de lixo. E ela que o confirma-se, exigiu. Ainda não se tinha recomposto deste episódio e já se deparava com outro idêntico. Pelo meio, ainda reprimiu um homem que passeava um cão pela trela e por ali depositava o resultado do bom funcionamento intestinal, sem que o dono desse o destino adequado ao referido "presente". Mas ver alguém destruir o próprio passadiço, arruinando as cordas que o delimitam, é coisa que alguém de bom senso não aceita.

E ela que sempre respeitou e ensinou a respeitar tudo que é espaço privado ou público, não deixaria passar sem uma reprimenda à sua maneira. Já de regresso a casa, no centro da nossa cidade, dona Antónia ainda teve umas palavras para atirar àqueles maus condutores automóveis, que teimam, por estes dias de verão, deixar os seus "popós" em tudo que seja espaço livre: em cima das passagens para peões, nos ângulos de contorno das ruas, em cima dos passeios, impedindo o seu uso por quem de direito; tudo isto em pleno dia e aos olhos da polícia que parece não existir, deixava escapar a senhora desesperada perante tal desrespeito. Porque esta senhora, ao contrário de muitos outros, não vira a cara ao lado quando vê atitudes menos próprias por parte de quem não respeita o que é de todos e deve ser partilhado por todos.

Valores que devemos preservar e noticiar, a bem das boas maneiras e do civismo...



PARABÉNS A VOCÊ? OU... NEM POR ISSO?

A 31 de Julho pretérito, foi dia de acender 22 velas por ocasião do aniversário da LDC - Lei de Defesa do Consumidor.

Por vezes, as velas têm o cheiro característico das que ardem em cerimónias fúnebres.

Porque muitas das normas na lei prescritas são autêntica letra morta.

Passemos em revista alguns dos seus dispositivos:

Apoio à constituição e funcionamento das associações de consumidores (art.º 1.º). Nula aplicação. A não ser a atribuição, em tempos, de cerca de 1 milhão e 50 000 euros para aquisição pela denominada Deco de um imóvel para sua sede social... Às outras instituições (só duas...) nem um cêntimo sequer para as rendas.

Educação e formação para o consumo nos currículos escolares (art.º 6.º). Um zero redondo. Incumprimento absoluto. E já lá vão... 22 anos!

Informação para o consumo (art.º 7.º). Nem constituição de serviços municipais do consumidor nem de conselhos municipais. Constitui-se num quinto dos municípios centros de informação, como algo de periférico, mal dotados e, em geral, sem relevo. Coimbra nem sequer tem um centro. E já teve! Não há, a não ser em um dos 308 municípios, Conselhos Municipais de Consumo. Não há nem arquivos digitais de acesso restrito ou indiferenciado que possibilitem o acesso da comunidade em geral à informação jurídica.

Informação em suporte especial (art.º 7.º, n.º 2). "O serviço público de rádio e de televisão deve reservar espaços, em termos que a lei definirá, para

a promoção dos interesses e direitos do consumidor." Sem qualquer concretização institucional. E já lá vão... 22 anos! E os consumidores pagam a radiodifusão áudio e audiovisual directa e indirectamente. Sem dela usufruírem no que em particular toca aos seus direitos e seu conhecimento.

Acesso à Justiça. Não regulamentação da acção colectiva (acção inibitória geral). Inoperância tanto do Ministério Público como da Direcção-Geral do Consumidor no que tange à tutela, em geral, dos interesses individuais homogêneos, colectivos e difusos. Escassa intervenção do Ministério Público no



OPINIÃO

DEFESA DO CONSUMIDOR

Mário Frota

âmbito da prevenção como da repressão, em particular, das cláusulas abusivas apostas nos contratos de adesão. Revogação da isenção das taxas de justiça, originalmente previstas, em acções até 5 000 euros, em tribunais administrativos e cíveis.

Tribunais Arbitrais de Consumo. Dos 18 distritos do Continente, só 6 centros de arbitragem (um deles a abarcar mais de um distrito, numa estranha assimetria geográfica...) foram criados. E nas Regiões Autónomas, só a Madeira foi "contemplada". E os centros são indispensáveis, mormente para litígios no quadro dos serviços públicos essenciais, em que são obrigatórios, uma vez accionados pelos consumidores. A mais que isso, um Tribunal Nacional, hoje sediado em Braga, com competência territorial supletiva e em razão do valor, mas em fase ainda muito incipiente.

Acordos colectivos de consumo. Previs-tos, mas jamais instituídos.

E tantos mais reparos se poderia fazer ao abismo entre a norma e a realidade...

Temo-nos afadigado em propostas. Que esbarram na insensibilidade dos titulares dos poderes.

Propostas: "menos leis, melhor lei", consequente apoio às instituições autênticas, banimento dos "vendilhões do templo" (empresas que se insinuem como se de associações se tratasse), serviços municipais do consumidor, serviços de inspecção dos distintos segmentos de mercado suficientes, dotados de quadros à altura, estruturas bastantes de resolução adequada de litígios de consumo...

Há muito mais de um ano que se requereu uma audição na Comissão Parlamentar para denunciar tamanhos desvios. De tão ocupados, nem sequer se dignaram os deputados da Nação, a despeito das insistências, marcar ainda data para o efeito.

Que cada um tire as conclusões de tão negligente quão omissão "actuar"!

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



Fotos VÍTOR LANCHÁ

Procissão e Desfile
do Pescador



Muita fé e animação em Silvalde Festa de Nossa Senhora do Mar

Realizou-se na tarde de domingo, em Silvalde, a procissão de Nossa Senhora do Mar, percorrendo as principais ruas do litoral da freguesia, saindo da Capela da Senhora do Mar e seguindo para a Avenida João de Deus, Fórum de Arte e Cultura de Espinho - Museu Municipal, e em direção à zona do areal, onde ocorreu a tradicional bênção ao mar. A procissão foi antecedida de eucaristia.

A noite de domingo contou com a atuação do cantor Rui Bandeira e a de segunda-feira com o espetáculo de Jorge Guerreiro.

No cartaz da Festa em honra de Nossa Senhora do Mar também se destacaram os jogos tradicionais, o grupo Groove Addiction e Agel Reggaeton e o concerto de Maria Lisboa no sábado.

A abertura dos festejos foi na sexta-feira com o Desfile do Pescador e a atuação de cantor Daniel Dias e da Banda Fusiforme.

O programa encerrou na terça-feira com a atuação de Pedro Vieira e Augusto Canário.



Esmeralda Laranjeira
Temas e poemas

SENHORA DO MAR

Nossa Senhora do Mar
Em Silvalde és adorada
És a padroeira dos pescadores
Ó Rainha Imaculada!

Quando os pescadores partem
Para a sua faina no mar
Levam sempre no coração
E elevam sua oração
À Nossa Senhora do Mar

Nossa Senhora do Mar
Do Bairro és Padroeira
Proteges os pescadores
És a sua Medianeira

Para manter a tradição
Da Nossa Senhora do Mar
O Desfile do Pescador
E a Rusga, pelas ruas vão andar

E para te agradecer
E manter a tradição
Os pescadores da Marinha
Te Adoram em procissão

Linda procissão é essa
Da Nossa Senhora do Mar
Cheia de anjinhos e andores
Com o rufar dos tambores
E cheira a perfume de flores

E durante a procissão
Faz-se a bênção ao Mar
Para abençoares Senhora
Todas as embarcações
Que para a faina vão pescar

Famílias cumprem promessas
Porque em ti confiam Senhora
És a sua Mãe do Céu
És a sua Protetora!

Senhora do Mar em Silvalde
(Senhora da Ajuda em Espinho)
És Padroeira dos Pescadores
Que te veneram com carinho

Agrupamento 274 Espinho em “Mund@-te-marca o teu mundo” No Acampamento Regional do Porto

Decorreu de 30 de julho a 4 de agosto o 27.º Acampamento Regional do Porto, subordinado ao tema “Mund@-te-marca o teu mundo”, onde o Agrupamento 274 Espinho marcou presença com cerca de 60 elementos.



