

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 4558 □ Quinta-feira, 15/agosto/2019 □ Preço: € 0,70 (Incluindo IVA)



Foto CARLOS SALVADOR

Infraestrutura a construir entre o Largo da Graciosa e a Rua 33

Colocada a primeira placa do parque de estacionamento página 3

Defesa de Espinho promove concurso "Cadernos d'Espinho"
Cinco livros para oferecer aos leitores mais criativos página 20

Running Espinho corre para o futuro
Corrida Milionária e outros sucessos páginas 10 e 11

Futebol tigre "joga" Taça de Portugal com Castro Daire e abre campeonato no domingo com o Gondomar no Canal 11 página 14

SHUTTLE GRÁTIS | FREE

PARK
(Em frente ao McDonald's)

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

“É do nosso mar!”

Arte xávega no segundo volume da coleção “Cadernos d’Espinho”

Conforme o Jornal *Defesa de Espinho* revelou na pretérita edição, foi agendada para as 17h30 de sábado na Biblioteca Municipal a apresentação do segundo volume dos “Cadernos d’Espinho”.

Depois do sucesso do primeiro volume dos “Cadernos d’Espinho”, intitulado “Vamos a Banhos”, apresentado em junho, chegou o dia da apresentação do segundo volume dedicado a história dos pescadores e à arte xávega “É do nosso

mar!”. A coleção “Cadernos d’Espinho” é uma série de 14 livros que pretendem celebrar a memória e a história de Espinho, ao longo de 120 anos.

“Cadernos d’Espinho” são de autoria de dois jornalistas da RTP, Mário Augusto e Luís Costa, e de Armando Bouçon, diretor do Museu Municipal de Espinho.

Lúcio Alberto

Está aberto um novo espaço em Espinho com uma variedade de produtos de alta qualidade.

Galeria de Sabores
Padaria Pastelaria Bombonaria Tapiocaria

Croissants, pães variados, tapiocas, bombons e bolos com fabrico próprio, esperamos por si!

Rua 31 n.º 471 Espinho

Cake by Fabiano Lima

Carlos Salvador edita álbum de imagens da Avenida 8

De outrora e da actualidade

Carlos Salvador publicou um álbum de imagens da Avenida 8 com imagens do passado, incluindo a época anterior ao enterramento do caminho-de-ferro, e fotos da atualidade com a obra em curso da requalificação urbana.

“A minha paixão é a fotografia e tudo o que se relaciona com a minha cidade”, deu nota Carlos ao Jornal *Defesa de Espinho*. “Por isso, e com muito empenho e longos dias de trabalho, publiquei este álbum que documenta em imagens, umas do meu arquivo e outras da minha autoria, uma parte da história de Espinho.”

Acresce destacar que Carlos Salvador é colaborador do Jornal *Defesa de Espinho* e pretende publicar mais álbuns de imagens relativas a outros temas do concelho.

