

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 87 □ Número 4557 □ Quinta-feira, 08/agosto/2019 □ Preço: € 0,70 (Incluindo IVA)



gosto tanto



Foto VÍTOR LANCHA

Rusga da Nossa Senhora do Mar para recordar o povo vareiro

“Nunca esquecendo as nossas raízes”

página 10

Arte xávega
nos “Cadernos
d’Espinho”
página 3

Festejos da
Senhora da Guia
e Santo Estêvão
em Guetim e da
Senhora do Mar
em Silvalde
páginas 9 e 11

Futebol tigre
ergue taça
do Torneio
Comendador
Manuel Violas
páginas 12 e 13

Jovens do Japão
na Casa da
Cultura Santiago
página 15

PUB.



P
PARK

(Em frente ao McDonald's)

SHUTTLE
GRÁTIS | FREE

CASINO
ESPINHO

SERVIÇO PERMANENTE
das 20:00 às 04:30
QUINTAS | SEXTAS | SÁBADOS



SOLVERDE
CASINOS · HOTÉIS

Opticenter®

www.opticenter.pt



Óculos **Monofocais**
com anti-reflexo

79€

Óculos **Progressivos**
com anti-reflexo

249€

OFERTA DO 2.º PAR
PROGRESSIVOS

PARA SI OU PARA QUEM QUISER!

Inclui lentes 1.5, anti-reflexo top até 3D esf. e 2D cil. Oferta de armação de campanha.
Oferta do 2.º par Progressivos Premium. Não acumulável com outras campanhas.
Consulte as condições em loja. Válido de 01.01.19 a 31.03.19.

ESPINHO - RUA 23, 374 ☎ 224 082 790

CASINO ESPINHO



LENDAS DA MÚSICA PORTUGUESA

— AGOSTO —

09.10 MILA FERREIRA
16.17 PAULO DE CARVALHO

23.24 LENA D'ÁGUA
30.31 VITORINO

“É do nosso mar!”

Já aí vem mais um volume dos “Cadernos d’Espinho”

Foto DIREITOS RESERVADOS

“A forma de pesca conhecida por arte xávega” constitui um património identitário e turístico do concelho de Espinho há quase três séculos, embora a pesca com xávega em Portugal seja originária do Algarve, tendo as suas raízes na ‘xábaka’ islâmica e na ‘jábega’ andaluza”



O novo volume dos “Cadernos d’Espinho” será lançado já na próxima semana e intitulado “É do Nosso Mar!” e dedicado à arte xávega. Recorde-se que se trata de um projeto editorial de Mário Augusto, Luís Costa e Armando Bouçon.

Associando-se ao aniversário dos 120 anos do concelho de Espinho, no próximo dia 17, pelas 17h30, na Biblioteca Municipal, será lançado o segundo volume dos “Cadernos d’Espinho”. O projeto editorial foi lançado nas comemorações do Dia da Cidade e que durante os próximos dois anos vai registar em imagens e muitas histórias, toda a memória da cidade.

De realçar que o primeiro volume desta coleção esgotou em menos de uma semana nos diversos locais onde esteve a venda.

Este novo volume terá como tema central os pescadores e a sua arte xávega.

O *Jornal Defesa de Espinho* associa-se a este projeto levantando um pouco do véu do que será esse novo capítulo que pretende registar as história e as memórias de Espinho. Publicamos em primeira mão parte da informação contida nesse novo volume.

A forma de pesca conhecida por arte xávega” constitui um património identitário e turístico do concelho de Espinho há quase três séculos, embora a pesca com xávega em Portugal seja originária do Algarve, tendo as suas raízes na “xábaka” islâmica e na “jábega” andaluza.

Foi a partir da segunda metade do século XVIII – e, sobretudo, a partir de 1776 com a chegada ao Furadouro de um empresário chamado Jean Pierre Mijaule, natural de Languedoc, região do sul de França – que se operou a fixação permanente de al-

guns núcleos piscatórios, incluindo o de Espinho. É também a partir desta altura que se verifica a expansão e desenvolvimento da pesca de cerco e alar para terra com redes de grandes dimensões e barcos em forma de meia-lua.

O povoamento de Espinho teve a sua origem num vasto areal denominado “Espinho-Mar”, muito perto de “Espinho-Terra”, a pequena aldeia que se situava a nordeste dessa praia e constituía – em meados do século XVIII – o Lugar de Espinho, na freguesia de S. Félix da Marinha. Ainda que anteriormente já se

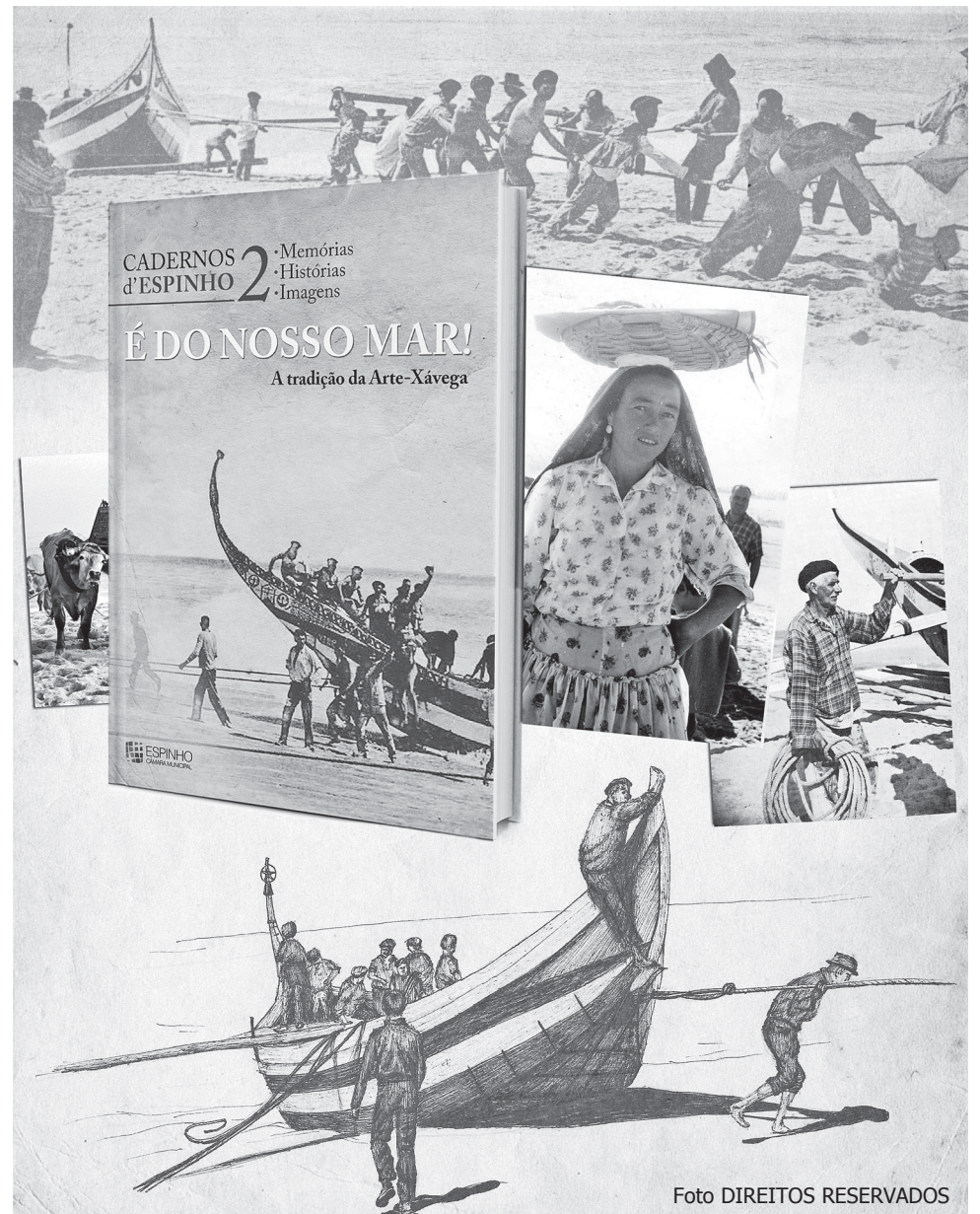


Foto DIREITOS RESERVADOS

pescasse neste ponto da costa, só com a chegada das gentes de Ovar é que a pesca adquiriu o carácter de atividade profissional.

Devido às condições naturais da praia e à proximidade geográfica, os pescadores oriundos do Furadouro sentiram-se atraídos por Espinho e estabeleceram a praia e o seu local de pesca numa

zona que hoje corresponde às imediações da Piscina Solário Atlântico. Por isso ergueram os seus palheiros em terrenos das imediações do atual do Rio Largo, fronteiros ao primitivo Lugar de Espinho.

Nestes primórdios, a atividade piscatória teve carácter sazonal, de maio a novembro, e os pescadores regressavam ao

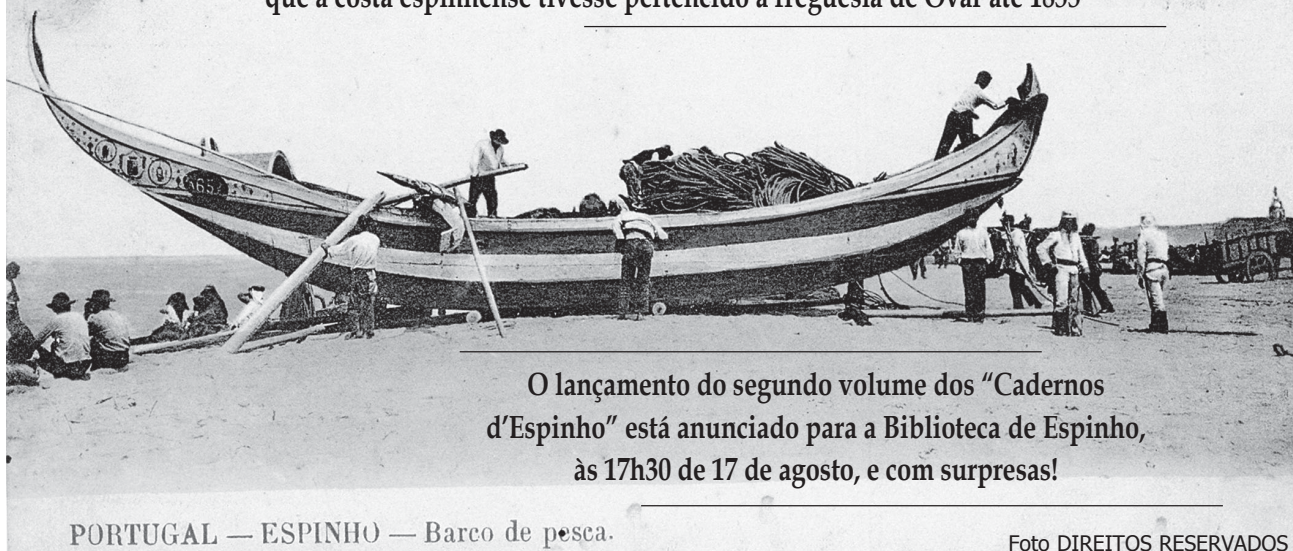
Furadouro no início do inverno. Em bom rigor, a primitiva colónia de pescadores não construiu logo abarracamentos ou palheiros na praia de Espinho, fazendo antes uso dos seus barcos como abrigos, que para o efeito eram voltados ao contrário. Só mais tarde é que começaram a erguer baracas de madeira, conhecidas em todo o litoral como “palheiros”.

Se foram as gentes do Furadouro que “fizeram” Espinho, “não é de estranhar que a costa espinhense tivesse pertencido à freguesia de Ovar até 1855”, dão nota os autores do projeto editorial Mário Augusto, Luís Costa e Armando Bouçon.

Quanto ao resto da história... terá de ler o segundo livro da série Cadernos de Espinho dedicado à arte xávega, precisamente.

O lançamento com os autores e outras surpresas está anunciado para a Biblioteca de Espinho, às 17h30 de 17 de agosto.

Se foram as gentes do Furadouro que “fizeram” Espinho, “não é de estranhar que a costa espinhense tivesse pertencido à freguesia de Ovar até 1855”



O lançamento do segundo volume dos “Cadernos d’Espinho” está anunciado para a Biblioteca de Espinho, às 17h30 de 17 de agosto, e com surpresas!

PORTUGAL — ESPINHO — Barco de pesca.

Foto DIREITOS RESERVADOS

Lendas da Música Portuguesa com Mila Ferreira no Casino

Prossegue na Solverde o capítulo das Lendas da Música Portuguesa com Mila Ferreira a subir ao palco nas noites de sexta-feira e sábado e no Hotel Casino Chaves a 17 de agosto.

Mila Ferreira promete serões repletos de baladas emotivas e canções com muita energia e ritmo. No palco, a cantora irá interpretar os seus temas mais emblemáticos como “Perigoso e Belo”, “Não Há Ninguém Como Tu”, “Vem Vamos Voar” e “És Metade de Mim”, prometendo um serão muito especial. Um mês único para reviver alguns dos maiores êxitos da música portuguesa no Casino Espinho e Hotel Casino Chaves.



Foto DIRETOS RESERVADOS

Festival Oito24 (de rua) e com Mariza

Conforme o Jornal *Defesa de Espinho* já divulgou, a cidade de Espinho acolhe naus uma edição do Festival Oito24, um evento de rua a decorrer desde esta quinta-feira até ao próximo dia 18.

É um festival que aposta num cartaz de elevado valor artístico nacional e internacional, com diferentes disciplinas e áreas de ação (música, teatro de rua, circo contemporâneo, gastronomia). Assim será nas ruas da cidade e na Alameda Maia/Brenha.

A animação começa hoje e prossegue amanhã, mas o cartaz principal enceta no sábado com Diabo na Cruz, continuando no dia 14 com Raquel Tavares e no dia 16 com Valete. E para 17 de agosto está marcado um espetáculo de Mariza, no âmbito das comemorações dos 120 anos da elevação de Espinho a concelho.

Mariza, Diabo na Cruz, Raquel Tavares e Valete sobem ao palco na Alameda Maia/Brenha.



Fotos VÍTOR LANCHÁ

Miniaturas automóveis em exposição no Multimeios até 15 de setembro

Foi inaugurada no sábado uma exposição de miniaturas automóveis, cujos modelos pertencem a três colecionadores, Ângelo Castro e Filipe Soares (de Santa Maria da Feira) e Manuel da Silva (de S. Félix

da Marinha).

Foi também oportunidade para a divulgação das técnicas de construção de pelas em miniatura.

“Do mais rápido ao mais lento, do mais belo ao mais audaz, do mais forte ao mais frágil, tudo isto pode ser contemplado nesta espetacular coleção de miniaturas, que contempla modelos que fizeram história no mundo, que vale a pena apreciar com calma”, dera nota a organização.

“Nesta exposição coletiva pode-se também apreciar muitas miniaturas de máquinas de construção civil que transformaram o planeta, utilizadas na construção de pontes, edifícios, construção de auto estradas, que perfuram montanhas e que “ajudaram a transformar o mundo e a criar melhores condições de mobilidade e habitabilidade.”