Foto DIREITOS RESERVADOS

No evento participaram 2500 escuteiros, distribuídos por 4 secções e pertencem a 63 agrupa-

mentos da Região do Porto apoiados por 350 elementos de staff. “Uma semana cheia de aventuras, sorrisos, lá-

grimas e muitas emoções.” Os Lobitos viveram na Ásia uma semana fantástica mas também muito atri-

bulada. Os Exploradores ultrapassaram todas as aventuras em África com a cora-

gem e força necessária para chegar sempre mais longe. Os Pioneiros conquistaram a Europa e partem ago-

ra para o Mundo “com a certeza que o Mundo muda se tu quiseres, quando quiseres...”



Fotos FRANCISCO AZEVEDO

Bailado da Escola Adriana Domingues

A Escola de Bailado Adriana Domingues realizou dois espetáculos no auditório do Centro Multimeios, em parceria com a Cerciespinho.

As turmas de bailarinas exibiram-se perante uma plateia rendida, inclusive à adaptação da professora Magda Domingues num dos bailados mais intensos: “O Lago dos Cisnes” do russo Tchaikovsky.

Registo também para uma fase do espetáculo com cenários de pinturas da professora Ana Pais Oliveira – sete momentos de dança com sete quadros distintos.



Festejos em Guetim

Em honra de Santo Estêvão e Nossa Senhora da Guia



Fotos FILIPE COUTO

As festas em honra de Santo Estêvão e Nossa Senhora da Guia, em Guetim, tiveram o seu ponto alto na manhã de domingo com a procissão, acompanhada pela Tuna Musical de Anta

e pela Fanfara de Lever, a percorrer as ruas centrais da freguesia, antecedida da missa solene e da chegada dos Juizes à Igreja Paroquial. A tarde de domingo foi animada com a Festa dos

Tremoços e a noite com o grupo musical Bandaneia.

O programa comemorativo contou no sábado com a Banda Nova Onda e na segunda-feira com a atuação do grupo Roconorte.



Festa do Emigrante/Vareiro na Praia de Paramos

O programa da Festa do Emigrante/Vareiro, que irá acontecer nos próximos dias 15, 16 e 17, na Praia de Paramos, está fechado.

“E pelo quarto ano consecutivo voltará a dinamizar esta pequena localidade, atraindo muito público e descentralizando os eventos de verão do centro da cidade de Espinho.”

“A pensar nas nossas origens e em quem nos visita nesta época do ano, nomeada-

mente os nossos emigrantes”, a proposta engloba também um conjunto de atividades e uma missa de homenagem ao emigrante/vareiro (no feriado). No local serão colocadas umas “barraquinhas” para estabelecimentos locais e para quem tiver interesse em expor trabalhos manuais e/ou artísticos.

Eis o programa: dia 15 – Grupo musical S.O.S.; dia 16 – Jorge Bandeira e Bruno Cordeiro; dia 17 – Zé Amaro.

Diversão e fraternidade em Paramos

Festa das Coletividades com homenagens

A noite de sábado em Paramos foi marcada pela sessão solene da Festa das Coletividades com homenagens a individualidades. Um reconhecimento público (anual) pelos préstimos às coletividades, sob o testemunho do vice-presidente da Câmara Municipal de Espinho, Vicente Pinto, e do presidente da Junta de Freguesia de Paramos, Manuel Dias.

A noite ainda foi abrihantada pela atuação do conjunto musical Nova Geração.

A manhã de sábado foi de desporto com jogos de futebol e uma caminhada pelas ruas da freguesia, e à tarde reali-

zou-se a tradicional missa campal no Complexo Desportivo.

A manhã de domingo foi animada por um torneio de sueca e uma sessão de ginástica para todas as idades e a noite pelo paramense Jorge Bandeira e a artista Carla Maria.

A abertura do cartaz, na sexta-feira, foi abrihantada pelo concerto da Banda União Musical Paramense e a atuação do cantor Jorge Alves.

A também intitulada “festa da fraternidade paramense” foi ainda valorizada, como habitualmente, pelas “tasquinhas” onde foram servidos almoços e jantares.



Fotos FILIPE COUTO





CASINO ESPINHO



CASINO ESPINHO

★ TRIBUTOS AGOSTO ★

17 | 18 | DISCOVER70BAND
AMY WINEHOUSE | 24 | 25

JANTAR CONCERTO

5 LÉSBICAS

E UMA

QUICHE

PRODUÇÃO
YELLOW
STAR
COMPANY®

31
AGO

Joana Câncio | Leonor Seixas | Melânia Gomes
Paula Neves | Teresa Tavares

JANTAR
ESPECTÁCULO



www.solveverde.pt



SOLVERDE
CASINOS · HOTÉIS



...com legenda!

Fotos VÍTOR LANCHÁ

Momento de uma singela homenagem póstuma a Casal Ribeiro e João Carlos no decurso da procissão de Nossa Senhora do Mar, sob o testemunho do pároco Manuel António, da vereadora Lurdes Ganicho, do vice-presidente da Câmara Municipal de Espinho, Vicente Pinto, e dos presidentes da Junta e da Assembleia de Freguesia de Silvalde, José Carlos Teixeira e José Novo – João Carlos e Casal Ribeiro, recentemente falecidos, eram colaboradores da comissão de festas

“Open Day Futsal” da Novasemente para os mais novos

A Novasemente realizou a 2 de agosto um “Open Day Futsal” para crianças dos 6 aos 16 anos, no Par-

que Urbano Américo Magano, em Paramos, no campo sintético do Bairro da Marinha, em Silvalde, e no

ringue grande do Bairro da Ponte de Anta.

A iniciativa da secção de formação masculina do clube antense visou a promoção da modalidade e um dia diferente e divertido para às crianças, com a colaboração do Centro Social de Paramos, da Associação de Desenvolvimento do Concelho e do Centro Comunitário da Ponte de Anta.

Anta em festa

A Junta de Anta e Guetim irá realizar no fim-de-semana o evento “Anta em Festa”, no Largo do Souto.

O programa será aberto com o grupo

musical Remédio Santo, às 21h30 de sexta-feira, prosseguindo às 21 horas de sábado com a 28.ª edição da Festa de Folclore Semente. E encerrará no domingo com o Duo Mário e Hermínio, com atuação prevista para as 19 horas, antecedida pelo cantor espinhense José Raúl.



Fotos BRUNO SERRA



“A nossa alma é mais que o nosso chão” com Paulo Morais no Clube as Palavras

Realizou-se na tarde do domingo, na Junta de Freguesia de Espinho, um seminário

com Paulo Morais, numa iniciativa do O Clube as Palavras.

“A nossa alma é mais que o nosso chão” foi o tema da conferência do ex-candidato à Presidência da República.

O segundo evento organizado pelo Clube as Palavras, dinamizado por Augusto Canetas, foi valorizado por um introito musical com o “Quarteto os Analgésicos” e o lançamento do livro “Usos de Antanho” da professora Laurinda Figueiras.

Solverde Poker Season no Casino Espinho

Distribuídos mais de 37 mil euros em prémios na sexta etapa

O Casino Espinho recebeu, entre os dias 27 e 29 de julho, a Etapa 6 da Solverde Poker Season 2018, um circuito nacional de várias etapas que passa por todos os Casinos Solverde.

Neste evento, considerado uma referência do poker a nível nacional e internacional, foram distribuídos cerca de 37 mil euros em prémios por 15 dos 154 jogadores que participaram nos quatro eventos desta etapa.

Detalhes da Etapa #6 da Solverde Poker Season:

“Special Event SPS” – participaram 138 jogadores, com um valor da inscrição (buy-

in) de 300 euros, 35.000 fichas e níveis (blinds) de 45 minutos. O prizepool de 35.633 euros, foi distribuído por doze participantes, sendo o grande vencedor o jogador Ricardo Castro.