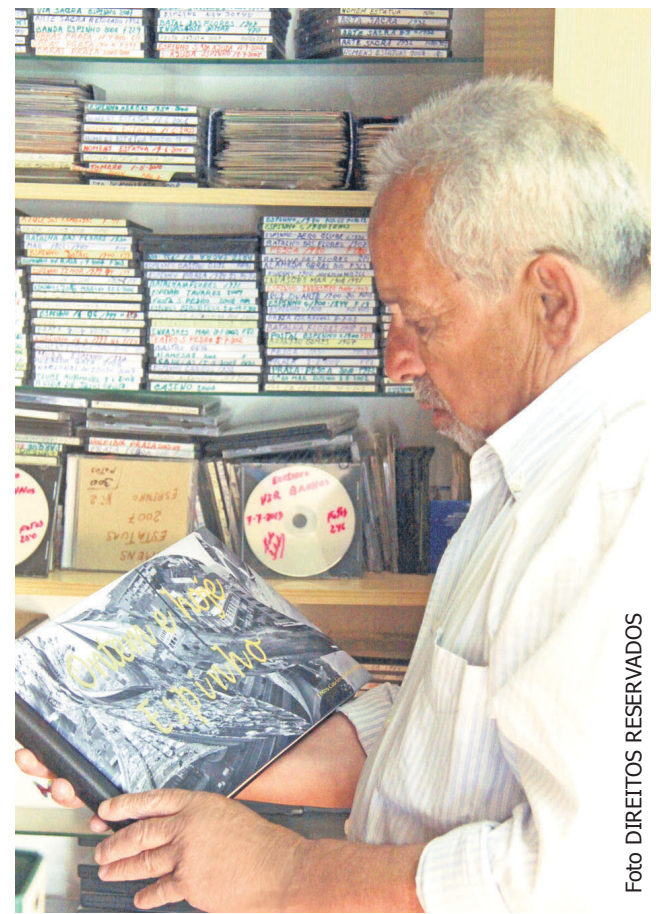


Foto DIREITOS RESERVADOS

Lúcio Alberto

Medi Capilar
TRANSPLANTES CAPILARES

AVALIAÇÃO CAPILAR GRATUITA

GRANDE FARMÁCIA
Rua 8 n.º 1025
Espinho

22 AGOSTO
227 340 092

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

MÉDICOS DENTISTAS
JORGE FERREIRA | BRUNO MORRIS

SAMS QUADROS * SAMS * CGD * ADVANCE CARE * MÉDIS

Edifício S. Pedro - Sala W - Rua 23, n.º 174 - Telef. 22 734 86 93

Clínica 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



O vice-presidente da Câmara Municipal, Vicente Pinto, e os vereadores Lurdes Ganicho e Quirino de Jesus inteiram-se no terreno do desenvolvimento da obra de envergadura que decorre na cidade



Colocada a primeira placa do parque de estacionamento

Infraestrutura a construir entre o Largo da Graciosa e a Rua 33



Decorre a colocação da primeira placa da cobertura do parque de estacionamento a construir paralelo à Rua 8, entre a Rua 19, junto ao Largo da Graciosa, até à Rua 33, no âmbito da requalificação do espaço libertado à superfície do enterramento do caminho-de-ferro em Espinho.

Entretanto, já é visível a norte e a sul da cidade a fase de acabamentos dos arranjos urbanísticos.

A passagem superior de peões a norte já está acessível e decorrem no centro da cidade os trabalhos da mudança de infraestruturas e dos arranjos urbanísticos.

A Rua 15 já foi intervencionada en-

Vai-se esboçando o futuro visual citadino através da obra de requalificação do espaço libertado à superfície pelo enterramento do caminho-de-ferro

Já foi “desenhada” a nova face urbana na Rua 15 entre a Rua 62 e a Avenida 8

A requalificação foi encetada nos eixos norte e sul e esboça-se agora com mais impacto na zona central

A Câmara Municipal tem solicitado a colaboração de todos os Espinhenses e com todos os agentes económicos

tre as ruas 8 e 62 e limam-se arestas da substituição integral das infraestruturas e a execução do pavimento do troço de estrada.

Entretanto, tem sido necessário, ou eventualmente será, proceder a alguma alteração de vulto ou de somenos importância para o decurso da obra e/ou a viabilidade do projeto.

A requalificação do centro citadino e as vantagens preconizadas implicam alterações e fases morosas pontuais, mas decorre sem constrangimentos imprevistos ou impedimentos de impacto.

BP na Rua 19 integra rede estratégica de postos de abastecimento

É um dos 374 postos de combustível de uma lista da qual 54 se destina ao abastecimento de veículos prioritários ou equiparados (ambulâncias e carros de bombeiros)

Dos 374 postos de combustível que integram a rede estratégica de postos de abastecimento, um deles localiza-se no concelho de Espinho, a BP localizada na Rua 19, na freguesia de Anta.

Face à ao pré-aviso de greve dos motoristas por tempo indeterminado, que teve início na segunda-feira desta semana, o Governo declarou o estado de emergência energética fixando serviços mínimos.