A mostra prossegue patente ao público até 15 de setembro.

Prozis Challenge na Praça do Mar

Espinho recebeu o Prozis Challenge na Praça do Mar, num percurso cronometrado composto por vários obstáculos de diferentes níveis de dificuldade.

O evento realizado no último fim-de-semana de julho foi organizado pela Progresso Fitness Academy, com o apoio da Junta de Freguesia de Espinho.

“O Prozis Challenge foi concebido para todos os atletas que se superam dia após dia.” Um percurso ultra desafiante, composto por vários obstáculos insufláveis gigantes, que deve ser ultrapassado no menor tempo possível.

“Agilidade, resistência, rapidez e estratégia foram as chaves para vencer esta competição.”

Espinho “mostra-se”

Com Herculano Alves na 42.^a Feira Nacional de Artesanato de Vila do Conde



O concelho de Espinho está uma vez mais representado com Herculano Alves na

42.^a edição da Feira Nacional de Artesanato de Vila do Conde, que decorre desde 27 de

julho até 11 de agosto.

O artesão espinhense Herculano Alves participa

com trabalho ao vivo em madeira, na produção de embarcações da xávega, e outras peças identitárias da cidade de Espinho.

Organizada em parceria da Câmara Municipal de Vila do Conde e da Associação para Defesa do Artesanato e Património de Vila do Conde, a 42.^a Feira Nacional de Artesanato conta com a presença de duas centenas de artesãos, de todo o território nacional, grande parte dos quais demonstrando ao vivo o seu saber nas mais diversas expressões do artesanato. O evento está há muito classificado como a maior e mais expressiva mostra das artes tradicionais portuguesas, já que os critérios de seleção dos artesãos ali representados prima pela genuinidade e autenticidade dos produtos.

Um Encontro Nacional de Ceramistas, que conta com a presença de cerca de 50 artesãos, é o principal destaque da edição de 2019. A cerâmica ocupa lugar de relevo nesta edição, com exposição, demonstração e workshops sobre práticas e técnicas. Este encontro reúne, alguns dos principais nomes nacionais da produção ceramista, oriundos dos centros oleiros de maior relevo do país como Barcelos, Caldas da Rainha ou Reguengos de Monsaraz.

“Buffet do Nosso Mar” e humor no Casino

Agora as quartas-feiras são ainda mais animadas no Casino Espinho. “Até final de agosto, serviremos um rico e delicioso ‘Buffet do Nosso Mar’, seguindo-se uma noite de muita animação e gargalhadas, assegurada por alguns dos mais conhecidos humoristas portugueses.”

Depois de Aldo Lima em 31 de julho e Serafim a 7 de agosto, seguem-se as atuações de Óscar Branco na próxima quarta-feira, João Seabra no dia 21 e Francisco Menezes no dia 28.

Entretanto, para a noite de ontem, já depois do fecho desta edição e conforme o Jornal *Defesa de Espinho* divulgou na semana anterior, estava agendado para o Casino Espinho o espetáculo de música e dança “Mi Vida Nha Cretcheu”, uma abordagem contemporânea aos ritmos afro-latinos que deixa a questão no ar: “De que vive o Coração?”.

“Mi Vida Nha Cretcheu”, dos ALC Dance Company, chama a atenção do espectador da necessidade do individual se transformar em grupal e mostra que o amor não tem Diáspora.

“Os mais pequenos detalhes são aqueles que contam e numa sociedade atual de tecnologia, não podemos perder uma necessidade básica do ser humano que é o afeto e o contacto.”

Após o espetáculo, o palco do Salão Atlântico transformar-se-ia em pista de dança, os bares abririam ao público e a animação seria garantida pelo DJ convidado.

“Do mar se diz terra à vista” de Li Viana e Cecília Dias no Para-Vento (Paramos)

“Do mar se diz terra à vista”, projeto de Li Viana e Cecília Dias, é apresentado no Para-Vento, no Lugar da Praia em Paramos, às 18 horas desta quinta-feira.

“Venham desfrutar de um pôr-do-sol com música e poesia à beira-mar”, convidam as autoras do projeto. “Depois de ter sido bem recebida a apresentação de julho, haverá repetição no dia 8 de agosto. Agora no Para-Vento (perto do Casarão do Emigrante e da Capela de S. João), em Paramos, terá lugar o evento “Do mar se diz terra à vista”.

Trata-se de uma parceria formada por duas amigas, “românticas incuráveis”.

Li Viana, diseuse, é formada em História da Arte pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto, residente da “Onda Poética”, organizadora de eventos de poesia como “Versos Soltos” e “Poesia em Nós”, para além de ser diseuse convidada em diversos eventos e apresentações de livros um pouco por todo o país.

Cecília Dias é cantora e atriz, estudou Interpretação em ACE Escola de Artes, estudou em The Commedia School – An International Physical Theatre School Since 1978 e trabalhou como atriz e membro da Direção na empresa TUP – Teatro Universitário do Porto. Para além de ser diretora artística e produtora dos Kabarets Kalinas por Amor à Arte, tem se dedicado nos últimos anos ao canto, de forma autodidática, tendo tido aulas em diferentes estilos.

O espetáculo tem como inspiração o excerto da música “Terra” de Caetano Veloso, “Do mar se diz terra à vista”. A formação em artes e performance que as duas possuem deu origem a um projeto que mistura música e poesia, contemporânea e não só, que se apresenta como uma “ode à vida, ao amor e à felicidade”.

“O Para-Vento, bar de praia, oferece um espaço que quase abraça o mar, com uma decoração que nos faz lembrar uma viagem aos mares do sul e petiscos apetitosos que nos embalam ao som das ondas”, descrevem as autoras do evento. “Aproveitem a saída da praia e venham passar connosco um fim de tarde, com sabor tropical, adequado a crianças e adultos, que se prevê animado, de partilha e pleno de energia positiva. Venham ver connosco o pôr-do-sol!”

Foto DIREITOS RESERVADOS



Semente em arraial de folclore de Arouca

O Grupo Cultural e Recreativo Semente participou no XXXIII Arraial de Folclore em Terras de Fermêdo – Arouca, encerrando o evento.

Arouca, território reconhecido pela Unesco como geoparque mundial, dá atenção especial às manifestações culturais promovidas pelas suas associações.

Neste encontro de tradições populares realizado no primeiro sábado de agosto participaram, para além do grupo representativo da vila



de Anta e do concelho de Espinho e do Grupo anfitrião de Fermêdo e Mato, um gru-

po de Paço de Sousa e outro do Carregado.

Foi uma bela noite de tra-

dições, no Largo da Feira de Cabeçais, com uma magnífica envolvente humana.

Foto DIREITOS RESERVADOS

Filipe Cayolla (natural de Espinho e residente em Esmoriz) lidera lista do PAN por Aveiro às Legislativas

Filipe Cayolla é o cabeça-de-lista do PAN por Aveiro às Eleições Legislativas de 2019. Filipe Cayolla nasceu em 30/11/1965 e reside em Esmoriz desde 2007. É membro ativo de várias associações humanitárias, ambientais e de proteção animal.

A sua paixão pelos animais e pela natureza levou-o a aderir ao PAN em 2011, assumindo, desde essa altura, responsabilidades nos órgãos nacionais e regionais do partido. Foi membro da Comissão Política Nacional desde 2011, tendo ocupado o lugar de vogal

da Direção Nacional no segundo mandato, onde assumiu a Coordenação Local e Regional. No primeiro mandato foi responsável pela Secretaria de Organização Interna.

A nível regional foi presidente do Conselho Regional do Norte, Presidente da Assembleia Plurimunicipal do Baixo Vouga e Presidente da Mesa da Assembleia Local de Aveiro (órgãos entretanto extintos após revisão estatutária). Foi cabeça-de-lista por Aveiro nas Eleições Legislativas de 2011 e integrou a lista de 2015 na terceira posição.

Espinhense Carla Alexandra Oliveira Faustino suplente na lista distrital do CDS-PP às Legislativas de outubro

O Conselho Nacional do CDS-PP aprovou, com 83% dos votos, as listas candidatas às Legislativas de outubro.

A lista candidata pelo distrito de Aveiro, encabeçada pelo deputado João Pinho de Almeida, fica assim com a seguinte constituição:

João Rodrigo Pinho de Almeida (São João da Madeira), António Carlos de Bivar

Penha Monteiro (Aveiro), Maria do Céu Pereira Sarabando Marques (Vagos), Manuel Miguel Pinheiro Paiva (Vale de Cambra), José António Nogueira Souto Amaro Pereira (Albergaria-Velha), Ana Rita Ferreira Jesus (Oliveira do Bairro), Ângelo Manuel Andrade Santos (Santa Maria da Feira), Ana Salomé Castanheira (Águeda), Pedro Miguel Oliveira Rodrigues Vieira (Arou-

ca), Hugo Silva Nunes (Juventude Popular), Sandra Marisa Queiroz Ferreira da Silva (Anadia), Ricardo Manuel Tavares Silva (Sever do Vouga), António Manuel Valente de Sousa (Estarreja), Sandra Cristina Calisto Roque (Ilhavo), Nuno Tiago Rodrigues Guedes Marques (Murtosa) e Sílvia da Graça Rodrigues (Oliveira de Aze-
meis).

Como suplentes figuram Luís Miguel Capão Filipe (Aveiro) Isabel Teresa C. V. Gomes Nogueira Martel (Castelo de Paiva), Carla Alexandra Oliveira Faustino (Espinho), Carlos Alberto Resende Silva (Santa Maria da Feira) e Sérgio Miguel Santos Soares (Vale de Cambra).

PROCESSO DAS LEGISLATIVAS

“Espinho foi a única Concelhia do PSD no Distrito que não apresentou qualquer nome para as legislativas deste ano. A importância do Concelho merecia a apresentação de uma personalidade de inegável qualidade.”

Espinho é o sexto município mais populoso do distrito de Aveiro, ocupando um lugar de inegável destaque no panorama económico, social e cultural do distrito. Teve desde sempre uma sociedade civil forte e muito interventiva, tendo por isso conseguido sempre uma representação honrosa no panorama nacional. No que diz respeito ao PSD, Espinho tem uma Concelhia com peso e militância suficiente para fazer ouvir a sua voz. Foi isso que foi permitindo que ao longo deste 45 anos de regime democrático, os sociais-democratas espinhenses tivessem tido, não raras vezes, representação na Assembleia da República e nos órgãos nacionais do partido.

O processo de constituição de listas em Aveiro processou-se com grandes semelhanças a processos anteriores. As concelhias indicam os seus nomes para a lista, que depois é alinhada a nível distrital e nacional. Não me lembro sinceramente de alguma eleição em que a Concelhia de Espinho se tivesse por e simplesmente demitido de apresentar o seu nome.

Foi por isso num misto de perplexidade e vergonha, que verifiquei que a Concelhia de Espinho liderada por Vicente Pinto, não apresentou qualquer nome à distrital. Posição que considero caricata, como caricato considero que foi o argumento apresentado para tal posição. Só apresentariam o nome se a Distrital desse garantias da colocação do nome de Espinho num lugar cimeiro da lista. Não interessa portanto a capacidade e o valor da



OPINIÃO
DISCURSO DIRETO
José Carlos Santos*

personalidade a apresentar, queriam garantias de ter lugar, independentemente de quem decidissem apresentar. A história diz-nos que foi sempre a força e o valor das pessoas que a qualquer lista foi apresentando que fez com que o lugar nas listas fosse melhor. O exemplo de Luís Montenegro é disso demonstração. À medida que a sua prestação se foi tornando relevante, o seu lugar nas listas foi sendo progressivamente melhorado até ter chegado a cabeça de lista.

Nestes anos que levo de militante do PSD, poucas foram as vezes em que me manifestei publicamente sobre questões internas do partido, sou aliás bastante avesso a isso, mas como representante dos militantes de Espinho na Comissão Política Distrital, confesso que me senti vexado com esta posição absolutamente ridícula e por isso não posso calar a minha indignação. Espinho foi a única concelhia que não apresentou qualquer nome para as Legislativas deste ano. A importância do Concelho merecia a apresentação de uma personalidade de inegável qualidade. A não apresentação de qualquer nome revela sobretudo uma capacidade de recrutamento completamente esgotada. A Concelhia de Espinho anda há demasiado tempo a reboque das ambições pessoais das mesmas pessoas. São protagonistas que estão mais interessados em que o partido não promova mais ninguém a não ser eles, do que na elevação de Espinho ao lugar que pela sua dimensão e importância tem direito.

(Membro da Comissão Política Distrital do PSD de Aveiro)

Foto DIREITOS RESERVADOS



A ECONOMIA E A DEFESA DA COSTA



Foto DIREITOS RESERVADOS



OPINIÃO
CONTRA A CORRENTE
António Regedor

trola do pisoteio; a erradicação de espécies invasoras; a plantação de espécies características deste meio; a instalação de estruturas físicas. Quanto a estas últimas, são conhecidas as paliçadas, que são caixas de estacas com intervalos entre si, que fazendo resistência ao vento provocam a precipitação das areias que as vão enchendo, à medida que as paliçadas podem ir sendo elevadas.

Com dupla funcionalidade são colocados passadiços. Já os conhecemos e é agradável passar por eles. Tornou-se até uma prática saudável e de atração turística. Para além deste fator lúdico, os passadiços disciplinam o pisoteio e são eles próprios elementos de retenção de areias. Quando vemos acumulação de areia no passadiço, é porque ele está a cumprir bem um dos seus objetivos. Está a ajudar à formação de duna. Neste caso a melhor solução será recolocá-lo mais a nascente, dando espaço à duna para se movimentar, ou elevá-lo possibilitando continuar a sua função. Retirar a areia acumulada é o que não deve ser feito.

O controlo da vegetação é essencial ao bom funcionamento das dunas. As espécies mais comuns são o feno das areias (*Elymus farctus*) nas dunas embrionárias, o estorno (*Ammophila arenaria*) na duna primária e outras plantas mais lenhosas tipo matagal denominado por sabina-das-praia (*Osyria quadripartita-juniperum turbinatae*).

É necessário retirar as plantas que sendo invasoras, destroem toda a flora adequada ao sistema dunar. As invasoras mais frequentes são os chorões (*Carpobrotus edulis*) e as acácias (*Acacia spp.*). Esta tarefa tem vindo a ser feita por grupos de ambientalistas, o que permite melhorar as condições de desenvolvimento das espécies adequadas. É uma preciosa ajuda para a formação e bom funcionamento das dunas que as ações de retirada das invasoras se faça regularmente.

A preservação do meio ambiente, a sua sustentabilidade para o desenvolvimento local, o uso destes espaços como recurso natural e potenciador da economia, só é possível com todas estas ações concertadas.

É cada vez mais evidente o avanço do mar. Para quem vive no litoral como em Espinho, constitui enorme preocupação o recuo da costa, a diminuição da praia, a limitação do recurso que produz boa parte da economia local. Está em risco a economia, o social, o espaço natural e edificado. São razões para se estar preocupado com o modo como se processa a ocupação do solo, como se preservam os espaços naturais, como se defendem os cordões dunares. Como tomar medidas que minimizem os efeitos que as alterações climáticas estão a provocar.