“NLH Win the Butto” – participaram dezasseis jogadores, com um valor da inscrição (buy-in) de €75, 15.000 fichas e níveis (blinds) de 20 minutos. O prizepool de €1.080 foi distribuído por três participantes, sendo o vencedor o jogador Eduardo Freitas.

O Solverde Poker Season 2018 continua no próximo mês, no Hotel Casino Chaves, entre os dias 21 e 23 de setembro com a Etapa 7, num evento com o selo de garantia Solverde.

Desafio fotográfico “12 Meses, 12 Fotos”

Visando a comemorar o Dia Mundial do Turismo, a 27 de setembro, a Câmara Municipal de Espinho organiza, pelo terceiro ano consecutivo, o concurso “Desafio Fotográfico – 12 Meses 12 Fotos”.

“O turismo e a transformação digital”, tema declarado pela Organização Mundial do Turismo, é também alvo de promoção na iniciativa composta por uma vertente competitiva e por uma exposição dos trabalhos selecionados, a decorrer durante o mês de outubro.

Serão selecionadas doze fotografias para integrarem o calendário do município de Espinho para o ano de 2019.

As fotografias submetidas a concurso têm por finalidade integrar a página oficial do Turismo de Espinho (www.visit.espinho.pt), onde cada fotografia deve ser referente a um mês do ano e representar um dos seguintes produtos turísticos estratégicos do concelho:

praias, surf e mercado semanal/feira de Espinho.

Eis as categorias:

Fotografias individuais, cada uma referente a meses do ano diferentes; conjunto de doze fotografias, uma por cada mês do ano.

Cada autor pode participar com o máximo de seis fotografias individuais e/ou um único conjunto de doze fotografias.

Cada fotografia deverá cumprir os parâmetros mínimos, ao serem apresentadas em formato JPEG; com resolução igual ou superior a 300 DPIs e dimensão igual ou superior a 2000x1500 pixéis.

Os prémios serão atribuídos à “melhor foto por mês” (com um prémio monetário no valor de 125 euros), bem como ao “melhor conjunto de doze fotografias” (também com um prémio monetário no valor de 125 euros).

Inscrições e entrega das fotografias de 27 agosto a 27 setembro.

Sorteio da Zona Norte da II Divisão de hóquei em patins

Conforme o Jornal *Defesa de Espinho* noticiou na pretérita edição, a Académica de Espinho visita o FC Porto B na jornada inaugural da Zona Norte do Campeonato Nacional da II Divisão de hóquei em patins, marcado para 13 de outubro.

Eis o quadro do sorteio:

JORNADA 1 (13/10) Famalicense-HC Maia FC Porto B-AA Espinho CH Carvalhos-AD Sanjoanense CRPF Lavra-Limianos CD Póvoa-Académica Valença-Infante Sagres Juventude Pacense-HA Cambra	JORNADA 9 (08/12) CD Póvoa-CRPF Lavra FC Porto B-Valença Juventude Pacense-CH Carvalhos HA Cambra-Famalicense Infante Sagres-HC Maia Académica-AA Espinho Limianos-AD Sanjoanense
JORNADA 2 (20/10) HC Maia-CH Carvalhos AA Espinho-Famalicense AD Sanjoanense-CRPF Lavra Limianos-Valença Académica-Juventude Pacense Infante Sagres-CD Póvoa HA Cambra-FC Porto B	JORNADA 10 (15/12) CRPF Lavra-Juventude Pacense Valença-CD Póvoa CH Carvalhos-HA Cambra Famalicense-Académica HC Maia-Limianos AA Espinho-Infante Sagres AD Sanjoanense-FC Porto B
JORNADA 3 (27/10) CH Carvalhos-AA Espinho FC Porto B-Famalicense CRPF Lavra-HC Maia Valença-AD Sanjoanense Juventude Pacense-Infante Sagres CD Póvoa-Limianos HA Cambra-Académica	JORNADA 11 (22/12) Juventude Pacense-Valença FC Porto B-CD Póvoa HA Cambra-CRPF Lavra Académica-CH Carvalhos Limianos-AA Espinho Infante Sagres-Famalicense AD Sanjoanense-HC Maia
JORNADA 4 (03/11) AA Espinho-CRPF Lavra Famalicense-CH Carvalhos HC Maia-Valença AD Sanjoanense-CD Póvoa Infante Sagres-HA Cambra Limianos-Juventude Pacense Académica-FC Porto B	JORNADA 12 (12/01) Valença-HA Cambra CD Póvoa-Juventude Pacense CRPF Lavra-Académica CH Carvalhos-Infante Sagres AA Espinho-AD Sanjoanense Famalicense-Limianos FC Porto B-HC Maia
JORNADA 5 (10/11) CRPF Lavra-Famalicense FC Porto B-CH Carvalhos Valença-AA Espinho CD Póvoa-HC Maia HA Cambra-Limianos Juventude Pacense-AD Sanjoanense Académica-Infante Sagres	JORNADA 13 (19/01) HA Cambra-CD Póvoa Juventude Pacense-FC Porto B Académica-Valença Infante Sagres-CRPF Lavra AD Sanjoanense-Famalicense Limianos-CH Carvalhos HC Maia-AA Espinho
JORNADA 6 (17/11) Famalicense-Valença CH Carvalhos-CRPF Lavra AA Espinho-CD Póvoa HC Maia-Juventude Pacense Limianos-Académica AD Sanjoanense-HA Cambra Infante Sagres-FC Porto B	JORNADA 14 (26/01) HC Maia-Famalicense AA Espinho-FC Porto B AD Sanjoanense-CH Carvalhos Limianos-CRPF Lavra Académica-CD Póvoa Infante Sagres-Valença HA Cambra-Juventude Pacense
JORNADA 7 (24/11) Valença-CH Carvalhos FC Porto B-CRPF Lavra CD Póvoa-Famalicense Juventude Pacense-AA Espinho Académica-AD Sanjoanense HA Cambra-HC Maia Infante Sagres-Limianos	JORNADA 15 (09/02) CH Carvalhos-HC Maia Famalicense-AA Espinho CRPF Lavra-AD Sanjoanense Valença-Limianos Juventude Pacense-Académica CD Póvoa-Infante Sagres FC Porto B-HA Cambra
JORNADA 8 (01/12) CH Carvalhos-CD Póvoa CRPF Lavra-Valença Famalicense-Juventude Pacense AA Espinho-HA Cambra AD Sanjoanense-Infante Sagres HC Maia-Académica Limianos-FC Porto B	JORNADA 16 (16/02) AA Espinho-CH Carvalhos Famalicense-FC Porto B HC Maia-CRPF Lavra AD Sanjoanense-Valença Infante Sagres-Juventude Pacense CD Póvoa-Limianos Académica-HA Cambra

JORNADA 17 (23/02)
CRPF Lavra-AA Espinho
CH Carvalhos-Famalicense
Valença-HC Maia
CD Póvoa-AD Sanjoanense
HA Cambra-Infante Sagres
Juventude Pacense-Limianos
FC Porto B-Académica

JORNADA 18 (02/03)
AA Espinho-Valença
Famalicense-CRPF Lavra
AA Espinho-Valença
HC Maia-CD Póvoa
Limianos-HA Cambra
AD Sanjoanense-Juventude Pacense
Infante Sagres-Académica

JORNADA 19 (16/03)
Valença-Famalicense
CRPF Lavra-CH Carvalhos
CD Póvoa-AA Espinho
Juventude Pacense-HC Maia
Académica-Limianos
HA Cambra-AD Sanjoanense
FC Porto B-Infante Sagres

JORNADA 20 (23/03)
CH Carvalhos-Valença
CRPF Lavra-FC Porto B
Famalicense-CD Póvoa
AA Espinho-Juventude Pacense
AD Sanjoanense-Académica
HC Maia-HA Cambra
Limianos-Infante Sagres