A Associação Nacional de Municípios Portugueses procedeu à divulgação da lista das 374 bombas de combustível que integram a rede estratégica de postos de abastecimento, 54 das quais se destinam ao abastecimento de veículos prioritários ou equiparados, tais como ambulâncias e carros de bombeiros.

Nesses postos de abastecimento de combustível o serviço estará assegurado a 100%. Contudo, o abastecimento estará limitado a 15 litros por viatura.

Os interessados podem consultar o mapa interativo da rede estratégica de postos de abastecimento.

A ASSEMBLEIA EM SEU ESTERTOR HOMENAGEIA O CONSUMIDOR...



OPINIÃO
DEFESA DO CONSUMIDOR
Mário Frota

Ao menos, terão sido lembrados no estertor da legislatura, tal o teor da Resolução aprovada pelo Parlamento a 28 de Junho p.º p.º e publicada, no jornal oficial, a 22 de Julho em curso.

E o facto é que tal corresponde a sucessivas reivindicações da apDC, instituição no seio da qual nos movemos e há mais de 30 anos desenvolve formal e informalmente a sua actividade tanto intra como extramuros.

Reivindicações que mais não são do que o cumprimento de dispositivos legais que permanecem, ao longo dos tempos, autêntica letra morta.

Recomendações que cairão decerto em saco roto, dado que o Governo está a prestes a despedir-se do País, no termo do quadriénio.

Recomendações que visam específicos domínios como os da formação, informação e protecção dos consumidores.

Portugal não tem sido bafejado por políticas de consumidores, como se tal fosse dispensável, quando, em particular, em momentos de crise mais se impõe haja um reforço de meios e acções em domínios como os que abarca.

Portugal dispõe agora de um Secretário de Estado da Defesa do Consumidor, no lastro do Ministério da Economia e Inovação, que se tem revelado empreendedor e procura colmatar as brechas de toda uma legislatura. O que, é bem de ver, não é susceptível de conseguir pela magnitude da missão, pela pluralidade de tarefas e pelo acumular de situações, sem solução, que se arrastam do passado - do dissolutor Governo de Sócrates e do de obediência aos mutuantes internacionais (FMI, BCE e CE), que sensibilidade nenhuma revelou para políticas do jaez destas, ao actual que só em Outubro pretérito despertou para o fenómeno da política de consumidores, que sempre olvidou e omitiu.

E que recomendações se aparelham na resolução?

Ei-las, na sua enunciação, da primeira à enésima:

“A Assembleia da República recomenda ao Governo que...

1 - Desenvolva campanhas institucionais de promoção dos interesses e direitos do consumidor.

2 - Promova a clarificação, junto dos cidadãos, das competências das várias entidades reguladoras, da Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica e da Direcção-

Geral do Consumidor, de forma simples e didáctica, sendo esta informação necessária face à complexidade existente na percepção das competências das várias entidades.

3 - Apoie as associações de defesa dos consumidores na divulgação e na formação dos consumidores.

4 - Desenvolva acções junto do serviço público de rádio e de televisão para que sejam significativamente reforçados os espaços reservados para divulgação de campanhas de informação aos consumidores.

5 - Promova campanhas institucionais de informação sempre que novos diplomas legais respeitantes aos consumidores sejam publicados.

6 - Elabore manuais explicativos dos direitos dos consumidores tendo como objectivo a sua divulgação pelas escolas e pela comunidade em geral, em linguagem acessível.

7 - Promova uma política nacional de formação de formadores e de técnicos especializados na área do consumo.

8 - Promova uma política educativa para os consumidores através da inserção nos programas e actividades escolares, bem como nas acções de educação permanente, de matérias relacionadas com o consumo e os direitos dos consumidores.

9 - Com o apoio da Direcção-Geral do Consumidor, desenvolva acções de capacitação e de informação junto das instituições da economia social, solicitando o apoio destas instituições na divulgação de informação aos consumidores.

10 - Envolve os vários ministérios, com particular relevância para os Ministérios da Economia, Administração Interna, Justiça, Educação e Trabalho e Segurança Social, na divulgação de campanhas institucionais de defesa do consumidor.