A ocupação do solo deve ser uma preocupação do Urbanismo. De onde se deve evitar construir, por onde devem passar os arruamentos, onde se deve recuar na ocupação urbana.

Dos espaços naturais, como recuperá-los, preservá-los e defendê-los das diversas agressões e pressões. Eles constituem uma reserva e defesa contra as alterações climáticas.

Do litoral e essencialmente dos cordões dunares, a sua defesa e reposição natural é absolutamente crucial no amortecimento do impacto do avanço do mar. São as dunas a principal, a melhor e mais segura barreira ao mar. É necessário recuar nos equipamentos e construções que ocupam a duna secundária e entram pela duna primária mesmo à linha de praia. As dunas primárias e secundárias têm de ser recuperadas e reforçadas. Por si só têm alguma capacidade de recuperação, mas é necessário não impedir a sua formação e movimento. Sim, as dunas movimentam-se. Por isso não devem ter barreiras fixas que as impeçam. Por outro lado é importante que se coloquem estruturas que facilitem e acelerem a sua formação, regeneração e manutenção. Para defesa das dunas são tomadas medidas como o condicionamento de acesso e o con-

Rui Guimarães preside ao novo Conselho de Administração do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho

Vicente Pinto apresentou disponibilidade da Câmara Municipal para colaborar

No dia da apresentação do novo Conselho de Administração do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho, o Município de Espinho representado pelo vice-presidente Vicente Pinto, mostrou-se disponível para colaborar com o novo Conselho

de Administração, presidido por Rui Guimarães, ao qual desejou “os maiores sucessos no desempenho das novas funções.”

“Com efeito, a nomeação do novo Conselho de Administração era fundamental, dado o vazio existente há

muito, desde a renúncia do anterior presidente do Conselho de Administração”, deu nota a Câmara Municipal de Espinho.

“A falta de meios, escassos recursos financeiros e humanos deste centro hospitalar, tem vindo a aprofundar

a degradação dos serviços de saúde às populações”, segundo a nota de posição do executivo camarário de Espinho. “O Centro Hospitalar de Gaia/Espinho tem hoje carência de pessoal sendo necessário reforçar os seus recursos humanos. Consta-se-

a falta de médicos, enfermeiros, pessoal não médico, administrativos e assistentes operacionais. O prosseguimento urgente do projeto de requalificação do Hospital de Gaia é vital para o bom desempenho médico e para a melhoria dos serviços prestados.”

Assim, “é urgente retomar o investimento e a reorganização dos serviços, em especial através da descentralização de algumas valências para o Hospital de Espinho, aproximando os serviços das populações.”

Entretanto, no Hospital de Espinho tem sido adiada a criação da Unidade de Convalescença com 34 camas. “O Ministério da Saúde está a faltar ao compromisso com o Município de Espinho, que adquiriu e disponibilizou, há mais de um ano, camas articuladas para esse efeito, que

estão ainda hoje sem utilização.”

Face aos constrangimentos existentes nas Urgências do Hospital central, “é absolutamente necessário abrir um Serviço Urgência Básico no Hospital de Espinho, para responder às necessidades da população espinhense, o que trará também benefícios ao Hospital de Gaia, pela diminuição da pressão do número de utentes nos serviços de urgência.”

“Estamos por isso empenhados em sermos parte da solução, articulando com a nova administração e a tutela da saúde no Governo, para implementar rapidamente as medidas necessárias à melhoria dos serviços de saúde no nosso concelho”, assegurou o executivo da Câmara de Espinho.

“Deitados à rua, o drama dos cidadãos em situação de sem-abrigo”

Seminário em Espinho no dia 26 de setembro

Foi agendado para 26 de setembro, no Fórum de Arte e Cultura de Espinho - FACE, o seminário “Deitados à rua, o drama dos cidadãos em situação de sem abrigo”.

São destinatários deste encontro os decisores dos municípios, empresas municipais e órgãos da Administração Pública com intervenção direta nas questões do direito à Habitação, técnicos/as interventores/oras na área social na administração local, técnicos/as de municípios e de empresas municipais de habitação social e estudantes universitários/as de áreas das ciências sociais e humanas, arquitetura e engenharia civil.

A inscrição é gratuita e obrigatória (sujeita à lotação do auditório).

“Convidam-se os participantes a doar um bem alimentar à Cantina Social de Espinho, que pode ser entregue aquando da receção do seminário.”

O programa aponta para as 9 horas a abertura do secretariado e às 9h30 a sessão de abertura com Pinto Moreira, presidente da Câmara Municipal de Espinho, e provavelmente com Cláudia Joaquim, secretária de Estado da Segurança Social.

O primeiro painel consta de “processos de (des)integração: a vivência na rua e os duplos-diagnósticos” moderado por Joana Coutinho, coordenadora técnica do CRI Porto Central; e analisa “sem-abrigo e saúde mental” com Elias Barreto, psicólogo clínico no Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa; “A educação de pares e a redução de riscos” com Rui Salvador, da Associação CASO (“Consumidores Associados Sobrevivem Organizados”); Associação “Florinhas do Vouga” com Sandra Marques, coordenadora do NPISA de Aveiro.

Segue-se a inauguração da exposição “Ver e Sentir” da Associação Saber Compreender.

O segundo painel aborda “as políticas sociais ativas e as formas inovadoras de olhar e ver” moderado por Marília Costa, coordenadora do NIPSA Espinho e consta da apresentação da “estratégia nacional para a integração de pessoas sem-abrigo” com Sofia Borges Pereira, coordenadora do GIMAE e Vogal do Conselho Diretivo do ISS; “a linha do tempo e as mudanças reais” com a Associação Saber Compreender (Porto); “Plataforma +Emprego” com NIPSA Porto; “o papel das estratégias nacionais no combate ao fenómeno sem-abrigo” com Maria José Domingos, da Rede DLBC Lisboa.

O primeiro painel da tarde aflora “os direitos básicos e essenciais: garantia de igualdade” e é moderado por Ricardo Bastos Sousa, chefe do Gabinete de Apoio à Presidência da Câmara Municipal de Espinho, elencando o Centro Distrital de Aveiro do Instituto da Segurança Social com Maria Edite Pereira Dias Calado, interlocutora distrital para a ENIPSSA, e o Comando da Divisão Policial de Espinho da PSP com o chefe coordenador João Manuel Pereira Duarte.

Segue-se o painel “os telhados como elementos essenciais na intervenção” moderado por Manuela Avelar, chefe da Divisão e Ação Social, Intergeracional e Saúde da Câmara Municipal de Espinho, com o projeto “Casas Primeiro – outras propostas de acolhimento residencial para a população em situação de sem abrigo” com José Ornelas, da Associação para o Estudo e Integração Psicossocial (Lisboa), e “apartamento de transição: da rua para a vida” com Mário Figueiredo, da Santa Casa Da Misericórdia Da Maia.

O programa encerra com conclusões e Lurdes Ganicho, vereadora do Pelouro de Ação Social, Intergeracional e Saúde da Câmara Municipal de Espinho e provavelmente a secretária de Estado da Saúde.

“Zeca na Rua” em Espinho



Foto BRUNO SERRA

Espinho Penafiel, Braga, Porto, Vila do Conde, Vila da Feira, Amarante, Viana do Castelo, Aveiro e Barcelos foram algumas das cidades onde o espetáculo de rua “andarilho, poeta e cantor” já foi apresentado.

A Associação José Afonso (AJA) é uma associação cultural e cívica, não confessional, constituída em 18 de novembro de 1987 em torno da memória e

exemplo artístico e de cidadania de José Afonso.

A AJA Norte é um dos seus núcleos sendo que a sua atividade – ao longo dos seus mais de 14 anos de existência – se estende por toda a região norte do país.

Um dos projetos que tem vindo a desenvolver designa-se “Zeca na Rua”, ou seja levar às ruas e praças de várias localidades parte da obra musical do “andarilho, poeta e cantor”.

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
Nelson Soares (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

Bruno Caprichoso; Carlos Salvador; Francisco Azevedo; Isabel Faustino; Manuel José Macedo; Marco Lopes; Miguel Mesquita; Paulo Jorge Duarte; Paulo Malheiro; Sérgio Santos; Vítor Lancha.

Colunistas

Acácio Couto Jorge; António Regedor; Arcelina Santiago; Esmeralda Laranjeira; Fátima Barbosa; Ferreira de Campos; Francisco Goulão; Joaquim Ribeiro; José Sarmento; Manuel Sancebas; Manuela Aguiar; Mário Frola; Padre Rodrigo Lynce de Faria.

Departamento de Produção

António Guerra
Secretaria de Administração e Redação
Cristina Fonseca e Fernanda Oliveira
Serviços Administrativos e Publicidade
Avenida 8, 456 - 1.º andar - Sala R
4500-205 ESPINHO
Correspondência por Via Postal:
Ap. 39 - 4501-853 ESPINHO Codex
Telef. 22 734 15 25 • Tlm. 936 540 320
Fax 22 731 99 11
email - geral@defesadeespinho.pt
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 • 227666559
Tlm. 934 032 770 • Fax 227 319 911
Email-defesadeespinho@mail.telepac.pt
Impressão
NAVEPRINTER - Indústria Gráfica do Norte, SA - E.N. 14 (km 7,05)
Apartado 121 - 4471 MAIA Codex
Tiragem média - 3.700 exemplares
Depósito Legal n.º 1604/83

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.

REFLEXÃO EM TEMPO DE FÉRIAS

O país, tem andado adormecido com as questões habituais que servem o poder político nas suas intentas e ruinosas medidas de remendos eleitoralistas. Não despertamos para o essencial e para as reformas a longo prazo, pensadas no seu todo, com um simples objetivo: limpar o país de medidas em função do voto, e fazer as reformas do estado necessárias para aproveitar as sinergias existentes numa projeção de mão de obra qualificada capaz de competir com os demais. Como tema deste verão, como se fosse um livro para as férias, podemos levar este pensamento de mudança de comportamento em cada um de nós.

Se temos bons gestores que emigraram e dão cartas em empresas de renome, como o exemplo de Carlos Tavares na PSA (Peugeot Citroen) em França, ou Horta Osório na banca internacional, e tantos outros por esse mundo fora, por que não aproveitamos o país estes bons exemplos? Bem sabemos que aqui é como no mundo do futebol: quem tem dinheiro pode pagar ordenados milionários. Mas quando os resultados de gestão são excelentes, a parte financeira fica garantida e o poder de competir uma certeza.

Quando afirmo que deveríamos aumentar os ordenados dos deputados, (e diminuindo o seu número), incluindo o primeiro-ministro, quem me escuta ou lê, numa primeira fase, discorda. Analisemos: gestores como Carlos Tavares, ou Horta Osório, teriam lugar em qualquer ministério dum governo português. Isto, porque a seu lado, estariam os melhores e mais competentes e não os lambe-cus desta politice de compadrio que reina nesta ditadura de direito reservado, em que o país mergulhou. Pagar bem e exigir resultados claros e concretos, é não enveredar pelo seguidismo partidário para chegar ao poder impondo leis que tudo tira ao trabalhador para dar a quem menos precisa. Só mesmo em Portugal para aceitarmos estas desigualdades aberrantes: reformas milionárias para políticos com carreira curta de contribuições e o inverso para o restante povo que sustenta estes desvanecios gritantes. O envolvimento desta gentalha (?) que aprova leis em causa própria sem a exigência de prestarem contas, leva à constante roda das sucessões e atribuições de postos, onde as caras não mudam há décadas. Um mau gestor numa empresa pública, acaba sempre nomeado para outra que favoreceu com as medidas ruinosas para o contribuinte.

O primeiro-ministro disse que o Serviço Nacional de Saúde está hoje muito melhor que estava com o anterior Governo que tinha como ministro desse serviço de saúde, Paulo Macedo, que o mesmo António Costa nomeou para presidir a Caixa Geral de Depósitos. Vamos lá ver se nos entendemos de uma vez por todas: um mau gestor na saúde pode ser bom num banco? Até pode, digo eu, se não estiver a servir interesses ocultos. Estas danças de poderes é a poligamia (?) entre os lambe-cus dum sistema corrompido.

Perdemos tempo demais a discutir de-



OPINIÃO

"PORTUGAESPINHENSE"

Joaquim Ribeiro

tugaespinhense@gmail.com

talhes e esquecemos o essencial. Temos uma política partidária cega que prima pelo pormenor e não pelo todo: o país e os portugueses. Discutir a regra dos 2% do crescimento como uma grande vitória deste Governo, quando a dívida pública continua a aumentar, (recentemente tivemos uma ligeira descida), mesmo com ventos favoráveis da Europa, e ignorar as metas e objetivos que deveriam orientar toda a classe política no sentido das reformas estruturais do país, é sem qualquer dúvida, continuar com este adormecimento que nos mantém na cauda europeia. Todos vemos por que diariamente a imprensa nos revela novos casos de corrupção e compadrio. A raiz começa em cada um de nós que aceita a corrupção como sendo um ato normal. Vimos isso nos comportamentos abusivos e fraudulentos, na apressada obtenção de mudança de direção de residência de alguns proprietários de casas de segunda habitação dos incêndios de Pedrogão. A forma como o fizeram e justificaram às câmaras de televisão, deixa a nu, este chico-espertismo, reinante na sociedade. Vemos isto quase todos os dias e em muitos locais diferentes. Abusos de poder nas juntas de freguesia, passando pelas câmaras municipais e nos negócios entre construtores que ajudaram a destruir a paisagem de alguns territórios. Construções anormais, temos por todo o país, fruto de décadas de reinados prepotentes e de favorecimentos, com luvas (?) sacos-azuis (?) e esquemas (?) que perduraram no tempo.

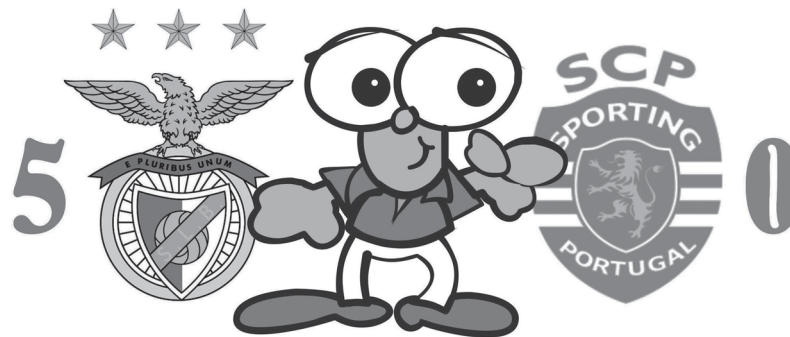
Falta-nos percorrer um longo caminho para a exigência completa e sermos capazes de eliminar este "tumor" que se instalou há décadas no nosso lindo país. Ainda não somos capazes de eleger pessoas e programas, em vez de representantes partidários. Pouco fazemos para mostrar a nossa indignação pelas leis feitas à mediada dessa corrupção. E assim, temos uma sociedade desconfiada quando ao futuro.