JORNADA 21 (30/03)
Juventude Pacense-Famalicense
CD Póvoa-CH Carvalhos
Valença-CRPF Lavra
HA Cambra-AA Espinho
Académica-HC Maia
FC Porto B-Limianos
Infante Sagres-AD Sanjoanense

JORNADA 22 (13/04)
CRPF Lavra-CD Póvoa
Valença-FC Porto B
CH Carvalhos-Juventude Pacense
Famalicense-HA Cambra
HC Maia-Infante Sagres
AA Espinho-Académica
AD Sanjoanense-Limianos

JORNADA 23 (20/04)
Juventude Pacense-CRPF Lavra
CD Póvoa-Valença
HA Cambra-CH Carvalhos
Académica-Famalicense
Limianos-HC Maia
Infante Sagres-AA Espinho
FC Porto B-AD Sanjoanense

JORNADA 24 (27/04)
Valença-Juventude Pacense
CD Póvoa-FC Porto B
CRPF Lavra-HA Cambra
CH Carvalhos-Académica
AA Espinho-Limianos
Famalicense-Infante Sagres
HC Maia-AD Sanjoanense

JORNADA 25 (11/05)
Limianos-Famalicense
Infante Sagres-CH Carvalhos
AD Sanjoanense-AA Espinho
HC Maia-FC Porto B
HA Cambra-Valença
Juventude Pacense-CD Póvoa
Académica-CRPF Lavra

JORNADA 26 (18/05)
CD Póvoa-HA Cambra
FC Porto B-Juventude Pacense
Valença-Académica
CRPF Lavra-Infante Sagres
Famalicense-AD Sanjoanense
CH Carvalhos-Limianos
AA Espinho-HC Maia

Miguel Alexandre na festa dos 26 anos do Grupo Desportivo dos Outeiros

O Grupo Desportivo dos Outeiros irá assinalar o 46.º aniversário no próximo dia 14 com o seguinte programa:

Hastear da bandeira na sede (9 horas), missa e romagem ao cemitério de Silvalde (11 horas), jogo de solteiros contra casados (16 horas) e convívio na Quintinha com a atuação de Miguel Alexandre (20 horas).

CasinoSolverde.pt Padel Tour rumo ao Algarve em agosto

O CasinoSolverde.pt Padel Tour 2018 rumo a sul entre os dias 9 e 12 de agosto com a 9.ª Etapa do circuito nacional que percorre o país desde o início do ano.

O torneio terá lugar no Vilamoura Tennis & Padel Academy e no Vale de Lobo Tennis Academy, dois clubes de referência no país. A entrada é gratuita.

Free Trail Espinho na manhã de domingo

No seguimento do free trail noturno realizado em maio, no âmbito do Maio Mês do Coração - Abre as Portas à atividade Física, a Câmara Municipal de Espinho organiza no domingo, com início marcado para as 9h30, na Nave Polivalente, uma nova atividade de corrida (trail) com o intuito de promover não apenas a atividade física como também dar a conhecer novos trilhos para a prática da modalidade.

“E como há sempre um significado em cada trajeto, venha descobrir os trilhos e caminhos da sua cidade. Esperamos por si!”

Participação livre e gratuita.

Torneio Internacional do Emigrante - Américo Castro

Realiza-se no sábado mais uma edição do Torneio Internacional do Emigrante - Américo Castro -, em futebol veterano, organizado pelo Rio Largo e com as equipas do Grigny, de França, e do Serzedo.

Os jogos estão marcados para o campo do futebol de formação do Sporting de Espinho, com o seguinte quadro:

Rio Largo-Grigny (15 horas); Grigny-Serzedo (16 horas) e Serzedo-Rio Largo (17 horas).

Na 9.ª Etapa do circuito CasinoSolverde.pt Padel Tour 2018, prova oficial da classe 5.000, está em jogo um prize-money de 2.000 euros na categoria de masculinos e €1.000 na categoria femininos. A etapa faz parte do calendário oficial de provas da Federação Portuguesa de Padel.

O CasinoSolverde.pt Padel Tour 2018 está di-

vidido em treze etapas, onde são distribuídos 75.000 pontos no ranking oficial da modalidade.

Durante estes quatro dias estão previstas atividades e prémios para jogadores e público, com destaque para as clínicas de padel, onde terão oportunidade de jogar com os atletas de topo: Diogo Rocha e Ana Catarina Nogueira.

Tigres nos pódios do Triatlo das Andorinhas

Cinco lugares individual e um coletivo

Foi intensa a atividade no Triatlo das Andorinhas e muitos pódios espinhenses: cinco lugares no pódio individual e um pódio coletivo.

A participação do Sporting Clube de Espinho distinguiu-se em razão de vários pódios com destaque para a segunda vitória consecutiva da nossa equipa feminina e para o segundo lugar absoluto no triatlo jovem do nosso juvenil Ricardo Santos que se estreou na modalidade.

Grupo de idades femininos - 30-34 anos - 1.ª Maria do Céu; 2.ª Lidia Sousa; 30-35 anos - 2.ª Patrícia Leite; 40-44 anos - 3.ª Susana Silva.

Grupos de idades masculinos - 55-59 anos - 1.º António Dias.

Classificações gerais: 37.º Carlos Duarte Soares Vieira, 2h23m36; 53.º Maria do Céu barbosa Coelho, 2h31m42; 62.º Carlos Vieira, 2:35:41; 82.º Vítor Silva, 2h41m32; 90.º Sérgio Pinto da Mota, 2h44m05; 91.º Patrícia de Paiva Leite, 2h44m25; 100.º Jorge Humberto Moreira da Costa, 2h49m59; 101.º António Martins Neves Dias, 2h50m02; 103.º João Pedro Barbosa, 2h51m20; 107.º Lidia Sousa, 2h52m25; 108.º Francisco José Silva Caldas, 2h52m27; 114.º André de Figueiredo Medas, 2h56m31; 115.º Paulo Daniel Rola, 2h56m36; 122.º Viriato Gil Tavares Almeida, 3h00m47; 131.º Suzana Silva Andrade, 3h13m19; 138.º Nuno Silva, 3h37m14.

AGENDA

9, 14, 16, 21, 23, 28 e 30 agosto
16h30 - Planetário do Multi-
meios
"Voltar à Lua"

9, 10, 11, 12, 14 e 15 de agosto
15 horas - sessão infantil do
Cinema Multimeios
"Asas pelos Ares" (versão
portuguesa - 2D)
Realizador: Christopher Jen-
kins

Categoria: animação
Classificação: maiores 6 anos
Penca é um ganso preguiçoso
que não se prepara para a
próxima viagem de migra-
ção. Numa das muitas acro-
bacias aéreas com que ocupa
o tempo, algo corre mal e
acaba por partir uma asa.
Incapaz de voar e rejeitado
pela família, encontra Ping
e Pong, dois patinhos que se
perderam da família e adota-
tam Penca como sua mãe.
Perdidos, inseguros e ame-
açados pelo gato Banzou,
os patinhos depressa se afei-
çoam a Penca, em busca de
proteção, para grande abor-
recimento deste. Mas quan-
do Penca percebe que eles
lhe podem ser muito úteis,
concorda acompanhá-los na
procura pela família...

9, 10, 11, 12, 14 e 15 de agosto
17 horas e 21h30 - Cinema do
Multimeios
"Traições (Con)Sentidas"
Realizador: Brian Crano
Atores: Rebecca Hall, Jason
Sudeikis e Dan Stevens
Categoria: comédia e roman-
ce
Classificação: maiores de 14
anos
Anna e Will só conheceram o
amor um com o outro.
Quando Will está quase
para a pedir em casamento,
o melhor amigo do casal
sugere-lhes que estejam com
outras pessoas antes de to-
marem uma decisão para a
vida. Como resistirá o casal
a estas traições (con)sen-
tidas?