11 - Reforce as acções de fiscalização e de monitorização.”

Se, ao menos, tal servir de bússola para eventuais políticas no futuro, já não se dará por perdida a diligência.

Ponto é que o Governo que emergir do acto eleitoral de Outubro encare com seriedade a política de consumidores que urge traçar desde já. Política de que tanto carecemos como de pão para a boca, nas suas concretizações vivificantes.

Assim seja!

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

Carlos Guimarães Pinto candidato às Eleições Legislativas Natural de Espinho encabeça lista da Iniciativa Liberal pelo Porto

O presidente do partido Iniciativa Liberal, Carlos Guimarães Pinto será o cabeça de lista pelo Porto às Eleições Legislativas.

Carlos Guimarães Pinto nasceu há 35 anos em Espinho, onde passou toda a sua vida até se licenciar em economia pela Faculdade de Economia do Porto. Posteriormente, viveu grande parte da sua vida adulta no Dubai, tendo trabalhado como consultor de empresas em mais de 20 países espalhados por quatro continentes. Regressou a Portugal há três anos, onde é investigador na área da Economia Internacional e professor universitário convidado no Instituto de Estudos Políticos da Universidade Católica.

“O Porto é o distrito onde vivo e estudei, é a escolha natural”, deu nota Carlos Guimarães Pinto. “E foi a cidade que nos deu o melhor resultado do país. Como no passado também agora a revolução liberal começou no Porto. Foi a cidade onde o partido Iniciativa Liberal fez a sua Convenção Fundadora. O reconhecimento da Iniciativa Liberal aumentou bastante depois das



Foto DIREITOS RESERVADOS

Europeias, o que nos ajudará a melhorar o resultado das legislativas e acreditar que será possível ter uma voz liberal no parlamento.”

A Iniciativa Liberal apresenta-se pela primeira vez às Eleições Legislativas. O partido pretende apresentar listas em todos os círculos eleitorais distritais.

Nas Eleições Europeias, as primeiras eleições a que concorreu, o partido Iniciativa Liberal obteve no distrito do Porto dos melhores resultados a nível nacional, um total de 2,1% dos votos na cidade e em algumas freguesias acima dos 3%.

A nível global alcançou 0,88% com quase 30.000 votos.

Eletrão apoia Centro Social Paroquial S. Tiago de Silvalde

Campanha nacional solidária até 31 de dezembro de recolha de equipamentos elétricos, pilhas e lâmpadas para reciclagem

O Eletrão - Associação de Gestão de Resíduos e a Samsung Eletrónica Portuguesa promovem uma campanha solidária de recolha de equipamentos elétricos, pilhas e lâmpadas para apoiar o Centro Social Paroquial S. Tiago de Silvalde, Instituição Particular de Solidariedade Social.

A iniciativa conta com o apoio do centro de assistência técnica da Samsung TV Príncipe, em Espinho, que é responsável pela recolha de equipamentos elétricos, lâmpadas e pilhas que serão convertidas em apoios financeiros.

A segunda edição desta campanha nacional so-

lidária vai durar até 31 de dezembro.

Na primeira edição foram recolhidas mais de 48 toneladas de resíduos e, em conjunto com o Eletrão, foram entregues 4.800 euros à Casa da Encosta - Centro de Acolhimento Temporário de Crianças em Risco.



Os Verdes promoveram no sábado em Espinho a campanha "transformar o descartável em reutilizável"

Solidariedade em época de incêndios florestais

Núcleo de Espinho da Liga dos Combatentes doa géneros alimentares aos Bombeiros de Ermesinde

O Núcleo de Espinho da Liga dos Combatentes aderiu ao pedido, desta forma por via de plataforma eletrónica, levado a cabo pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ermesinde, aquando da sua campanha de angariação de géneros alimentares a fim de reforçar a alimentação dos operacionais no combate aos incêndios florestais que devastam o país.

"Alguns são felizes pelo que carregam no bolso, outros pelo que

tem no coração."