Todos os dias vemos uma justiça fraca com os poderosos, e forte com os fracos. Já afirmava Maria José Morgado, "que os tribunais têm esquemas para protelar processos indefinidamente e suspender sentenças". A justiça que é julgada pela mente de juizes influenciados pela sociedade das cunhas e lambe-botas, encontra provas para prender o ladrão de gelados para matar a sede ou a fome, e deixa à solta os ladrões de milhões, que penalizam o estado e obrigam os restantes portugueses a um sacrifício acrescido para pagarem com os seus impostos, o roubo desta gentalha que se fica a rir de todos.

Teremos de eliminar com esta classe, e elegermos gente honesta, com provas dadas de capacidade de gestão, pagos em função dos resultados obtidos, e acabar com os papagaios de promessas falsas. Para isso, é fundamental, não nos aliarmos deste nosso Portugal, e usar as nossas armas: o voto, e a nossa indignação, não nas redes sociais, mas na rua.

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

PIMPOLHO DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1333
Na final da Supertaça em Portugal... ... entre Benfica e Sporting... ... a águia foi a rainha da selva!!!...



IDOSOS: A HIPOCRISIA DAS PRIORIDADES NO ATENDIMENTO...



OPINIÃO

DEFESA DO CONSUMIDOR

Mário Frota

"Toco Lisboa em trânsito para Itália, em voo da transportadora aérea portuguesa.

O voo de conexão estaria aprazado para cerca de 5 horas mais tarde.

Longas filas na polícia de fronteira, em Lisboa.

A conferência dos passaportes tardava. Como em idade de beneficiar da prioridade, deslocámo-nos para a fila respectiva.

Recusaram-nos a prioridade porque isso seria pretexto para ultrapassarmos todos os mais. Citámos o exemplo do Brasil em que os idosos têm prioridade. Sem sucesso. Invocámos o facto de estarmos na iminência de perder a conexão, o voo de ligação para Itália. Não se deixaram comover.

Resultado: perdemos mesmo o voo de ligação. Estivemos mais de 5 horas nas filas do aeroporto.

A imagem de um país, de que tanto gostamos, sai chamuscada com incidentes destes e as horas a fio nas filas de espera para uma simples conferência de passaportes."

Lamentável, observação nossa!

Portugal sempre alinhou, em matéria de atendimento, nas preocupações com as pessoas com deficiência ou incapacidade, os idosos, as gestantes, as lactantes...

A lei, que remontava a 1999, para o atendimento em serviços públicos, veio a dar lugar a uma outra - para valer tanto em espaços públicos como privados - em 2016.

Só se excluem do seu âmbito:

As entidades prestadoras de cuidados de saúde quando, atendendo à natureza dos serviços prestados, designadamente, por estar em causa o direito à proteção da saúde e do acesso à prestação de cuidados de saúde, a ordem do atendimento deva ser fixada em função da avaliação clínica a realizar, impondo-se a obediência a critérios distintos;

As conservatórias ou outras entidades de registo, quando a alteração da ordem de atendimento coloque em causa a atribuição de um direito subjetivo ou posição de vantagem decorrente da prioridade do registo.

E o que nos diz a lei no que tange a prioridades?

No seu artigo 3.º, a lei que data de 29 de Agosto de 2016, reza assim:

"Dever de prestar atendimento prioritário."

Todas as pessoas, públicas e privadas,

singulares e colectivas, no âmbito do atendimento presencial ao público, devem atender com prioridade sobre as demais:

Pessoas com deficiência ou incapacidade;
Pessoas idosas;
Grávidas; e
Pessoas acompanhadas de crianças de colo.

Entendendo-se por:

"Pessoa com deficiência ou incapacidade" - a que, por motivo de perda ou anomalia, congénita ou adquirida, de funções ou de estruturas do corpo, incluindo as funções psicológicas, apresente dificuldades específicas susceptíveis de, em conjugação com os factores do meio, lhe limitar ou dificultar a actividade e a participação em condições de igualdade com as demais pessoas e que possua um grau de incapacidade igual ou superior a 60% reconhecido em Atestado Multiútilos;

"Pessoa idosa" - a que tenha idade igual ou superior a 65 anos e apresente evidente alteração ou limitação das funções físicas ou mentais;

"Pessoa acompanhada de criança de colo" - a que se faça acompanhar de criança até aos dois anos de idade.

A pessoa a quem for recusado atendimento prioritário pode requerer a presença da autoridade policial a fim de remover tal recusa e para que tome nota da ocorrência e faça chegar à entidade competente a correspondente queixa.

A hipocrisia da lei assenta no facto de se fazer depender a prioridade do julgamento que o atendente faça da evidente alteração ou limitação das funções físicas ou mentais do idoso.

E do abuso que se traduz, contra o que a lei dispõe, na exigência da apresentação para o efeito de um atestado multiútilos no que aos idosos respeita.

Há que pôr cobro a estes desvios que não honram nem quem legislou, alheio às realidades, menos ainda quem se arvora em juiz de ocasião ou em perito médico ao avaliar as alterações ou limitações das faculdades dos idosos, numa autêntica aberração de proscrever.

Haja um mínimo de decoro!

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

Festejos em Guetim

Procissão, Festa dos Tremoços e animação musical em honra de Santo Estêvão e Nossa Senhora da Guia

Fotos VÍTOR LANCHÁ



A procissão com dezanove andores na manhã de domingo foi o ponto alto das festas em honra de Santo Estêvão e Nossa Senhora da Guia que se realizam entre sábado e segunda-feira em Guetim.

A procissão foi antecedida por missa solene e a chegada dos juizes à Igreja Paroquial.

A procissão com o pároco João de Deus percorreu as artérias periféricas da Igreja de Guetim, sendo acompanhada pela

Tuna Musical de Anta e pela Fanfarrinha de Lever.

Para a tarde domingo estava reservada a Festa dos Tremoços.

O programa artístico constou da Banda R e dos grupos Impecáveis Band e As Band.

Festa paramense do Emigrante/Vareiro no Lugar da Praia

Irá realizar-se nos próximos dias 14, 15 e 16, no Lugar da Praia, a Festa do Emigrante/Vareiro, organizada pela associação Paramos em Movimento.

“Está fechado o programa 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”, dá nota a organização.

“A pensar nas nossas origens e em quem nos visita nesta época do ano, nomeadamente os nossos emigrantes, a proposta engloba também um conjunto de atividades.”

A missa de homenagem ao emigrante/vareiro foi agendada para a manhã do feriado de 15 de agosto, na Capela de S. João.

No local serão colocadas umas “barraquinhas” para estabelecimentos locais e para quem tiver interesse em expor trabalhos manuais e/ou artísticos.

Na noite da véspera atua o grupo musical Bossa Nova e na noite do feriado sobe ao palco Victor Rodrigo.

O programa encerra na noite de 16 de agosto com Jorge Bandeira, Rugas da Nossa Senhora do Mar e Escola de Samba.

Réveillon de Verão na praia da Baía e na Alameda Maia/Brenha

A edição de 2019 do Réveillon de Verão em Espinho irá realizar-se a 31 de agosto, na praia da Baía e na Alameda Maia/Brenha, com o patrocínio da Solverde e da Super Bock e o apoio da Rádio Comercial.

O Réveillon de Verão promete muita diversão com concertos, atuações de DJs e performances de luz. Estão previstas festas e animação em vários espaços da cidade.

O cartaz da segunda edição do Réveillon de Verão em Espinho consta no penúltimo dia do mês do DJ Risca Discos e no dia seguinte de MC Kekel, fogo piromusical e Blaya.

Especialidade em Peixe de Mar



Os Melinhos

Restaurante Marisqueira, Lda

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

CAFÉS

seleccionamos e torramos na nossa fábrica as melhores qualidades aos melhores preços

Casa Alves Ribeiro

Rua 19, 294 - ESPINHO



Pão Rústico



PAULO LIMA

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

SERVIÇOS

- Instalações elétricas - baixa / média tensão
- Contratos de manutenção
- Piquete de avarias
- Manutenção a postos de transformação

Técnico Responsável Instalações Elétricas 48501 DGE

PEÇA JÁ O SEU ORÇAMENTO!

tlf. 227 345 857 / tlm. 924 314 267
geral@iepl.pt / orcamentos@iepl.pt



Esmeralda Laranjeira
Temas e poemas

SENHORA DO MAR

Nossa Senhora do Mar em Silvalde é adorada. É 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 é Padroeira. Proteges os pescadores és a sua Medianeira.

Para manter a tradição da Nossa Senhora do Mar, o Desfile do Pescador, as crianças da Ludoteca e a Rusga da Senhora do Mar foram atuar!

E para agradecer e manter a tradição, os pescadores da Marinha te adoram em procissão, este ano com a padroeira da Venezuela, gente com muita fé e devoção!

Linda procissão é essa da Nossa Senhora do Mar cheia de anjinhos e andores com o rufar dos tambores E cheia 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!



Foto VÍTOR LANCHA

Grupo de doze vareiras, seis músicos, dois vocalistas e 21 figurantes infantis de vareiras e pescadores que desfilou e atuou no palco das Festas da Nossa Senhora do Mar

A Rusga da Nossa Senhora do Mar tem por tema o “O Orgulho Vareiro” e “A Vareira é uma Rainha” e também animou o evento “Comer na Rua” do projeto “Sem Espinhas” em Espinho



Foto VÍTOR LANCHA

Rusga da Nossa Senhora do Mar para recordar o povo vareiro

“Nunca esquecendo as nossas raízes” – Vânia Barbosa

“A Rusga da Nossa Senhora do Mar é um grupo de vareiras muito humilde e tradicional”, frisa a responsável diretiva Vânia Barbosa, que também incorpora o grupo nos desfiles e atuações em eventos socioculturais.

Lúcio Alberto

A Rusga da Nossa Senhora do Mar é corporizada por um grupo de uma dúzia de vareiras – Mónica Barbosa, Érica Barbosa, Maria Pita, Lisandra, Mariana, Ana, Beatriz, Rita, Cristina, Daniela, Jénifer e Tamara – e por seis músicos – Celestino Barbosa (bombo), José Barbosa e Nuno Dominginhos (reco-reco), José Dominginhos (ferriños), Manel e Ana (acordeão) e Vânia Barbosa e Miguel do Camilo (vocalistas).

O grupo infantil de vareiras e pescadores regista 21 elementos, perspetivando a atividade futura da Rusga da Nossa Senhora do Mar, enquanto vai dando um ar da sua graça no presente.

A Rusga da Nossa Senhora do Mar começou por fazer o desfile do pescador sempre na primeira sexta-feira de agosto, desde 2018.

Quando Vânia Barbosa assumiu o cargo de presidente/representante deste grupo sociocultural de Silvalde também assegurou uma pretensão coletiva. “Fiz com que a Rusga da Nossa Senhora do Mar continuasse com o seu desfile do pescador e com atuações em festas de onde surgem muitos convites.”

A rusga silvaldense tem por temas o “O Orgulho Vareiro” e “A Vareira é uma Rainha”.

“As atuações são feitas sempre para recordar o povo vareiro, fazendo sempre o antigo e o de agora mas nunca esquecendo as nossas raízes”, sublinha Vânia Barbosa ao Jornal *Defesa de Espinho*.

“Em cima do palco fazendo danças, venda do peixe como antigamente e fazemos teatro sobre o pescador o mar o peixe e a vareira.”



Fotos VÍTOR LANCHÁ



Multidão na procissão da Senhora do Mar



Lucas e Mateus, Diapasão, Desfile do Pescador e bênção ao mar em Silvalde

A procissão com bênção ao mar na tarde de domingo conferiu dimensão às festas em honra da Nossa Senhora do Mar em Silvalde.

A procissão que atrai multidões a Silvalde percorreu as principais ruas

do litoral da freguesia, desde a Capela da Senhora do Mar e seguindo para norte pela Avenida João de Deus e junto ao Fórum de Arte e Cultura de Espinho em direção de Espinho em direção do litoral de Silvalde e no sábado houve danças da ADCE.



bênção ao mar com o pároco Manuel António.

Entretanto, o cartaz profano encetado na quinta-feira e encerrado na segunda-feira constou do concerto de Lucas e Mateus, que também atraiu muita gente a Silvalde, assim como com a atuação da banda Diapasão.

O programa de animação constou também do grupo Groove Addiction e Agel Reggaeton, fados com Zé António e a jovem Maria Clara, a banda Fusiforme, Ricardo Gomes, o duo Mário e Hermínio e 4Mens.

Mas a sexta-feira foi de Desfile do Pescador com a Rusga da Senhora do Mar pelas ruas da cidade de Espinho e do litoral de Silvalde e no sábado houve danças da ADCE.



O futebol tigre venceu o Torneio Comendador Manuel Violas realizado no sábado. Padroense e Leixões (sub-23) foram os adversários no Estádio do Bolhão, em Fiães.

Carlos Fontes

Mudam-se os tempos, muda-se muita coisa. Por exemplo, a tradição. Os tempos são outros, as dificuldades são grandes, mas, nem mesmo assim, o Sporting Clube de Espinho deixou de organizar, como sempre no início de agosto, o seu torneio. Ao Torneio da Costa Verde, sucedeu, em homenagem a quem muito fez pelo clube, o Torneio Comendador Manuel Oliveira Violas.

Não há estádio em Espinho e, por isso, o palco da edição deste ano mudou-se para o Estádio do Bolhão, em Fiães.

Sábado passado, no recinto do Fiães Sport Clube, que registou a presença de algumas centenas de espetadores, evoluíram três equipas - Sporting de Espinho, Padroense e Leixões (sub-23) - que realizaram três jogos de 45 minutos cada.

Os tigres deram o pontapé de saída com um empate (1-1, com os espinhenses a vencer nos penaltis por 3-2) frente ao Padroense, do campeonato da Elite da Associação de Futebol do Porto. No segundo registou-se nova igualdade (0-0) entre a equipa de sub-23 do Leixões e o Padroense (que triunfou nos penaltis por 3-2). E naquele que seria o último confronto, o Sp. Espinho triunfou por 2-0, com dois golos apontados por Carlitos, um ponta-de-lança quase "esquecido" na temporada passada pelo então treinador Rui Quinta, agora ao comando do Lusitânia de Lourosa.

Ficou, assim em "casa emprestada" o troféu.

Nestes três meios-jogos disputados no Estádio do Bolhão, em Fiães, «casa emprestada» aos espinhenses, o futebol não foi presença constante. Mesmo, assim, os confrontos foram seguidos com interesse pelas seis ou sete centenas de espetadores presentes.

No primeiro jogo, no qual João Ferreira fez alinhar, Diego, Mica, Christian, Dante e Gonçalo; Léio, Paulo Jorge, Leónidas e Filipe Leite; Jota e Ivan, os espinhenses começaram por ver o Padroense adiantar-se no marcador (Lico, aos 13m), mas pouco tempo



Foto DIREITOS RESERVADOS

Sporting de Espinho levanta troféu

Torneio Comendador Manuel Violas no ensaio para o campeonato



Foto DIREITOS RESERVADOS

depois (20m) Ivan igualou.