**9, 14, 16, 21, 23, 28 e
30 de agosto**
15h30 - Planetário do Multi-
meios
"A Vida das Árvores"

9 de agosto a 2 de setembro
9h30 às 12h30 e das 14 às 18
horas de terça a sexta-feira e
14 às 19 horas e das 21 às 22
horas de sábado e domingo
- Multimeios
Exposição de pintura e foto-
grafia "Trajetos pelo Porto"

9 de agosto a 6 de outubro
10h-17h de segunda a sexta-
feira e 10h-13h30 e 14h30-
18 horas ao sábado
- Museu Municipal
Exposição "Música e Pala-
vras: Obras da Coleção de
Serralves"

9 de agosto a 6 de outubro
10h-17h de segunda a sexta-
feira e 10h-13h30 e 14h30-
18 horas ao sábado
- Museu Municipal

Exposição fotográfica "Arte
Xávega" de Ricardo Fonse-
ca

10 de agosto
22 horas - Avenida Maia/
Brenha
Festival Oito24
Concerto - The Legendary
Tigerman

23h30 - Praia da Baía
Festival Oito24
Dj Set - Xinobi

10 e 11 de agosto
21 horas - Casino
Tributo a Stevie Wonder
O "Coletivo 68", um grupo
de músicos que cantam o
repertório de vários artistas
consagrados do panorama
musical mundial, apresen-
tará em Espinho um espe-
táculo de homenagem a
Stevie Wonder, Soul, R&B e
Funk

11 de agosto
15 horas - Praia da Baía
Festival Oito24
Hábitos Musicais - Pedrinho

16 horas - Biblioteca Munic-
pal
Festival Oito24
Hábitos Musicais - Mathilda

17 horas - Parque João de
Deus
Festival Oito24
Hábitos Musicais - Laetitia
Sadier Source Ensemble

18 horas - Rua 19 (junto à loja
Alves Ribeiro)
Festival Oito24
Hábitos Musicais - Haêma

19 horas - Praia da Baía
Festival Oito24
"Até ao Sol se pôr" Dj Set -
Jamaican Yard Sound

22 horas - Avenida Maia/
Brenha
Festival Oito24
Concerto - Agir

23h30 - Praia da Baía
Festival Oito24
Dj Set - Riot

10 e 11 de agosto
23 horas - Casino
All of Three
Música ao vivo no bar The
Joker com entrada livre

11, 18 e 25 de agosto
15h30 - Planetário do Multi-
meios
"Nós somos Aliens" (3D)

12 de agosto
15 horas - Praia da Baía
Festival Oito24
La Compagnia Begeheré -
Juggling Rendez-vous

16 horas - Praia da Baía
Festival Oito24
Mc Fois - Amami!

17 horas - Praia da Baía
Festival Oito24
Jean Phillippe Kikolas - Sin
Remite

21h30 - Parque João de Deus
Festival Oito24
Cinema - Presa Branca

Hotel Solverde apresenta buffets temáticos de fim-de-semana

Novidades de verão no Restaurante Jardim



A pensar nas refeições descontraídas de verão, o Hotel Solverde Spa & Wellness Center preparou duas sugestões de excelência para os jantares de fim-de-semana.

Todas as sextas-feiras o encontro está marcado à mesa do Restaurante Jardim com uma especialidade bem conhecida dos portugueses, o Bacalhau. O Buffet de Bacalhau oferece aos visitantes uma variedade de pratos, com base neste peixe bem-afamado da gastronomia portuguesa, que promete ser uma explosão de sabores inesquecível. A oferta varia entre as saladas frias e os pratos quentes, como a Salada de Bacalhau com Pimentos e Pó de Azeitona, os Sonhos de

Bacalhau com Molho de Iogurte, os Lombinhos de Bacalhau com Amêijoas ou o Bacalhau Recheado com Barriga Fumada.

As noites de sábado têm um paladar especial durante todo o Verão com o Buffet Italiano servido com vista para o Oceano Atlântico. Entre saladas frias e compostas, pratos quentes e sobremesas com um toque italiano, podemos encontrar o Carpaccio de Vitela com Salada de Radicchio, o Minestrone à la Genovese e o Saltimbocca alla Romana. No final da refeição, o Tiramissu e a Panacota com Frutos Vermelhos, entre muitas outras delícias, promete adoçar a boca dos comensais.

Cartaz de agosto do Hotel Casino Chaves (Solverde)

O Hotel Casino Chaves, da Solverde, recebe o tributo aos Pink Floyd, nas noites de 10 e 11 de agosto.

Os "The Floyd Portugal" chegam ao Casino Espinho com o "Pink Floyd Tribute Show" numa homenagem a uma das mais reconhecidas e inovadoras bandas de sempre na história da música.

Para os dias 17 e 18 está reservado o tributo Amy Winehouse. Este espetáculo presta homenagem a uma das maiores e mais emblemáticas cantoras do século XXI, através da interpretação dos seus grandes temas como "You Know I'm no Good", "Rehab", "Back to Black" ou "Valerie".

Nas noites de 24 e 25, o Hotel Casino Chaves apresenta o espetáculo "5 Lésbicas e uma Quiche", uma sátira bem-humorada produzida e encenada por Paulo Sousa Costa e interpretada por Paula Neves, Teresa Tavares, Melânia Gomes, Leonor Seixas e Joana Câncio.

Por seu turno, a artista Valéria Carvalho regressa ao palco do Hotel Casino Chaves, nos dias 31 de agosto e 1 de setembro, com o seu disco "Rui em Jeito de Bossa" onde interpreta temas inesquecíveis de Rui Veloso e Carlos Tê, como "Jura", "Todo o Tempo do Mundo" ou "Primeiro Beijo", ao ritmo da bossa nova.

As canções interpretadas pela voz e violão da artista são acompanhadas pelos músicos Edu Miranda no Bandolim, Rodrigo Santo na guitarra, Walter Areia no contrabaixo e Iúri Oliveira na percussão.

Valéria Carvalho é uma artista multifacetada e reconhecida pelo público aos vários projectos que desenvolve em televisão, teatro e cinema.

12, 15, 19, 22, 26 e 29 de agosto
15h30 - Planetário do Multi-
meios
"Lendas do Céu Noturno:
Perseu e Andrómeda"

12, 15, 19 e 26 de agosto
16h30 - Planetário do Multi-
meios
"Seleção Natural"

14 de agosto
22 horas - Avenida Maia/
Brenha
Festival Oito24
Concerto - Carminho

15 de agosto
15 horas - Praia da Baía

Festival Oito24
Ahuma Productions - Ba-
nan'O'Rama

16 horas - Praia da Baía
Festival Oito24
Lanordika Circo y Danza -
Rojo Estándar

17 horas - Praia da Baía
Festival Oito24
Che Cirque & Theater - Jump!

16, 17, 18, 19, 21 e 22 de agosto
15 horas - sessão infantil do
Cinema Multimeios
"Hotel Transylvania 3: umas
férias monstruosas (versão
portuguesa e em 2D)

Realizador: Genndy Tarta-
kovsky
Categoria: animação
Classificação: maiores 6 anos
Com Dennis, o neto de Drá-
cula, totalmente transforma-
do em vampiro, as coisas
não poderiam estar melho-
res no Hotel Transylvania.
Mas eis senão quando, um
bilionário ganancioso...

16, 17, 18, 19, 21 e 22 de agosto
17 horas e 21h30 - Cinema do
Multimeios
"Portugal não está à venda"
Realizador: André Badalo
Atores: Joana Ribeiro, Pedro

Teixeira, Rita Pereira, Dalila
Carmo, Ana Zanatti, Paulo
Pires e Maria Vieira

Categoria: comédia
Classificação: maiores 12 anos
Esta é a história de Sebastião
e da sua família, os dias, fali-
dos e desesperados como o
país. Capazes de tudo para
salvar e proteger o que é seu:
as suas vidas, as suas tradi-
ções, as suas memórias, os
seus sonhos, o seu País. "Por-
tugal não está à venda" é
uma trágico-comédia de he-
róis contemporâneos, enrai-
zados numa profunda portu-
galidade, "amaldiçoados"
por "fadros" tão absurdos
quanto reais. Procurando
uma reflexão descomprome-
tida sobre o trágico presente,
português e europeu. Reco-
nhecendo que nos momen-
tos difíceis, o humor nos ajuda
a compreender as nossas
vulnerabilidades, ao mesmo
tempo que nos convida a re-
sistir à resignação. Este fil-
me, tão trágico como frenético,
tão emotivo como hilari-
ante, podia começar com
uma frase: "Baseado em 10
milhões de histórias (sur)-
reais"...