A entrega foi feita no segundo dia 2 de agosto, nas instalações do Quartel dos Bombeiros Voluntários de Ermesinde, pelo presidente do Núcleo da Liga dos Combatentes de Espinho, Artur Monteiro da Silva, e pela sua vice-presidente Leonor Fonseca.

A Direção e os Bombeiros de Ermesinde demonstraram "uma enorme gratidão pelo gesto monte nobre do Núcleo da Liga os Combatentes de Espinho."



Foto DIREITOS RESERVADOS

Realizou-se na manhã de domingo uma caminhada solidária organizada pelo Grupo Desportivo dos Outeiros, desde Silvalde até Santa Maria Adelaide, em Arcozelo, com a receita angariada a reverter para a Cerciespinho



Humor de João Seabra e Francisco Menezes no "Buffet do Nosso Mar" do Casino

Depois das atuações de Aldo Lima, Serafim e Óscar Branco é vez de João Seabra na próxima quarta-feira e Francisco Menezes a 28 de agosto em noites de gastronomia e humor no Casino Espinho.

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."

FEST Cineclube regressa ao Auditório do Casino a 4 de setembro

O Auditório do Casino Espinho volta a abrir portas, desta vez para a edição de 2019 do FEST Cineclube de Espinho, com sessões mensais gratuitas de cinema durante 8 meses do ano (fevereiro - maio / setembro - dezembro).

"O Dia Mais Feliz da Vida de Olli Maki" é a próxima sessão marcada para as 21h30 de 4 de setembro.

O FEST Cineclube de Espinho nasce da vontade de trazer o melhor cinema à cidade ao longo de todo o ano, de criar uma comunidade e espaço de debate para todos os amantes e admiradores da sétima arte e, colocar Espinho definitiva e inequivocamente no mapa nacional e internacional de cinema.

Entrada limitada aos lugares existentes na sala.



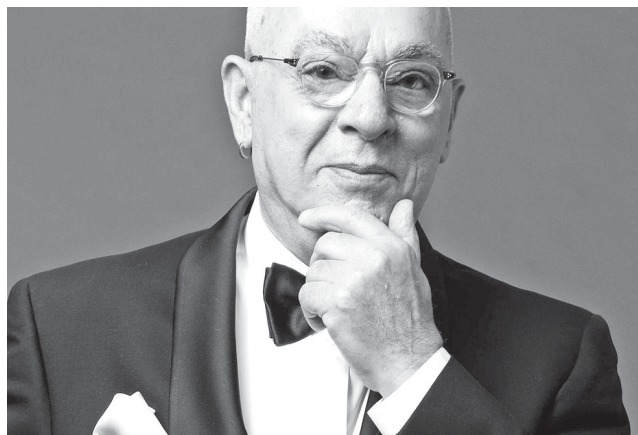
Foto VÍTOR LANCHIA

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

Realizou-se no sábado a edição de 2019 do Festival de Folclore dos Altos Céus integrada no programa das tasquinhas "Anta em Festa", pro,ovido pela Junta de Anta/Guetim no Largo do Souto ap longo do fim-de-semana.

Assim o Rancho Folclórico da Senhora dos Altos Céus levou a cabo mais um 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).

O Rancho Folclórico da Senhora dos Altos Céus também atuou no palco central da vila de Anta, com o evento folclórico a ser antecedido por uma sessão de receção aos participantes no salão nobre da Junta.



Paulo de Carvalho, o incontornável nome da música portuguesa, sobe ao palco do Casino Espinho, nos dias 16 a 17 de agosto, e a 24 de agosto no Hotel Casino Chaves, para três concertos onde interpretará os seus maiores êxitos. Com 28 discos editados, e quase 50 anos de carreira, Paulo de Carvalho, ou "A Voz", como lhe chamam é um dos autores e compositores mais queridos do público português.