A igualdade subsistiu, apenas porque, mesmo em cima dos 45 m, Paulo Jorge viu um seu remate (bom pontapé) ser defendido com estrondo, pela barra, negando um triunfo, que seria justo, aos tigres.

Nas grandes penalidades, os espinhenses converteram

as três, enquanto o Padroense, esbanjou uma.

No confronto entre Padroense e Leixões (sub-23) não se registaram golos. Nos penaltis, o Padroense converteu os três, e os matosinhenses apenas dois.

No encontro que encerrou o torneio, o futebol foi de melhor qualidade. João Fer-

reira fez alinhar um onze diferente: Bruno Silva; Rafa, Amadeu, Gonçalo e João Pinto; João Ricardo, Chapi, Diogo Valente e Miguel Batista; Jota e Carlitos.

Os tigres entraram muito bem. Logo aos 2 minutos, Carlitos inaugurou o marcador, e aos 8 minutos o mesmo jogador elevou para 2-0.

Depois foi só controlar, deixar, até que os leixões levassem algum perigo até à baliza defendida por Bruno Silva, mas nunca a ponto de criarem incerteza no resultado.

A vitória no torneio estava garantida. Sem surpresas, mas com inteiro merecimento.

Resultados

Sp. Espinho-Padroense 1-1
(3-2 nas grandes penalidades)
Leixões (sub-23)-Padroense, 0-0
(2-3 nas grandes penalidades)
Sp. Espinho-Leixões 2-0

Classificação

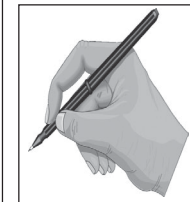
1.º Sp. Espinho
2.º Padroense
3.º Leixões (sub-23)

Troféus para todos

O presidente da Direção do Sporting Clube de Espinho, Bernardo Gomes de Almeida, entregou ao capitão da formação sub-23 do Leixões o troféu destinado ao terceiro classificado, cabendo ao major Nunes da Silva, representante da Aipal, empresa patrocinadora do torneio, a entrega do troféu ao Padroense, segundo classificado.

Pelo vereador da Câmara Municipal de Espinho, Vicente Pinto, foi entregue ao capitão dos espinhenses o troféu destinado aos vencedores.

Carlos Fontes



OPINIÃO

DISCURSO DIRETO

Carlos Fontes

MUDAM-SE OS TEMPOS...

Longe vão os tempos em que o Torneio da Costa Verde era um evento desportivo de renome cartaz.

Agosto iniciava as hostilidades no futebol com um torneio que era um dos mais prestigiados do País, na pré-temporada. Normalmente era um "quadrangular". Além da equipa da casa, o velho Estádio da Avenida contava com as presenças de duas equipas de renome, uma delas vizinhas - ou Lusitânia de Lourosa ou União de Lamas, algumas vezes, as duas - e uma vinda de Espanha, quase sempre da região da Galiza.

O evento atraía a Espinho muita gente. O Estádio quase esgotava.

Velhos tempos! Hoje são diferentes. As dificuldades são maiores. Exigem grande esforço aos responsáveis pelo clube. Mas, como diz o povo, "depois da tempestade..."

A bonança pode chegar quando o novo estádio for uma realidade. É esse o desejo de todos aqueles que seguem o futebol dos tigres. Espinhenses...mas não só!

Muita gente nova

Tigres muito comedidos

Nestes dois meios jogos disputados pela formação dos tigres ficou patente uma realidade. Os dirigentes do Sporting de Espinho não entraram em loucuras. Ao plantel da temporada passada, sem dúvida integrado de nomes mais sonantes, talvez por isso mesmo, mais dispendioso, sucedeu um recheado de jovens, quase na sua totalidade oriundos de clubes da região, que se vieram juntar a alguns jogadores que já criaram raízes do clube, mas que, na época passada, quase que foram ignorados por Rui Quinta.

João Ferreira, que nasceu como técnico no "Avenida", mas que na temporada transata dirigiu o Avintes, conta com um plantel vasto. As soluções são diversas. Nestes jogos pode ver-se que para a baliza o treinador dos tigres conta, pelo menos, com dois guarda-redes que lhe dão garantias.

Pareceu que Diego, que defrontou o Padroense, no primeiro "meio-jogo", terá de "perder uns quilos" para poder corresponder às exigências do campeonato.

Bruno Silva, que defendeu a baliza frente

ao Leixões (sub-23), mostrou-se mais ágil, bem mais à vontade entre os postes, talvez menos quando se pedia a saída a cruzamentos dos adversários. Naturalmente que a defesa não parece tão valiosa como a da temporada passada, que contava com dois defesas-centrais de elevada qualidade.

Apesar disso, e porque a meio-campo, João Ferreira conta com alguns bons jogadores - no confronto com o Padroense, Filipe Leite exibiu-se muito bem, e com o Leixões as atenções estiveram mais concentradas nas exibições de João Ricardo, um regresso que promete bons resultados - que também sabem defender, poderá ser que "este" Espinho, não tão sonante como o da temporada passada, consiga fazer um grande campeonato.

Até porque no setor atacante há com joga-

dores rápidos (Leónidas, Jota, Ivan, Chapi, Betinho, prometem muito) e para finalização lá estarão Carlitos (dois excelentes golos frente ao Leixões), Miguel Batista e até Betinho.

E nos lances de "bola parada" (cantos) João Ferreira pode sempre fazer subir o brasileiro Dante, oriundo do Vitória do Espírito Santo (Brasil), que apresentando algumas lacunas a defender, é muito forte no jogo aéreo.

Em suma: com menos "vedetas", mas mais operários, este plantel que João Ferreira está a dirigir e a preparar para o campeonato que se inicia no próximo dia 19, pode conseguir atingir os objetivos propostos pelos responsáveis pelo centenário S.C. Espinho.

Carlos Fontes



FPF
CAMPEONATO DE PORTUGAL

Série B

1.ª Jornada (18 agosto)
Coimbrões-Sanjoanense
Trofense-FC Arouca
Lousosa-Pedras Rubras
Canelas 2010-Felgueiras 1932
Sp. Espinho-Gondomar
Amarante-Paredes
Lus. Vildemoinhos-Vila Real
Castro Daire-Leça
Valadares Gaia-Ginásio Figueirense

2.ª Jornada (25 agosto)
FC Arouca-Amarante
Pedras Rubras-Trofense
Felgueiras 1932-Lousosa
Gondomar-Valadares Gaia
Paredes-Canelas 2010
Sanjoanense-Lus. Vildemoinhos
Vila Real-Castro Daire
Ginásio Figueirense-Coimbrões
Leça-Sp. Espinho

3.ª Jornada (1 setembro)
Trofense-Paredes
Lousosa-FC Arouca
Canelas 2010-Pedras Rubras
Amarante-Felgueiras 1932
Coimbrões-Gondomar
Valadares Gaia-Sanjoanense
Sp. Espinho-Vila Real
Lus. Vildemoinhos-Leça
Castro Daire-Ginásio Figueirense

4.ª Jornada (15 setembro)
FC Arouca-Felgueiras 1932
Pedras Rubras-Amarante
Paredes-Lousosa
Sanjoanense-Canelas 2010
Leça-Valadares Gaia
Gondomar-Trofense
Vila Real-Coimbrões
Ginásio Figueirense-Sp. Espinho
Castro Daire-Lus. Vildemoinhos

5.ª Jornada (22 setembro)
FC Arouca-Paredes
Felgueiras 1932-Gondomar
Trofense-Sanjoanense
Coimbrões-Lus. Vildemoinhos
Valadares Gaia-Castro Daire
Sp. Espinho-Pedras Rubras
Lousosa-Vila Real
Amarante-Leça
Canelas 2010-Ginásio Figueirense

6.ª Jornada (5 outubro)
Gondomar-Lousosa
Sanjoanense-Amarante
Vila Real-Valadares Gaia
Leça-Canelas 2010
Pedras Rubras-FC Arouca
Paredes-Felgueiras 1932
Ginásio Figueirense-Trofense
Castro Daire-Coimbrões
Lus. Vildemoinhos-Sp. Espinho

7.ª Jornada (13 outubro)
FC Arouca-Gondomar
Felgueiras 1932-Sanjoanense
Trofense-Lus. Vildemoinhos
Sp. Espinho-Castro Daire
Amarante-Ginásio Figueirense
Paredes-Pedras Rubras
Valadares Gaia-Coimbrões
Canelas 2010-Vila Real
Lousosa-Leça

8.ª Jornada (27 outubro)
Pedras Rubras-Felgueiras 1932
Gondomar-Paredes
Coimbrões-Sp. Espinho
Sanjoanense-Lousosa
Vila Real-Amarante
Lus. Vildemoinhos-Valadares Gaia
Castro Daire-Canelas 2010
Ginásio Figueirense-FC Arouca
Leça-Trofense

9.ª Jornada (3 novembro)
FC Arouca-Leça
Felgueiras 1932-Vila Real
Trofense-Coimbrões
Paredes-Sanjoanense
Amarante-Castro Daire
Gondomar-Pedras Rubras
Valadares Gaia-Sp. Espinho
Canelas 2010-Lus. Vildemoinhos
Lousosa-Ginásio Figueirense

10.ª Jornada (10 novembro)
Coimbrões-Canelas 2010
Sp. Espinho-Amarante
Lus. Vildemoinhos-Lousosa
Castro Daire-FC Arouca
Sanjoanense-Pedras Rubras
Ginásio Figueirense-Felgueiras 1932
Valadares Gaia-Trofense
Leça-Gondomar
Vila Real-Paredes

11.ª Jornada (17 novembro)
FC Arouca-Vila Real
Pedras Rubras-Ginásio Figueirense
Felgueiras 1932-Lus. Vildemoinhos
Trofense-Castro Daire
Gondomar-Sanjoanense
Paredes-Leça
Amarante-Coimbrões
Canelas 2010-Sp. Espinho
Lousosa-Valadares Gaia

12.ª Jornada (1 dezembro)
Lus. Vildemoinhos-Amarante
Valadares Gaia-Canelas 2010
Sanjoanense-FC Arouca
Coimbrões-Pedras Rubras
Leça-Felgueiras 1932
Vila Real-Trofense
Ginásio Figueirense-Gondomar
Sp. Espinho-Paredes
Castro Daire-Lousosa

13.ª Jornada (8 dezembro)
FC Arouca-Valadares Gaia
Pedras Rubras-Leça
Felgueiras 1932-Castro Daire
Trofense-Sp. Espinho
Gondomar-Vila Real
Paredes-Lus. Vildemoinhos
Sanjoanense-Ginásio Figueirense
Amarante-Canelas 2010
Lousosa-Coimbrões

14.ª Jornada (15 dezembro)
Sp. Espinho-Lousosa
Lus. Vildemoinhos-FC Arouca
Vila Real-Pedras Rubras
Coimbrões-Felgueiras 1932
Canelas 2010-Trofense
Castro Daire-Gondomar
Ginásio Figueirense-Paredes
Leça-Sanjoanense
Valadares Gaia-Amarante

15.ª Jornada (22 dezembro)
FC Arouca-Sp. Espinho
Pedras Rubras-Castro Daire
Felgueiras 1932-Valadares Gaia
Gondomar-Lus. Vildemoinhos
Paredes-Coimbrões
Sanjoanense-Vila Real
Lousosa-Canelas 2010
Amarante-Trofense
Ginásio Figueirense-Leça

16.ª Jornada (5 janeiro)
Trofense-Lousosa
Coimbrões-Leça
Vila Real-Ginásio Figueirense
Canelas 2010-FC Arouca
Lus. Vildemoinhos-Pedras Rubras
Sp. Espinho-Felgueiras 1932
Amarante-Gondomar
Valadares Gaia-Paredes
Castro Daire-Sanjoanense

17.ª Jornada (12 janeiro)
FC Arouca-Coimbrões
Pedras Rubras-Valadares Gaia
Felgueiras 1932-Trofense
Gondomar-Canelas 2010
Paredes-Castro Daire
Sanjoanense-Sp. Espinho
Leça-Vila Real
Ginásio Figueirense-Lus. Vildemoinhos
Lousosa-Amarante

2.ª Volta

18.ª Jornada (19 janeiro)
Sanjoanense-Coimbrões
FC Arouca-Trofense
Pedras Rubras-Lousosa
Felgueiras 1932-Canelas 2010
Gondomar-Sp. Espinho
Paredes-Amarante
Vila Real-Lus. Vildemoinhos
Leça-Castro Daire
Ginásio Figueirense-Valadares Gaia

19.ª Jornada (26 janeiro)
Amarante-FC Arouca
Trofense-Pedras Rubras
Lousosa-Felgueiras 1932
Valadares Gaia-Gondomar
Canelas 2010-Paredes
Lus. Vildemoinhos-Sanjoanense
Castro Daire-Vila Real
Coimbrões-Ginásio Figueirense
Sp. Espinho-Leça

20.ª Jornada (2 fevereiro)
Paredes-Trofense
FC Arouca-Lousosa
Pedras Rubras-Canelas 2010
Felgueiras 1932-Amarante
Gondomar-Coimbrões
Sanjoanense-Valadares Gaia
Vila Real-Sp. Espinho
Leça-Lus. Vildemoinhos
Ginásio Figueirense-Castro Daire

21.ª Jornada (9 fevereiro)
Felgueiras 1932-FC Arouca
Amarante-Pedras Rubras
Lousosa-Paredes
Canelas 2010-Sanjoanense
Valadares Gaia-Leça
Trofense-Gondomar
Coimbrões-Vila Real
Sp. Espinho-Ginásio Figueirense
Lus. Vildemoinhos-Castro Daire

22.ª Jornada (16 fevereiro)
Paredes-FC Arouca
Gondomar-Felgueiras 1932
Sanjoanense-Trofense
Lus. Vildemoinhos-Coimbrões
Castro Daire-Valadares Gaia
Pedras Rubras-Sp. Espinho
Vila Real-Lousosa
Leça-Amarante
Ginásio Figueirense-Canelas 2010

23.ª Jornada (23 fevereiro)
Lousosa-Gondomar
Amarante-Sanjoanense
Valadares Gaia-Vila Real
Canelas 2010-Leça
FC Arouca-Pedras Rubras
Felgueiras 1932-Paredes
Trofense-Ginásio Figueirense
Coimbrões-Castro Daire
Sp. Espinho-Lus. Vildemoinhos

24.ª Jornada (1 março)
Gondomar-FC Arouca
Sanjoanense-Felgueiras 1932
Lus. Vildemoinhos-Trofense
Castro Daire-Sp. Espinho
Ginásio Figueirense-Amarante
Pedras Rubras-Paredes
Coimbrões-Valadares Gaia
Vila Real-Canelas 2010
Leça-Lousosa

25.ª Jornada (8 março)
Felgueiras 1932-Pedras Rubras
Paredes-Gondomar
Sp. Espinho-Coimbrões
Lousosa-Sanjoanense
Amarante-Vila Real
Valadares Gaia-Lus. Vildemoinhos
Canelas 2010-Castro Daire
FC Arouca-Ginásio Figueirense
Trofense-Leça