17 de agosto
22 horas - Avenida Maia/
Brenha
Festival Oito24
Concerto - Linda Martini

23h30 - Praia da Baía
Festival Oito24
Dj Set - Mister Teaser

21 horas - Casino
Concerto da banda Disco-
ver70Band

17 e 18 de agosto
23 horas - Casino
Takes Two
Música ao vivo no bar The
Joker com entrada livre

18 de agosto
15 horas - Praia da Baía
Festival Oito24
Hábitos Musicais - Cachupa
Psicadélica

16 horas - Biblioteca Munic-
pal
Festival Oito24
Hábitos Musicais - Rubel

17 horas - Parque João de
Deus
Festival Oito24
Hábitos Musicais - Surma

18 horas - Rua 19 (junto a loja
Alves Ribeiro)
Festival Oito24
Hábitos Musicais - Birds are
Indie

18 de agosto
19 horas - Praia da Baía
Festival Oito24
"Até ao Sol se pôr" Dj Set -
Mojo Hannah / Nuno Di
Rosso

22 horas - Avenida Maia/
Brenha
Festival Oito24
Concerto - Miguel Araújo

22 e 29 de agosto
16h30 - Planetário do Multi-
meios
"Terra Dinâmica"

DOENÇA MENTAL AUMENTA DEPENDÊNCIA DO TABACO

O tabagismo é hoje apontado como um dos principais riscos para a saúde pública, dado que prejudica tanto quem fuma, como quem não o faz (fumadores passivos). Para a Organização Mundial de Saúde, o tabaco foi considerado a maior epidemia do século XX, e o mesmo poder repetir-se no século XXI, caso não se mudem as estratégias de atuação.

Mas o que faz do tabagismo um hábito nefasto para a saúde?

Para além de todos os seus componentes que elevam o risco de um indivíduo desenvolver doenças como o cancro, doença coronária, doença pulmonar crónica obstrutiva, entre outras, o tabaco é uma substância com características aditivas, sendo o seu consumo excessivo e adicto considerado uma doença mental crónica de difícil tratamento.

Para melhor se compreender o elevado potencial de dependência do tabagismo, consideremos os seguintes dados: quando inquiridos, cerca de 70 por cento dos fumadores desejam deixar de fumar, mas apenas 3 por cento o conseguem sem ajuda. Por outro lado, das pessoas inquiridas que fumaram em algum período da sua vida, apenas 18 por cento eram na realidade "ex-fumadores". Estes fac-



Tânia Silva (*)

tos ajudam a perceber a dimensão psicológica e psicossocial aditiva do tabaco, que apresenta uma influência largamente superior aos sintomas físicos de privação durante o processo de cessação tabágica.

Em Portugal, segundo dados do Terceiro Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, mais de um quarto da população entre os 15 e os 64 anos é fumadora ativa, verificando-se uma prevalência de 35,1 por cento nos homens e de 18 por cento nas mulhe-

res. Já a média de cigarros consumidos diariamente é de 14.

O início do consumo de tabaco ocorre na adolescência em cerca de 90 por cento dos casos, tipicamente entre os 13 e os 15 anos. Os fatores que levam à primeira experiência são essencialmente sociais, como a pressão dos pares e necessidade de integração no grupo. Após experimentarem o seu primeiro cigarro, cerca de 32 por cento dos indivíduos ficam dependentes, um número bastante elevado quando comparado com outras substâncias como a heroína, a cocaína e o álcool, que detêm taxas de adição depois da primeira toma de 23, 17 e 15 por cento, respetivamente.

É assim particularmente importante uma intervenção precoce nesta faixa etária, que não deve apenas incidir na consciencialização dos riscos associados ao tabagismo, como também tem de oferecer aos jovens fumadores oportunidades de cessação, tendo em consideração que estes já poderão estar em situação de completa dependência.

Outro grupo particularmente vulnerável no consumo de tabaco é a mulher grávida. Fumar durante a gravidez tem efeitos negativos consideráveis, particularmente para o desenvolvimento fetal e saúde do recém-nascido. O consumo de tabaco durante o período de gestação está associado ao aumento do risco de aborto espontâneo, de placenta prévia, de descolamento de placenta, de gravidez ectópica, de baixo peso do bebé à nascença, de rompimento prematuro da placenta, de mortalidade perinatal e morte súbita do bebé. A acrescentar a isto, vários componentes do cigarro atravessam a placenta e alcançam a circulação fetal, causando défices da função

pulmonar do feto, aumento de doenças respiratórias na primeira infância e atraso do neurodesenvolvimento, observando-se que estas crianças têm menor desempenho em testes neuropsicológicos.

Muitas mulheres deixam de fumar espontaneamente ou procuram ajuda para deixar de fumar quando sabem que estão grávidas. Este é um momento onde a mulher está particularmente alerta para os efeitos nocivos do tabaco no seu bebé, sendo uma boa oportunidade para a desabituadação tabágica.

Contudo, deixar de fumar nem sempre é fácil. Em alguns casos, o tabagismo está intimamente relacionado com patologia psiquiátrica. Metade dos indivíduos seguidos em consultas de psiquiatria são fumadores. Esta associação torna-se ainda mais evidente em certas perturbações como a esquizofrenia e a perturbação afetiva bipolar, onde a prevalência de tabagismo é de 90 por cento e 60 a 70 por cento, respetivamente. As evidências sugerem que fumadores com doença psiquiátrica têm mais dificuldades em suspender o consumo, o que justifica a elevada prevalência de fumadores neste grupo.

A ligação entre doença mental e tabaco é complexa e depende da doença em questão, mas uma das hipóteses mais comuns é de que o tabaco é usado na tentativa de melhorar os sintomas. Contudo, estudos recentes defendem que a cessação tabágica pode até melhorar sintomas psiquiátricos, particularmente quando integrada num plano de tratamento da doença mental.

* Psiquiatra da Unidade Psiquiátrica Privada de Coimbra

MUDANÇA NOS ESTILO DE VIDA



João Brum Silveira (*)

A angina de peito é causada pelo estreitamento ou obstrução das artérias que conduzem o sangue ao coração o que provoca uma diminuição dos níveis de oxigénio e nutrientes às células do músculo cardíaco. Essa obstrução normalmente resulta da formação de placas de gordura no interior das artérias (aterosclerose). A hipertensão arterial, o colesterol elevado, a diabetes, o tabagismo, a obesidade e o sedentarismo contribuem significativamente para aumentar o risco de sofrer deste problema de saúde.

Apesar da angina afetar mais frequentemente pessoas idosas, pode ocorrer em ambos os sexos e em todas as faixas etárias. A maioria das pessoas com angina queixa-se de sensação de aperto, queimadura ou opressão no peito, por baixo do esterno, mas pode também atingir a garganta, a mandíbula, as costas, os braços ou até mesmo o estômago. Esta dor pode ser acompanhada de falta de ar/dificuldade em respirar, suores, náuseas, tonturas, e mal-estar geral. É, geralmente, despertada pelo esforço físico e cede com o repouso ao fim de 5-10 minutos ou com a toma de um comprimido de nitroglicerina sublingual.

A angina de peito pode ser estável, quando a dor segue um padrão específico, surgindo na prática de atividade física ou na presença de emoções extremas; ou pode ser instável, quando os sintomas são menos previsíveis e o seu aparecimento ocorre em repouso, durante o sono ou com um esforço mínimo.

O seu diagnóstico baseia-se na história clínica do doente, na sua observação e na realização de exames complementares, como um eletrocardiograma (registo dos impulsos elétricos do coração que mostra indicações de uma artéria bloqueada) ou um ecocar-

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

PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1232

Agosto é um mês de férias... ... Sol... ... e incêndios???!...!



diograma (visualização da estrutura e funcionamento do coração com recurso ao ultrassom). Pode ser necessário fazer um cateterismo cardíaco/angiografia coronária (uma série de radiografias das artérias coronárias) para confirmar a lesão das artérias do coração.

O objetivo principal do tratamento da angina de peito é aliviar os sintomas, diminuir a progressão da doença e reduzir complicações, especialmente, o enfarte do miocárdio. Em situações mais graves, pode estar indicada uma angioplastia coronária. Este procedimento médico, realizado por um cardiologista de intervenção, consiste na colocação de um cateter fino na artéria obstruída, através do qual se introduz um balão que quando insuflado permite a abertura da artéria e o restabelecimento do fluxo sanguíneo. Na maioria das vezes, este procedimento é complementado com a colocação de um stent, um pequeno tubo de rede metálica que mantém o vaso aberto.

Para prevenir a angina de peito é importante adotar estilos de vida saudáveis: não fumar; reduzir o colesterol; controlar a tensão arterial e a diabetes; fazer uma alimentação saudável; praticar exercício físico; vigiar o peso e evitar o stress.

* Presidente da Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular

ENFARTE NA MULHER MANIFESTA-SE MAIS TARDE, MAS MATA MAIS

O enfarte agudo do miocárdio, também conhecido como ataque cardíaco, ocorre quando uma ou mais das artérias que irriga o coração ficam obstruídas, o que impede a passagem das quantidades de sangue e oxigénio necessárias ao normal desenvolvimento deste músculo.



Pedro Farto e Abreu (*)

O coração das mulheres é menor, as artérias coronárias são mais estreitas e de um modo geral a frequência cardíaca em repouso é superior. Por outro lado, os sintomas de enfarte na mulher também podem ser diferentes. Muitas vezes, a conjugação de dor no peito associada à dor no braço e maxilares não está tão presente, e o enfarte pode manifestar-se com náuseas, vômitos e dor na zona do estômago. De um modo geral, a não asso-

ciação aos sintomas mais típicos de enfarte leva a que a procura por ajuda médica seja mais tardia, o que tem efeitos na eficácia do tratamento e consequentemente na evolução clínica imediata e futura. Na presença destes sintomas é importante ligar imediatamente para o número de emergência médica - 112 e esperar pela ambulância que estará equipada com aparelhos que registam e monitorizam a atividade do coração e permitem diagnosticar o enfarte. A pessoa deve evitar tentar chegar a um hospital pelos seus próprios meios.

Também existem diferenças entre os fatores de risco nos homens e nas mulheres. Em geral, a doença coronária manifesta-se na mulher 10 anos mais tarde do que nos homens. As mulheres após menopausa, hipertensas, diabéticas e/ou obesas, têm maior risco de enfarte com aumento da mortalidade. Também as mulheres mais jovens, que sejam fumadoras e que ao mesmo tempo façam contraceção hormonal, têm mais precocemente risco acrescido de enfarte.

Apesar das diferenças entre os sintomas e os fatores de risco, entre homens e mulheres, a prevenção deve ser a mesma: praticar exercício físico, não fumar, ter uma alimentação saudável e consultar um médico regularmente.

* Médico e coordenador nacional da iniciativa Stent Save a Life - Não perca tempo, Salve uma Vida

Conselhos para ultrapassar a onda de calor

Idosos e crianças são grupos de risco, mas todos devem ter de cumprir com alguns cuidados



Fotos VÍTOR LANCHÁ



Agosto chegou com as tão aguardadas temperaturas de verão. Este tardou, mas segundo o Instituto Português do Mar e da Atmosfera nos próximos dias os termómetros poderão chegar, em alguns locais, aos 45°. Por isso, a Sociedade Portuguesa de Medicina Interna alerta para a importância de alguns cuidados redobrados que podem fazer a diferença. “As crianças e os idosos são os grupos de maior risco nestas vagas de calor, mas devemos cumprir todos com alguns cuidados” afirma Vasco Barreto, médico internista.

“Nos idosos o principal problema é a sua menor capacidade de ter-

morregulação, ou seja, o seu organismo não tem a mesma capacidade para dar resposta às elevadas temperaturas. Além disso, este é um grupo etário que toma, na sua grande maioria, medicação e existem algumas situações que reduzem a sensação de calor, ou a sensação de sede, além de poderem interferir com o equilíbrio dos líquidos.” As crianças são igualmente um grupo de risco “porque são particularmente sensíveis à desidratação e porque até uma certa idade não se conseguem exprimir, por exemplo para pedir água.”

Contudo, ainda que estes sejam os dois grupos

mais vulneráveis nesta altura de calor, o especialista alerta que os cuidados devem ser tidos por todos: “beber água, mesmo quando não se sente sede, garantindo uma correta hidratação; optar por locais mais frescos e evitar andar na rua nas horas de maior calor ou ir à praia nestes períodos, principalmente com crianças; preferir comidas mais frescas e leves, comendo mais vezes ao longo do dia e evitando grandes quantidades de cada vez, assim como alimentos não conservados no frio, não frescos, não preparados na altura e excesso de bebidas alcoólicas.”

Nos períodos em que as temperaturas estiverem

mais elevadas, um duche de água tépida ajuda a controlar o calor. Evitar cozinhar no forno. Evitar contribuir para o aquecimento da casa; usar roupa mais clara, menos apertada e mais fresca, optando por roupas de algodão, em detrimento das roupas sintéticas; não esquecer a proteção da cabeça e dos olhos, usando um chapéu e óculos de sol (mesmo as crianças); e usar protetor solar no dia-a-dia são mais alguns conselhos que o internista nos deixa para que possamos passar estes dias de calor com maior qualidade.

“Afinal, pedimos o verão e ele não nos falhou!”

Cuidados a ter com a exposição solar

Com a previsão de temperaturas e índice UV muito elevados, a Autoridade Marítima Nacional reforça o alerta à população para a adoção de um comportamento de segurança e cuidado a ter com a exposição solar.

A Autoridade Marítima Nacional aconselha:

“Mantenha-se hidratado;

Evite ou proteja-se durante as horas de maior exposição solar (das 11h às 16h);

Utilize protetor solar com índice elevado de proteção devido à radiação UV;

Resgarse na sombra sempre que puder;

Utilize roupa, chapéu ou óculos de sol para proteção da exposição solar;

Evite choques térmicos quando entrar na água, habituando progressivamente o corpo à temperatura da mesma.”

Para além destes cuidados, é importante respeitar as indicações dos nadadores-salvadores, dos agentes da Autoridade e dos militares que reforçam a vigilância nas praias.

“Disfrute da praia e do mar em segurança. Há mar e mar, há ir e voltar!”

“Sobe e desce” das temperaturas

Desde 2003, quando uma onda de calor afectou o país, que as temperaturas não estavam tão altas em Portugal. Nesse ano, a Amareleja chegou aos 47,3 graus. Nos primeiros dias de agosto registaram-se temperaturas acima dos 40 graus.

O Instituto Português do Mar e da Atmosfera explica que esta persistência de valores elevados das temperaturas máximas, que na passada quinta-feira bateram recordes históricos, deve-se a um anticiclone que transportava ar quente do norte de África e fizeram com que as noites fossem tropicais.

Na manhã de segunda-feira registou-se uma descida de temperatura em Espinho e até esteve ligeiramente molhada... E, depois, com o sol, o calor aumentou de novo, convidando para a praia...