26.ª Jornada (15 março)
Leça-FC Arouca
Vila Real-Felgueiras 1932
Coimbrões-Trofense
Sanjoanense-Paredes
Castro Daire-Amarante
Pedras Rubras-Gondomar
Sp. Espinho-Valadares Gaia
Lus. Vildemoinhos-Canelas 2010
Ginásio Figueirense-Lousosa

27.ª Jornada (22 março)
Canelas 2010-Coimbrões
Amarante-Sp. Espinho
Lousosa-Lus. Vildemoinhos
FC Arouca-Castro Daire
Pedras Rubras-Sanjoanense
Felgueiras 1932-Ginásio Figueirense
Trofense-Valadares Gaia
Gondomar-Leça
Paredes-Vila Real

28.ª Jornada (29 março)
Vila Real-FC Arouca
Ginásio Figueirense-Pedras Rubras
Lus. Vildemoinhos-Felgueiras 1932
Castro Daire-Trofense
Sanjoanense-Gondomar
Leça-Paredes
Coimbrões-Amarante
Sp. Espinho-Canelas 2010
Valadares Gaia-Lousosa

29.ª Jornada (5 abril)
Amarante-Lus. Vildemoinhos
Canelas 2010-Valadares Gaia
FC Arouca-Sanjoanense
Pedras Rubras-Coimbrões
Felgueiras 1932-Leça
Trofense-Vila Real
Gondomar-Ginásio Figueirense
Paredes-Sp. Espinho
Lousosa-Castro Daire

30.ª Jornada (11 abril)
Valadares Gaia-FC Arouca
Leça-Pedras Rubras
Castro Daire-Felgueiras 1932
Sp. Espinho-Trofense
Vila Real-Gondomar
Lus. Vildemoinhos-Paredes
Ginásio Figueirense-Sanjoanense
Canelas 2010-Amarante
Coimbrões-Lousosa

31.ª Jornada (19 abril)
Lousosa-Sp. Espinho
FC Arouca-Lus. Vildemoinhos
Pedras Rubras-Vila Real
Felgueiras 1932-Coimbrões
Trofense-Canelas 2010
Gondomar-Castro Daire
Paredes-Ginásio Figueirense
Sanjoanense-Leça
Amarante-Valadares Gaia

32.ª Jornada (26 abril)
Sp. Espinho-FC Arouca
Castro Daire-Pedras Rubras
Valadares Gaia-Felgueiras 1932
Lus. Vildemoinhos-Gondomar
Coimbrões-Paredes
Vila Real-Sanjoanense
Canelas 2010-Lousosa
Trofense-Amarante
Leça-Ginásio Figueirense

33.ª Jornada (3 maio)
Lousosa-Trofense
Leça-Coimbrões
Ginásio Figueirense-Vila Real
FC Arouca-Canelas 2010
Pedras Rubras-Lus. Vildemoinhos
Felgueiras 1932-Sp. Espinho
Gondomar-Amarante
Paredes-Valadares Gaia
Sanjoanense-Castro Daire

34.ª Jornada (10 maio)
Coimbrões-FC Arouca
Valadares Gaia-Pedras Rubras
Trofense-Felgueiras 1932
Canelas 2010-Gondomar
Castro Daire-Paredes
Sp. Espinho-Sanjoanense
Vila Real-Leça
Lus. Vildemoinhos-Ginásio Figueirense
Amarante-Lousosa



FPF
CAMPEONATO DE PORTUGAL

Grupo Desportivo dos Outeiros comemora 47 anos a 15 de agosto com Miguel Alexandre

O Grupo Desportivo dos Outeiros festeja o 47.º aniversário no próximo dia 15 com um programa sociocultural.

O hastear da bandeira está marcado para as 9 horas na sede do clube, seguindo-se uma missa e romagem ao cemitério de Silvalde às 11 horas.

Um jogo de convívio entre solteiros e casados foi apazado para as 16 horas e a confraternização com jantar na Quintinha dos Outeiros prevista para as 20 horas, encerrando o programa aniversariante do Grupo Desportivo dos Outeiros com a atuação artística de Miguel Alexandre.

Grigny/França), Serzedo e Rio Largo no Torneio do Emigrante ("Velhas Glórias" - Américo Freitas)

A edição de 2019 do Torneio Internacional do Emigrante "Velhas Glórias" - Américo Freitas, organizado pelo Clube do Rio Largo, realiza-se na tarde de sábado no Complexo Desportivo "O Diploma" do Sporting de Espinho.

O torneio triangular é disputado por ASP Grigny (França), Serzedo e Rio Largo.

A competição começa às 14 horas com o confronto Rio Largo-Grigny, seguindo-se os jogos Grigny-Serzedo às 16 horas e Serzedo-Rio Largo às 17 horas.

Entretanto, na sede da Associação Desportiva do Rio Largo Clube de Espinho realizar-se-ão uma sardinhada às 20 horas e a entrega dos troféus às 21h30.



Foto DIREITOS RESERVADOS

O nadador Francisco Almeida e o treinador Carlos Silva no Funchal

Juvenil tigre Francisco Almeida nada na Madeira

O Sporting Clube de Espinho esteve presente com o nadador Francisco Almeida, na categoria de Juvenil B, acompanhado pelo treinador Carlos Silva.

Nos primeiros quatro dias de agosto, o Sporting de Espinho esteve presente com o nadador Francisco Almeida, acompanhado pelo treinador Carlos

Silva, no Campeonato Nacional de Juvenis.

Francisco Almeida classificou-se em décimo lugar nos 100 metros bruços na categoria de Juvenil B, obtendo o 24.º lugar nos na classificação geral de juvenis.

Francisco Almeida foi 18.º nos 200 metros bruços de juvenis B (35.º em juvenis), 21.º nos 100m livres

de juvenis B (33.º em juvenis) e classificou-se em vigésimo nos 100 metros mariposa de juvenil B (32.º em juvenis).

Francisco Almeida obteve cinco recordes pessoais, batendo ainda um recorde do clube na sua categoria, na passagem dos 50 metros bruços.

O campeonato foi organizado pela Federação Portuguesa de Nataçao em parceria com a Associação de Nataçao da Madeira e realizado nas Piscinas Olímpicas do Funchal, com a participação de 726 nadadores em representação de 108 clubes.

Espinho ganha força em Aveiro Na segunda etapa do Circuito Triangular



Fotos DIREITOS RESERVADOS

A segunda etapa do Circuito Triangular de Aveiro decorreu na praia da Vagueira com bons resultados dos atletas da Associação do Mar de Espinho. A prova contou com condições do mar muito exigentes, mas mesmo assim os atletas espinhenses conseguiram mostrar o seu valor junto de atletas oriundos de Viana do Castelo, Porto, Aveiro e Figueira da Foz.

Os resultados foram os seguintes:

Sub-18 - 5.º Nuno Linhares; 9.º Bernardo Costa.

Sub-16 - 4.º Bernardo Costa.

Sub-12 - 2.º Diogo Tavares.

Sub-12 femininos - 1.ª Maria Silva; 3.ª Núria Maganinho.

Sub-16 femininos - 1.ª Maria Silva; 2.ª Núria Maganinho.

Bodyboard - 1.º André Araújo; 2.º Renato Vieira; 3.º Afonso Guerra; 4.º Guilherme Araújo; 5.º João Tavares.

A próxima etapa realiza-se nos dias 24 e 25 de agosto, em São Jacinto.



Picnic da Casa do FC Porto de Espinho

Foi marcado para o feriado de 15 de agosto o picnic anual da Casa do Futebol Clube do Porto de Espinho.

O convívio a realizar no Parque de Campismo terá animação musical com o teclista e cantor Victor Manuel e o cantor José Raúl.

Mitaka FA (Japão) na Casa da Cultura Santiago em Silvalde

Rancho Folclórico S. Tiago acolhe meia centena de jovens da equipa de futebol sub-15 em parceria cultural/desportiva

Desde o primeiro domingo, de agosto e até ao feriado próximo dia 15 que está a decorrer na Casa da Cultura Santiago uma parceria cultural/desportiva entre o Rancho Folclórico S. Tiago de Silvalde e uma equipa de futebol sub-15 do Japão, Mitaka FA.

A equipa japonesa procurava um espaço onde pudesse trazer os seus jovens atletas a conhecer um pouco da cultura portuguesa e após um contacto com o grupo de Silvalde e de visitarem o espaço, de imediato aceitaram o convite e assim proporcionar a possibilidade de 50 jovens visitarem e conhecerem a nossa cidade e as nossas raízes.

“Durante o dia, para além de efetuarem os seus



Fotos DIREITOS RESERVADOS

treinos bi-diários no Campo da Seara, em Sulvalde, aproveitam as folgas para passearem um pouco por Espinho”, deu nota Francisco Moreira, presidente do Rancho Folclórico S. Tiago

de Silvalde, ao *Jornal Defesa de Espinho*. “À noite, na Casa da Cultura Santiago, vão conhecendo um pouco da nossa história.”

Para além dos treinos, vão fazer alguns jogos com

alguns clubes, destacando-se os jogos no Complexo Desportivo da Seara com uma equipa americana já na manhã desta sexta-feira, no dia 10 com o FC Porto e no dia 13 com o Boavista. Tam-

bém no dia 10 vão efetuar um jogo com o Sporting de Espinho no complexo desportivo de formação dos tigres.

É o primeiro trabalho deste género que o Rancho

Folclórico S. Tiago de Silvalde está a efetuar e o sucesso vai depender do grau de satisfação dos responsáveis japoneses. “Poderá ser o primeiro de muitas parcerias a efetuar no futuro.”

Os Tigres sagram-se campeões nacionais de andebol de praia

Escola de Formação de Espinho

Os Tigres sagraram-se campeões nacionais de sub-18 masculinos e vice-campeões de sub-15 masculinos de andebol de praia.

A Escola de Formação de Espinho - Os Tigres obteve os seguintes resultados no Campeonato Nacional disputado na Nazaré:

Sub-15 femininos - 4.º lugar;
Sub-15 masculinos - 2.º lugar (vice-campeões nacionais);

Sub-18 femininos com eliminação na fase de grupos, em igual-

dade pontual com adversárias, realizando-se o desempate por golos;

Sub-18 masculinos - 1.º lugar;
Prémio individual - melhor guarda-redes sub-18 masculino - Gonçalo Oliveira;

Os seniores masculinos perderam nos 1/4final perfilando-se nas oito melhores equipas nacionais

Prémio individual - M.V.P. sénior masculino - Rui Rodrigues;

Seniores femininos com duas derrotas e uma vitória acabaram



A equipa campeã nacional de sub-18 masculinos

Foto MANUEL PROENÇA

por não conseguir passar a fase de grupos.

Em seis escalões possíveis a re-

presentação espinhense esteve presente em todos.

Destaque para comitiva de cer-

ca de 90 elementos que o clube levou até à Nazaré sendo um dos clubes mais representados do país.

(Defesa da) SAÚDE

TERAPIA EFICAZ CONTRA A DOR

A Terapia de Bowen foi desenvolvida na Austrália por Tom Bowen, na segunda metade do século passado e é considerada de uma terapia manual, muito eficaz no alívio de dores causadas pelas mais diversas patologias e distúrbios.

A Terapia consiste numa determinada série de manipulações, de grande precisão anatómica, extremamente suaves, realizadas em músculos, tendões, nervos e fáscia. Considerada a mais suave e segura das terapias manuais, a Terapia de Bowen não utiliza qualquer tipo de instrumento (agulhas, cremes, pomadas ou óleos) e não são realizadas manipulações forçadas nem ajustamentos estruturais ou mecânicos.

A fáscia, também chamada de tecido conectivo ou conjuntivo, é o tecido menos estudado do corpo humano. Embora tenha sido descrito com grande precisão pela anatomia no século XIX, a sua função era praticamente desconhecida até há poucos anos, motivo pelo qual foi totalmente esquecido pela anatomia e, conseqüentemente, pela prática médica. Ao longo da última década, a fáscia foi alvo de vasta investigação e estudos científicos aprofundados por parte de médicos, terapeutas, investigadores e cientistas, nomeadamente por um grupo de investigadores da faculdade de medicina da Universidade de Ulm - The Fascia Reserch Group - e pela ortopedista e professora de Anatomia e Fisiologia da Faculdade de Medicina de Pádua, Carla Stecco.

Hoje sabe-se que a fáscia é um tecido altamente enervado e repleto de receptores, com um papel fundamental, existindo num contínuo em todo o corpo humano quer em camadas mais superficiais, logo abaixo da pele, quer em camadas mais profundas. A fáscia envolve os nossos músculos, tendões, nervos e órgãos internos e é também responsável pela ligação e sustentação dos nossos ossos e é fundamental na manutenção do nosso equilíbrio e bem-estar.

O conhecimento e o estudo da fáscia são de grande importância no entendimento da causa da dor e de diversas patologias. Permitindo perceber porque é que um problema no joelho ou num tornozelo pode provocar dores nas costas ou nos ombros e porque muitas vezes problemas ao nível dos dedos dos pés podem provocar dores na cervical, levando-nos a analisar o corpo humano na sua forma global. Este conhecimento transformou este tecido desconhecido, num tecido maravilhoso ao ponto de a fáscia e os fluídos que nela circulam já terem sido considerados o maior órgão do corpo humano. Através da compreensão coletiva da fáscia é possível contribuir para a melhoria dos cuidados de saúde convencionais e complementares.

A Terapia de Bowen pode ser aplicada a todas as pessoas: atletas, recém-nascidos, bebês, crianças, jovens, adultos, idosos e grávidas. Em média a Terapia de Bowen é desenvolvida em sessões de 45 minutos a 1 hora, podendo ir até 1 hora e 30 minutos. Esta terapia é aplicada com grande eficácia na dor causada por problemas e lesões esquelético-musculares, problemas de postura e dor com origem em doenças autoimunes. Além de eficaz no alívio da dor, interfere positivamente, por exemplo, em problemas de tiroide, digestivos e hormonais e no reequilíbrio geral do nosso corpo, contribuindo para o aumento do bem-estar e melhorar de forma generalizada a qualidade de vida.

Filipa Taipina
Terapeuta de Bowen

Cuidado com os mergulhos!

Campanha alerta para o risco de acidentes nas piscinas e praias que podem causar lesões permanentes na coluna vertebral



Foto VÍTOR LANCHA

A Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral está a promover uma campanha de sensibilização para o risco de lesões na coluna vertebral associado à prática de mergulhos nas piscinas e praias.

"Há saltos que podem mudar a tua vida. Protege a tua coluna!" é o mote desta iniciativa que está disponível nas redes sociais atra-

O vídeo da campanha está disponível em: <https://youtu.be/KJJPJ34y8Xo>

vés de um vídeo que apresenta os dez conselhos que as pessoas devem seguir para prevenir este tipo de acidentes.

Para Miguel Casimiro, neurocirurgião e presidente da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, "o principal objetivo com o lançamento desta campanha é de alertar a população para os comportamentos de risco que podem levar a acidentes de mergulho, uma das principais causas de lesão na coluna vertebral, sobretudo nos jovens com menos de 35 anos."