FARMÁCIAS
(Serviço de turnos do concelho de Espinho)
DISPONIBILIDADE - DAS 24 ÀS 9 HORAS
(SÓ PARA RECEITAS DO DIA OU DA VÉSPERA)

Sexta (10)
- CONCEIÇÃO - R. S. Tiago, n.º 701 - Silvalde - Tel. 227 311 482

Sábado (11)
- MAIS - Rua 19, n.º 1412 - Anta - Tel. 227 341 409

Domingo (12)
- MACHADO - Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos - Tel. 227 346 388

Segunda (13)
- DE ANTA - Rua Tuna Musical, 907 - Anta - Tel. 227 341 109

Terça (14)
- TEIXEIRA - Ctr. Com. Solverde/1 - Av.ª 8 - Espinho - Tel. 227 340 352

Quarta (15)
- SANTOS - Rua 19, n.º 263 - Espinho - Tel. 227 340 331

Quinta (16)
- PAIVA - Rua 19, n.º 319 - Espinho - Tel. 227 340 250

GRANDE FARMÁCIA

A MELHOR PROTEÇÃO FAZ-SE NO VERÃO.
ACONSELHE-SE COM O SEU FARMACÊUTICO.
VISITE-NOS!

Direção Técnica
Dr. Manuel João Ribeiro Pais Clemente de Paiva

Rua 8, n.º 1025
4500-372 Espinho

Telefone 227 340 092
gfarmacia@sapo.pt

OS NOSSOS CLASSIFICADOS

ALUGA-SE/ARRENDAS-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.

PEDIDOS

TELEPIZZA ESPINHO - Recrutamos Operadores de Loja e Distribuidores para andar de moto. Mais info.: 915323934.

PRECISA-SE MENINA c/ carta de condução, para servir de motorista de uma senhora. Contatar: 912890341.

DVD para sempre
As cassetes de vídeo estragam-se
Salve-as para sempre em DVD
Agora os seus vídeos editados em DVD

Carlos Salvador | Reportagens,
Fotografia e Vídeo

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

A ATLAS SEGUROS Consultores e Corretores, SA, é a nova denominação social da antiga Patris Seguros na sequência da aquisição integral da sociedade por parte do grupo GI 10.

A ATLAS Seguros integra-se assim num importante grupo que gere uma carteira de seguros de 37 Milhões de euros, mais de 15.000 Clientes e acesso a uma "International Broker Service Network" representada em mais de 130 países.

A nossa energia está focalizada em analisar, construir e gerir soluções específicas na exacta medida das necessidades dos nossos Clientes e Parceiros.

Rua de Santa Catarina, 706, 3º/4º 4000-446 PORTO
T. 222 007 500 · F. 222 082 387
geral.seguros@atlas-seguros.com
www.atlas-seguros.pt

ATLAS SEGUROS

A Atlas Seguros - Consultores e Corretores de Seguros SA encontra-se autorizada a prestar serviços de corretagem e consultoria de seguros, nos ramos vida e não vida, registada junto do ISP sob o n.º 607177996/3. Pessoa Coletiva: 501278699

41 ANOS
1977 - 2018
NÓS SERVIMOS

PLANO DE COLHEITAS 2018

IPST

12 AGOSTO PRAIA DE PARAMOS
15 AGOSTO SILVALDE - CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
14 SETEM. BAIRRO DA PONTE DE ANTA
16 OUT. REGIMENTO ENGENHARIA DE ESPINHO
23 OUT. ANTA - JUNTA DE FREGUESIA
21 NOV. GUETIM - SALÃO PAROQUIAL
02 DEZ. ESPINHO - EB N.º 2
04 DEZ. PARAMOS - CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
29 DEZ. SILVALDE - CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL

ARRENDAS-SE
LUGARES DE GARAGEM
- CENTRO DE ESPINHO

Lugares de garagem no centro de Espinho
Rua 21 com Rua 16 a partir de 75€/Mês

964 247 676 | 964 177 996 | geral@stsalgueiral.pt

VENDE-SE MORADIA T4+1 ESPINHO NOVA

Situada em zona central de Espinho esta moradia confere um valor acrescentado à sua vida. Perto de praias, comércio e serviços.

Moradia com acabamentos de alta qualidade com amplas áreas, cozinha com possibilidade de escolha de materiais e eletrodomésticos
- Aquecimento central completo e Painel Solar para aquecimento de águas
- Aspiração Central - Garagem para 4 carros - Classificação Energética - A
POSSIBILIDADE DE PERMUTAS • VISITE HOJE MESMO

964 247 676 | 964 177 996 | geral@stsalgueiral.pt

Fotógrafo VÍTOR LANCHÁ

RECORDE SEU PASSADO

Gravo seus filmes p/ DVD
Gravo discos vinil p/ CD
Gravo cassetes música p/ CD

Contatos: 918 735 306 * 962 788 407

Especialidade em Peixe de Mar

Os Melinhos
Restaurante Marisqueira, Lda

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

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.

DEFESA DE ESPINHO
vende-se no
Posto BP
(Rua 19)

Pão Rústico

Aipal

Francelina Dias Ferreira

Parabéns e muitas felicidades
12-08-2018 (72 primaveras)

Celina, o teu sorriso e a alegria que transmites para com as pessoas que vais encontrando, assim como a retribuição das mesmas e a forma como as recebes, pois são essas mesmas pessoas que te desejam a continuação deste modo de estar na vida e por muitos anos.
Beijinhos e abraços desta tua nova família.
Bemvinda e marido
Eva da Conceição e marido
Juliana e marido



Sem espinhas

Evento(s) celebra(m) o peixe e o marisco de Espinho

Espinho é uma cidade com uma forte ligação ao mar e, por isso, “os eventos que celebram o peixe e o marisco da região não são de estranhar.” O Sem Espinhas é o próximo e divide-se em dois momentos. O primeiro, a Rota Sem Espinhas – um roteiro pelos restaurantes da zona – acontece durante todo o mês, e o segundo, o Arraial Sem Espinhas, está agendado para o dia 25 de agosto.

Neste roteiro, que acontece pela primeira vez, os restaurantes que aderiram à iniciativa vão preparar petiscos com peixe e marisco local, para serem acom-

panhados por uma cerveja. Esta iniciativa termina com um “réveillon de verão”, a 31 de agosto, que se inspira no conceito de “passagem de ano fora de época”, se-

gundo o comunicado da organização.

“Ao contrário do que acontece no réveillon de dezembro, no qual se celebra o fim de um ano e o

começo de um outro, neste comemora-se a despedida das noites longas de verão. O programa deste réveillon divide-se em cinco fases.”

Entre as 18 e as 20 horas há sunsets e música na zona dos bares (Rua 2) e em vários espaços de restauração e diversão de Espinho.

Há ainda um concerto de samba, assim como performances de fogo e animadores em andas, entre as 21h30 e as 22h30. É a esta hora que a cantora

brasileira Ludmilla sobe ao palco, situado no Passeio Maia Brenha. Segue-se, depois, o “countdown” e um espetáculo de pirotecnia. A festa continua pela noite dentro, com a animação a cargo de DJ’s e da Rádio Comercial.

O Arraial Sem Espinhas, que já vai na sua terceira edição, traduz-se num jantar em mesa corrida, que ocupará toda a Rua 41.



Fotos FILIPE COUTO



Folclore internacional em Paramos

Com grupo de Palma de Maiorca

Realizou-se na tarde domingo o Festival Internacional de Folclore – Paramos, inserido na Festa das Coletividades de Paramos, que decorreu no fim-de-semana, no Complexo Desportivo.

O festival de folclore foi organizado pelo Rancho Regional Recordar é Viver de Para-

mos, com o apoio da Junta de Freguesia de Paramos.

O evento contou com a participação do Rancho Folclórico de Louisa (Loures), do Rancho Folclórico e Etnográfico de Penedono (Viseu) e do Agrupació Folklorica S'Eixam Mallorca (Palma de Maiorca – Espanha).



2x1

EM ÓCULOS DE MARCA
monofocais e progressivos

Consulta de condições em loja.

OPTICALIA[®]

ESPINHO

Consultas Diárias
Optometria e Contactologia
Medição de Tensão Ocular

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

ACORDOS