Sobre a escolha de um vídeo para redes sociais como a principal plataforma de divulgação desta iniciativa, o especialista refere que "é a opção mais óbvia, pois não só é uma forma dinâmica de levar o público-alvo desta campanha a pensar sobre o tema e, sobretudo, a reter as nossas recomendações que, quando seguidas, podem fazer toda a diferença na sua saúde, uma vez que uma vítima de um acidente de mergulho pode sofrer uma lesão modular grave, a qual pode levar a incapacidade ou à morte."

As lesões na coluna derivadas de mergulhos ocorrem geralmente quando a cabeça bate no solo ou numa rocha. Além da baixa profundidade do local ou dos comportamentos de risco, estes acidentes podem estar relacionados com uma postura incorreta durante a execução do mergulho.

Em caso de presenciar um acidente e/ou suspeitar de uma lesão da coluna, a Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral alerta para a necessidade de contactar de imediato o 112 e de não mover a pessoa, pois qualquer movimento na vítima pode causar danos maiores e permanentes.

HIPERTENSÃO ARTERIAL: O QUE É E COMO PODE PREVENIR?

Ser hipertenso em Portugal é, infelizmente, uma realidade comum. De tão comum que temos de estar atentos a como a hipertensão arterial é diagnosticada e como a pressão arterial é medida no consultório, nas farmácias, nos rastreios ou em casa.

Ser hipertenso (aumento da pressão arterial), em repouso é apresentar uma pressão sistólica superior ou igual a 140 milímetro de mercúrio (mmHg) e/ou uma pressão diastólica superior ou igual a 90 mmHg.

O diagnóstico da hipertensão arterial passa, obrigatoriamente, pela determinação correta da pressão arterial. Para a medir, são necessários um aparelho adequado (esfigmomanómetro) e um técnico de saúde que saiba o que vai fazer: que não prescindia das condições mínimas, técnicas e ambientais, para a efetuar.

A determinação da pressão arterial continua a ser um dos gestos mais importantes na clínica médica, mas, infelizmente, uma das técnicas em que mais imprecisões são realizadas e menos cuidados são tomados. Anote alguns dos cuidados que temos de ter na determinação da pressão arterial: o ambiente tem de ser sossegado, para que você se sinta calmo e relaxado; tem de estar confortavelmente sentado, pelo menos durante um a três minutos antes deste processo; não deverá ter fumado ou bebido café na meia hora anterior (e, já agora, convém também saber se precisa de ir à casa de banho); o braço usado para a medição deve estar sem roupa apertada e devidamente apoiado, enquanto que a sua posição deve permitir que a braçadeira possa ficar ao nível do coração; a variabilidade da pressão arterial torna aconselhável a repetição da avaliação; enquanto estiver neste pro-

(Defesa da) SAÚDE

Pedro Marques da Silva *

cesso não fale, e procure não estar inquieto e ansioso.

Avaliar clinicamente um doente com hipertensão arterial é bem mais do que medir a sua pressão arterial ou ouvir as suas queixas e sintomas. A apreciação do doente, antes e depois do início do tratamento tem de procurar diagnosticar e identificar uma possível causa da doença, avaliar as suas repercussões nos órgãos sofreadores pela subida persistente e mantida da pressão arterial (coração, cérebro, olhos, rins e vasos sanguíneos), e identificar e valorizar outros possíveis fatores de risco coexistentes (como a diabetes, tabagismo, aumento do colesterol plasmático, obesidade e antecedentes familiares da doença).

O tratamento da hipertensão arterial pretende, a curto prazo, reduzir e controlar a pressão arterial, de modo a contrariar, a médio prazo, a progressão da doença e a sua repercussão nos órgãos-alvo, assim como a melhorar, a longo prazo, a morbidade e a mortalidade cardiovascular associada a esta doença.

É estrutural gerir a participação de todos num plano de saúde de prevenção cardiovascular. Os erros alimentares, o excesso de sal, os hábitos e comportamentos aditivos

(hábitos tabágicos e a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas), o sedentarismo e a inatividade física, a obesidade e a má gestão do stress estão entre os principais fatores relacionados com a hipertensão arterial e o risco cardiovascular. É fundamental criar condições ambientais, económicas e sociais mais favoráveis à saúde e à escolha de comportamentos saudáveis, e favorecer a participação dos cidadãos na conceção e desenvolvimento de ações de prevenção. Finalmente, é obrigatório diagnosticar adequada e atempadamente a hipertensão arterial, e ao mesmo tempo usar racionalmente a melhor e a mais adequada terapêutica medicamentosa, tendo em conta a gravidade de cada situação e as especificidades de cada doente, estimulando, por todos os meios, uma resposta positiva ao tratamento e o enriquecimento da relação médico-doente.

São vários os medicamentos (e os grupos farmacológicos) disponíveis e usados para baixarem a pressão arterial (medicamentos anti hipertensores). Não há medicamentos perfeitos e não há qualquer razão para dizer que este ou aquele fármaco deve ser o preferido para iniciar o tratamento em todos os doentes. Cada doente é um doente. Mas temos a noção que, na larga maioria, vamos precisar de pelo menos dois fármacos em simultâneo (por exemplo, em associações fixas), para conseguir controlar ou baixar razoavelmente a pressão arterial elevada dos nossos doentes. É por isso que o tratamento farmacológico tem de ser individualizado. É também por isso que o tratamento é mais eficaz quando o médico conhece bem o doente e quando ambos, médico e doente, percebem a importância de comunicarem, de terem uma boa relação e de se comprometerem e de colaborarem no tratamento.

Não se esqueça: quem melhor conhece a sua doença, quem melhor aponta o que deve fazer é o seu médico. Ele é a sua melhor fonte de informação. Falem, relacionem-se, interatuem e confiem, pela sua saúde!

* Internista e Coordenador do Núcleo de Estudos de Prevenção e Risco Vascular (da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna)

AGENDA

8, 9, 10, 11 e 14 de agosto

21 horas - Casino
Sonus Faber
Serão relaxante ao som de acordes no Baccará

8 a 14 de agosto (exceto dia 12)

14h30 - Cinema (sessão infantil) do Multimeios
"Parque das Maravilhas" (versão portuguesa)
Realizador: David Feiss

Categoria: animação, aventura, comédia e fantasia

Classificação: maiores 6 anos
Duração: 1 hora e 26 minutos

Com uma imaginação transbordante, a pequena June diverte-se a inventar histórias e lugares onde todos vivem em paz e harmonia. Entre as suas criações mais interessantes está um enorme parque de diversões cheio de escorregas, rodas gigantes, jardins e animais falantes. Quando, anos mais tarde, ela se apercebe que o local está cada vez mais desorganizado e em "decadência inventiva" - e uma vez que tudo se deve a um inegável descuido da sua parte -, decide arranjar forma de o recuperar. É assim que, com a ajuda de alguns bons amigos, renova todas as brincadeiras, tornando aquele lugar ainda mais divertido e grandioso do que nos tempos áureos da sua infância!

16h30 e 21h30 - Cinema do Multimeios

"Domino - A Hora da Vingança"

Realizador: Brian de Palma

Atores: Nikolai Coster-Waldau, Carice van Houten, Guy Pearce e Truus de Boer

Categoria: crime e thriller

Classificação: maiores 16 anos

Duração: 1 hora e 29 minutos

Christian (Nikolaj Coster-Waldau), um polícia de Copenhaga, procura justiça pelo assassinato do seu parceiro às mãos de um elemento do Estado Islâmico, Tarzi Ezra.

Num mundo assolado pelo terror e pela suspeita, Christian e Alex (Carice van Houten), colega e amante do seu falecido parceiro, partem numa missão para capturar Ezra. Das cidades geladas da Escandinávia às paisagens ensolaradas de Espanha, desenrola-se uma batalha de forças opostas, tecida pela experiência do realizador Brian De Palma ("Missão Impossível", "Scarface - A Força do Poder", "Os Intocáveis")!

8, 13, 20, 22, 27 e 29 de agosto
14h30 - Planetário do Multimeios

"Lendas do Céu Noturno: Perseu e Andrómeda"

Duração: 40 minutos

Classificação: maiores 4 anos
"Lendas do Céu Noturno: Perseu e Andrómeda"

É uma divertida versão da história da princesa Andrómeda, que, por castigo divino pela vaidade de sua mãe, é sacrificada a um monstro marinho - e salva pelo herói Perseu!

15h30 - Planetário do Multimeios

"Astronauta" (3D)

Apresentado em alta definição a 360° e 3D, o filme leva-nos numa viagem pela exploração do espaço, uma dos maiores empreendimentos que a humanidade já realizou. O que é preciso para fazer parte desta incrível viagem? O que é preciso para se tornar um astronauta? Esta sessão de planetário leva-o a partir da Terra para o espaço ... e mais além! É uma aventura diferente de tudo o que já encontrou. Experimente o lançamento de um foguetão, como se fosse um astronauta. Explore os mundos incríveis de espaço interior e exterior, desde flutuar em torno da Estação Espacial Internacional a manobrar através de regiões microscópicas do corpo humano. Conheça Chad, o animado astronauta de teste e descubra os perigos que se escondem no espaço, tudo pelo seu ponto de vista." Astronauta é narrado por Rui Reininho e foi produzido pelo Centro Espacial Nacional de Leicester no Reino Unido.
Narrador: Rui Reininho
Produção: Centro Espacial Nacional de Leicester - Reino Unido

8 a 31 de agosto

10 às 17 horas de segunda a sexta-feira, das 10 horas às 13h30 e das 14h30 às 18 horas ao sábado - Museu Municipal (Fórum de Arte e Cultura de Espinho)

"Arte em Lata"

Exposição de pequenas obras de 40 artistas convidados mostram a ligação entre a arte gráfica da indústria conserveira e da arte plástica (exposição permanente)

10 às 17 horas de segunda a sexta-feira, das 10 horas às 13h30 e das 14h30 às 18 horas ao sábado - Museu Municipal

Viagem Medieval até domingo

A maior recriação histórica medieval da Europa proporciona vivências do passado, decalca episódios históricos e cria conteúdos, transformando a cidade da Feira num intenso palco de momentos marcantes da História de Portugal.

"A Viagem Medieval é uma completa e genuína aula de história viva, onde os visitantes podem fazer parte dos grandes momentos de animação e recriação, este ano, centrados no reinado de D. Fernando."

Deambular pelo burgo trajado a rigor, casar no Povoado, vestir a pele de um guerreiro e entrar no campo de batalha ou degustar as iguarias da época são algumas das experiências a não perder. "Porque a Viagem Medieval é um evento para experimentar, viver e sentir!"



(Fórum de Arte e Cultura de Espinho)

"Palco das Marionetas" (exposição permanente)

8 de agosto a 7 de setembro

10 às 17 horas de segunda a sexta-feira, das 10 horas às 13h30 e das 14h30 às 18 horas ao sábado - Museu Municipal (Fórum de Arte e Cultura de Espinho)

Exposição "Silvestre Pestana: um artista de contraciclos" da Coleção de Serralves

8 de agosto a 15 de setembro

9h30 às 18h30 de terça a quinta-feira, das 9h30 às 18h30 e das 21 às 22 horas de sexta e das 14 às 19 horas e das 21 às 22 horas de sábado e domingo - Multimeios (galeria)

MiniAuto - Exposição de miniaturas automóveis, cujos modelos pertencem a três colecionadores, Ângelo Castro e Filipe Soares (de Santa Maria da Feira) e Manuel da Silva (de S. Félix da Marinha)

9 e 10 de agosto

21 horas - Casino
"Lendas da Música Portuguesa"

com Mila Ferreira

9, 14, 16, 21, 23, 28 e 30 de agosto

14h30 - Planetário do Multimeios

"A Vida das Árvores"

Classificação: maiores 4 anos
Duração: 45 minutos

É uma divertida e educativa sessão de planetário que nos fala do fascinante mundo das árvores. Mostra como elas conseguem vencer a gravidade para transportar água até ao topo das suas copas, como funciona a fotossíntese e de que forma é que as árvores contribuem para a diversidade da vida na Terra através da produção de oxigénio. "É uma sessão de planetário que promove a consciencialização para a proteção da natureza em que vivemos..."

15h30 - Planetário do Multimeios

"Sol, a Nossa Estrela"

Duração: 45 minutos
Classificação: maiores 8 anos
O Sol já brilha no nosso mundo

há quatro mil e quinhentos milhões de anos. A luz que hoje aquece a nossa pele foi sentida por todas as pessoas que já viveram. É a nossa estrela mais próxima e a central energética do nosso planeta, a fonte da energia que impulsiona os nossos ventos, o nosso clima e toda a vida. "Descubra os segredos da estrela mais importante das nossas vidas nesta sessão de planetário e deixe-se envolver por imagens nunca antes vistas da violenta superfície do Sol no formato de cinema imersivo!"

10 de agosto

10 às 17 horas - Biblioteca Municipal

"Um dia de arte postal na Biblioteca" - evento para famílias

Direção artística: Monsenhor enVide neFelibata

Entidades formadoras: Serviço Educativo da Divisão de Cultura e Museologia da Câmara e Biblioteca Municipal José Marmelo Silva

Entrada livre com inscrição obrigatória

22 horas - Alameda Maia/Brenha
Festival Oito24 com Diabo na Cruz

10, 17, 24 e 31 de agosto

15h30 - Planetário do Multimeios

"Lendas do Céu Noturno: Perseu e Andrómeda"

Duração: 40 minutos

Classificação: maiores 4 anos

16h30 - Planetário do Multimeios

"Astronauta" (3D)

21h15 - Planetário do Multimeios

Sessão dupla: Planetário com cinema imersivo "Explore".

A sessão de observação só se realizará em caso de condições meteorológicas favoráveis.

"Marte, durante séculos, tem sido um objeto de fascinação humana.

Outrora misterioso, poderá tornar-se no nosso novo lar. Tal tornou-se possível graças a indivíduos como Johannes Kepler: fascinado com o mundo, lutando pela descoberta e abraçando os desafios que isso pode trazer. É nosso dever continuar seu trabalho ... explorar, sonhar, descobrir!"

De seguida, pelas 22h00, haverá uma observação do céu noturno.

"Durante esta sessão teremos a oportunidade de observar objetos celestes, como o planeta Júpiter, Marte, Saturno, a Lua, estrelas, nebulosas e enxames e, ao mesmo tempo, podemos ir vendo as constelações do céu noturno visíveis nesta altura do ano.

Esta é uma atividade para toda a família, na qual iremos tentar aproximar o público do céu noturno e da Astronomia!"

11, 15, 18 e 25 de agosto

15h30 - Planetário do Multimeios

"A Vida das Árvores"

Classificação: maiores de 4 anos
Duração: 45 minutos

16h30 - Planetário do Multimeios

"Sol, a Nossa Estrela"

Duração: 45 minutos
Classificação: maiores 8 anos

14 de agosto

22 horas - Alameda Maia/Brenha
Festival Oito24 com Raquel Tavares

Telefones úteis

A. Viação Espinho	227 341 296
Biblioteca	227 335 800
Bomb. V. Espinho	227 340 005
Bomb. V. Espinhenses	227 340 042
Câmara Municipal	227 335 800
Centro de Saúde	227 334 020
Cliesp	227 330 410
Clínica Costa Verde	227 345 885

Clínica N.ª S.ª d'Ajuda	227 342 695
Clínica S. Pedro	227 344 714
Clín. Dr. J. Mendes & Filha	227 341 710
COGE - Clínica Santa Casa	227 330 960
Policlínica	227 330 640
CIT - Rua 19	227 330 631
EDP - Avarias	800 506 506
EDP - Leituras	800 507 507
EDP - Comercial	808 505 505
Estação CP	808 208 208

Fisioclínica	227 314 986
Brigada Fiscal	227 341 196
Hospital Espinho	227 331 130
Hospital V. N. Gaia	227 865 100
S. Sebastião (S.M.Feira)	256 379 700
Junta Freguesia de Espinho	227 344 418
PSP	227 340 038
Registo Civil	227 332 060
Repartição Finanças	227 332 070
Saneam. Básico (avarias)	227 335 840

Segurança Social	227 341 956
Táxis (Câmara)	227 343 167
Táxis (Conc. Espinho)	800 208 202
Táxis Costa Verde	227 340 118
Táxis (Graciosa) Estação	227 340 010
Táxis União, Lda.	227 348 017
Táxis Unidos	227 342 232
Táxis Verdemar	227 343 500
Tesouraria Fazenda Pública	227 332 087
Tribunal	227 331 330

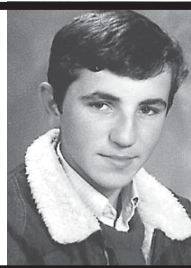
Anta	
Assoc. Socorros Mútuos de S. Francisco de Assis de Anta	227 340 103
Farmácia	227 341 109
Farmácia MAIS	227 341 409
Junta Freguesia	227 346 453
Lar da 3.ª Idade	227 330 900
Unidade de Saúde	227 334 060
Táxi	966 527 887 / 227 325 242
Guetim	
Junta Freguesia	227 344 226

Paramos	
Centro Social	227 330 870
Farmácia	227 346 388
Junta Freguesia	227 342 710
Reg. Engenharia	227 342 023
Unidade de Saúde	227 345 001
Silvalde	
Junta Freguesia	227 344 017
Unidade Saúde Marinha	227 343 101
Unidade Saúde Silvaldinho	227 343 642

Antônio Paulo Pinto da Cruz

31 anos de eterna saudade

Seus pais, irmã, irmãos, cunhadas e sobrinhos, participam que será celebrada missa pelo seu eterno descanso, dia 15, quinta-feira, pelas 11 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Agradecem desde já reconhecidamente às pessoas que se dignarem assistir a esta celebração.



D. Maria Natália Ferreira da Rocha

Missas de 1.º aniversário de falecimento

Seus filhos, noras, netos e demais família vêm comunicar que serão celebradas missas por alma do seu ente querido, dia 11, domingo, às 8 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde e às 11 horas, na Capela N.º Sr.ª do Calvário, em Silvalde. Agradecem desde já a quem comparecer.



ANTA - ESPINHO (Rua da Solverde) D. Conceição Maria de Sousa "Viúva de Joaquim dos Moinhos"

Agradecimento e Missa de 7.º Dia

Suas filhas, genro e demais família vêm, por este meio, agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade que tomaram parte no funeral da sua ente querida ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada sábado, dia 10 de agosto, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participarem nesta Eucaristia.



Anta, 8 de agosto de 2019

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

ANTA - ESPINHO (Rua do Louredo) Antônio dos Santos Alves do Novo

Missa de 1.º Aniversário

Recordando-o com muita saudade seus filhos, nora, genro, netos e demais família vêm, por este meio, comunicar a todas as pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por sua alma, quarta-feira, dia 14 de agosto, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participarem nesta Eucaristia.



A família

Anta, 8 de agosto de 2019

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

SILVALDE - ESPINHO (Rua da Fonte) Narciso de Sousa Soares

Agradecimento e Missas de 7.º Dia

Sua filha, genro, netos, bisnetos e demais família vêm, por este meio, agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade que tomaram parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que as missas de 7.º dia serão celebradas domingo, dia 11 de agosto, pelas 8 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde e pelas 11 horas, na Capela da Nossa Senhora do Calvário. Desde já agradecem a todos quantos participarem nestas eucaristias.



A família

Silvalde, 8 de agosto de 2019

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

Emília da Silva Pinto (Mãe Mila)

Missa do 4.º Aniversário

Seus filhos, genros, noras, netos, bisnetos, tetraneto e demais família vêm, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações se amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 14, quarta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.



Manuel Faustino

Agradecimento e Missa de 7.º Dia

Sua esposa, filhas, genro, netos e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 13, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.



Espinho, 8 de agosto de 2019

Fun.ª N. S. D'AJUDA - Sancebas e Luís Alves - Espinho - Servilusa - Tlf. 227345129

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.

VENDAS

VENDE-SE TERRENO para construção de moradia em Guetim. ± 500 m2. Contatar 966870818.

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 oferece-se, dia ou noite, para tomar conta de idosos. Tlm. 913598045.

SENHORA oferece-se para tomar conta de idosa(s) ou criança(s). Contatar tlm. 918131178.

O NOSSO ANÚNCIO GRATUITO

PEDIDO DE EMPREGO

Recortar o cupão e enviar por correio ou entregar directamente nas instalações do jornal **Defesa de Espinho** (só para particulares).

NOME _____
MORADA _____
TELEF. _____

FARMÁCIAS

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

Sexta (09)
- TEIXEIRA - Ctr. Com. Solverde/1 - Av.ª 8 - Espinho - Tel. 227 340 352

Sábado (10)
- SANTOS - Rua 19, n.º 263 - Espinho - Tel. 227 340 331

Domingo (11)
- PAIVA - Rua 19, n.º 319 - Espinho - Tel. 227 340 250

Segunda (12)
- HIGIENE - Rua 19, n.º 395 - Espinho - Tel. 227 340 320

Terça (13)
- GRANDE FARMÁCIA - Rua 8, n.º 1025 - Espinho - Tel. 227 340 092

Quarta (14)
- CONCEIÇÃO - R. S. Tiago, n.º 701 - Silvalde - Tel. 227 311 482

Quinta (15)
- MAIS - Rua 19, n.º 1412 - Anta - Tel. 227 341 409

CLÍNICA MÉDICO

LEOPOLDINA SANTOS TAVARES
- MEDICINA DENTÁRIA
- TERAPIA DA FALA
- PSICOLOGIA

Acordos: SAMS QUADROS - CGD - MULTICARE
Rua 23, n.º 773 - 1.º Esq. - 4500-277 ESPINHO • Telef. 227324121 • Tlm. 967742865

Clínica Dentária de Espinho

Prof. Doutor Casimiro de Andrade

Rua 22 (junto à Câmara)
Telef. 22 734 4909 / 96 804 2300 / 91 900 2700

Clínica Dentária de Reabilitação Orofacial

www.clinicaspacheco.com

- 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 clínicas pacheco

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

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

Idosa esquecida em avião

Vinha passar férias com a família que vive em Espinho

Uma mulher de 88 anos que devia ter desembarcado no Porto foi esquecida a bordo de um avião e foi parar à Madeira quando pretendia deslocar-se para Espinho.

A idosa que seguia em cadeira de rodas viajava sozinha e vinha passar férias com a família que vive em Espinho. Quando chegou à Madeira entrou em pânico porque não sabia onde estava nem onde estava a família.

Segundo o Jornal Correio da Manhã, a idosa que devia ter desembarcado no Aeroporto Francisco Sá Carneiro a 28 de julho,

vinha de Paris, foi esquecida na aeronave pela tripulação e por engano rumou à Madeira.

Maria Ferreira embarcou em Paris às 6h30 e chegou ao Porto pelas 7h45. O voo prosseguiu para a Madeira com a idosa a bordo, tendo a passageira só regressado pelas 17 horas ao Porto.

A família tinha ficado naturalmente preocupada e só depois de “várias horas de desespero” recebeu um telefonema da PSP do Funchal a informar que a idosa se encontrava na Madeira.

...Salvar vidas!

A Federação Portuguesa dos Dadores Benévolos de Sangue apela à recolha de sangue e medula óssea. O apelo tem como objetivo o aumento das reservas de sangue que, por norma, atingem o seu período mais crítico nos meses de verão.

“Estamos cientes de que, mesmo nos meses mais quentes e de descontração, é possível ajudar os outros. Através de um gesto simples, como a dádiva de sangue, podemos salvar a vida de muitas pessoas”, comenta Alberto Mota, presidente da Federação Portuguesa dos Dadores Benévolos de Sangue.

O verão é uma altura bas-

tante sensível para a dádiva de sangue. Há muitas pessoas que estão de férias, o que diminui a afluência dos dadores e de novos dadores aos centros de doação permanente. Desta forma, a Federação Portuguesa dos Dadores Benévolos de Sangue reforça que todos os dias existem pessoas a precisar da ajuda dos dadores e, por isso, todos os dias são bons dias para dar sangue.

“É importante que todas as pessoas entre os 18 e os 65 anos e com mais de 50kg se juntem à dádiva de sangue. Uma colheita dura apenas 10 minutos e pode ajudar a salvar a vida de três pessoas, pois o sangue é separado em

três componentes com diferentes funções terapêuticas”, explica Alberto Mota.

O facto de a cada dois segundos existir uma pessoa a precisar de sangue e de a população dadora estar muito envelhecida são as principais preocupações da Federação Portuguesa dos Dadores Benévolos de Sangue. Chegar aos jovens é, também, uma prioridade, pois apenas 14,35% dos jovens portugueses estão inscritos para dar sangue e a principal faixa etária de dadores se situa entre os 25 e os 44 anos.

“Neste período relembramos que dar sangue é um gesto simples. Salvar uma vida não tem preço e são gestos como estes que fazem a diferença na sociedade.”



...com legenda!

Foto VÍTOR LANCHÁ

Contentores a abarrotar de lixo em pleno dia (e na época balnear) na zona do Rio Largo de acesso à praia

“Taxa zero” na estrada

Até 13 de agosto, a Guarda Nacional Republicana (GNR) realiza uma operação de fiscalização intensiva da condução sob efeito do álcool, com o objetivo de promover comportamentos mais seguros por parte dos condutores e diminuir a sinistralidade rodoviária grave.

“Esta época do ano caracteriza-se pelo aumento de eventos sociais, sejam festivos, convívios ou romarias, em que por norma existe um consumo excessivo de bebidas alcoólicas, associado ao aumento da circulação de viaturas em locais de Veraneio e de diversão noturna, o que potencia a ocorrência de acidentes, muitas vezes com consequências graves.”

Em 2018, a GNR detetou 9 647 crimes de condução sob a influência de álcool e registou 14 947 acidentes em que os condutores intervenientes apresentaram uma taxa de álcool no sangue superior a 0,50 g/l, e destes, 6 825 tinham uma taxa crime.

Em 2019, no período de 1 de janeiro a 31 de julho, a GNR detetou 15 822 condutores com excesso de álcool, dos quais 6 261 apresentavam uma taxa crime.

Segundo o Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, uma em cada três vítimas mortais em acidente de viação conduzia com uma taxa de álcool no sangue superior ao permitido por Lei.

...com legenda!

Foto DIREITOS RESERVADOS

Autocaravanas aparcadas em zona de estacionamento que rareia na época balnear e com o Parque de Campismo tão perto...



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

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

continua em actividade na Rua 14, n.º 448 e em expansão do seu corpo clínico *Fazem-se domicílios*
Tlf. 227341710 • Tlm. 939449380

Clínica Médica Dentária ROSA NEVES

ORTODONTIA FIXA E INVISÍVEL

Implantologia * Prótese Fixa/Removível

Cheque-Dentista alargado aos 16/18 anos

Rua 29, n.º 696 (entre as ruas 26 e 24)
Contactos: 227 340 116 / 914 961 367

Andar

Alugo T3

com ou sem garagem
Rua 37, n.º 546 - 2.º andar
Contatar: 960 006 088

Festa das Coletividades e homenagens em Paramos

Fraternidade e muita animação

A Festa das Coletividades de Paramos, também rotulada de Festa da Fraternidade foi a referenciada atividade no fim-de-semana em Paramos.

Na sessão solene do evento promovido pela Junta de Paramos foram aplaudidas pela vasta assistência as se-

guintes distinções da freguesia: Associação Desportiva da Quinta, pela vitória Taça cidade de Espinho da época 2018/2019 em futebol popular, António Augusto Camilo, da Associação de Beneficência Cultura e Recreio de Paramos, Bruno Carvalho e Alberto Ferreira, da Associação

Águias de Paramos, Paulo Henriques Madanços, da Associação Desportiva da Lomba, João Rocha, da Associação Desportiva da Quinta, Maria Alice Marques Ferreira, do G.R.B.C.D. "Os Morgados", e Albino da Silva Varandas e Manuel António Correia Barbosa, da Socieda-

de Columbófila Andorinhas de Paramos.

O concerto da Banda União Musical Paramense, as atuações do cantor André Carneiro, do artista paramense Jorge Bandeira e da Rusga da Nossa Senhora do Mar constaram do cartaz de animação com destaque para o Festival Internacional de Folclore, organizado pelo Rancho Regional Recordar é Viver de Paramos.

Jogos de futebol e uma caminhada pelas ruas da freguesia também integraram o programa, assim como uma missa campal realizada no Complexo Desportivo.

Festival de Folclore do Rancho dos Altos Céus em "Anta em Festa"

O Rancho Folclórico da Senhora dos Altos Céus realiza na noite de sábado a edição de 2019 do Festival de Folclore dos Altos Céus integrada no programa das tasquinhas "Anta em Festa", organizado pela Junta de Anta/Guetim para este fim-de-semana no Largo do Souto.

O festival conta com as participações do Rancho Folclórico "As Ceifeiras" de Valadares (Baião), do Grupo de Danças e Cantares de Serzedo, do Rancho Folclórico da Nossa Senhora da Alegria (Castelo de Vide) e do Rancho Folclórico da Senhora dos Altos Céus.



Fotos VÍTOR LANCHÁ



Feira (de agosto) superlotada

A primeira feira semanal de agosto em Espinho registou, como habitualmente em todos os anos, muita afluência. Por um lado, foi motivador para os feirantes e, por outro, animador para os utentes, desde os do concelho aos visitantes oriundos dos municípios periféricos, do resto do país e do estrangeiro.

Uma multidão de turistas e emigrantes deu mais vida na primeira segunda-feira de agosto a uma referência de Espinho com mais de 120 anos de história.



9,95

€/MÊS

OS SEUS ÓCULOS DE MARCA
PARA QUALQUER GRADUAÇÃO
COM ANTI-REFLEXO
MONOFOCAIS E PROGRESSIVOS
SEM JUROS



OPTICALIA® ESPINHO

Consultas diárias · Optometria e contactologia · Medição tensão ocular
Rua 19, 343 r/c Dto · Telf: 227 322 340 / 964 706 973