No palco, junta-se ao público na interpretação de alguns dos maiores êxitos da sua longa carreira como "E Depois do Adeus", "Gostava de Vos Ver Aqui", "Nini dos Meus Quinze Anos", "Dez

Paulo de Carvalho, Lena d'Água e Vitorino no Casino

"Lendas da Música Portuguesa" também no Hotel Casino Chaves da Solverde

Anos", "Prelúdio (Mãe Negra)", "Lisboa Menina e Moça" ou "Os Putos". Mais uma "Lenda da Música Por-

tuguesa" a não perder! O cartaz de "Lendas da Música Portuguesa" prossegue com Lena d'Água no fim-

de-semana de 23 e 24 no Casino Espinho, e a 31 de agosto no Hotel Casino Chaves. Depois de uma tempora-

da afastada dos palcos, a cantora volta a abraçar a sua grande paixão - a música - para, ao lado do público, reviver os grandes êxitos que a tornaram uma das artistas mais conceituadas dos tempos modernos.

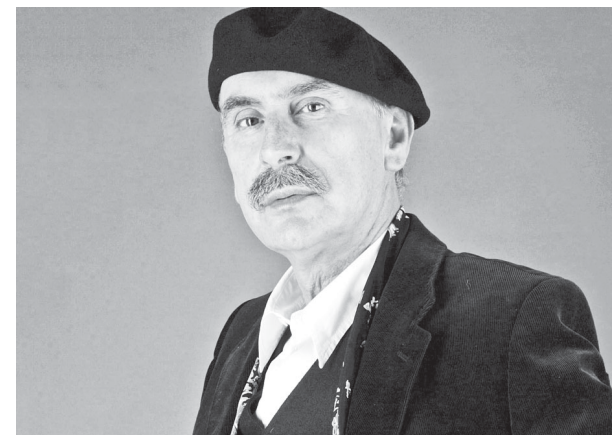
Um concerto mágico onde Lena d'Água, ao lado do virtuoso pianista Ricardo Dias, apresenta canções do nosso imaginário, como "Sempre que o Amor me Quiser", "Dou-te um Doce", "A Noite Passada", "A Barca dos Amantes", "Estou Além" e "Nunca Me Fui Embora".

O Casino Espinho recebe, nos últimos dois dias do mês, o autor, compositor e intérprete Vitorino Salomé. Com

trinta obras editadas, este grande embaixador da música popular alentejana já foi companheiro de palco de outros grandes artistas, como José Afonso, Adriano Correia de Oliveira, Sérgio Godinho ou Rui Veloso. Cantor coerente e fiel às suas origens, Vitorino Salomé viajou por várias formas e correntes musicais que o transformam num músico de linguagem universal.

Durante este espetáculo Vitorino irá interpretar alguns dos temas mais marcantes da sua carreira, cuja sonoridade do Cante Alentejano, reconhecido como Património Imaterial da Humanidade.

Fotos DIREITOS RESERVADOS



Semanário Registado na Direção-Geral de Comunicação Social sob o n.º 100594
DEFESA ESPINHO
Fundado em 27/Março/1932
PROPRIEDADE - EMPES - Empresa de Publicidade de Espinho, Lda.
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Espinho sob 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 Frota; 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.



Fotos DIREITOS RESERVADOS

Paramos esteve em festa. As coletividades da freguesia, com o apoio da sua Junta, chamaram ao recinto desportivo da Quinta muitos paramenses residentes ou emigrados a passar férias que desfrutaram de gastronomia, animação musical, convivência e cultura tradicional e popular, não só de Portugal como também da Letónia e Brasil através de uma realização do Festival Internacional de Folclore, organizado pelo Rancho Recordar é Viver.

O povo correspondeu em grande e os grupos participantes corresponderam com espetáculo de elevada qualidade.

O festival foi começado com o entoar dos hinos nacionais de cada país, cantado por cada grupo, seguindo-se as atuações e terminando com a dança geral por todos e o hino da amizade.

“Grande dia, grande espetáculo que fica memorável por todos e a repetir no futuro”, deu nota Domingos Sá, do Rancho Recordar é Viver de Paramos. “Este festival tem vindo a evoluir ano após ano, trazendo ao certame enorme valor acrescentado.”

Domingos Sá, do Rancho é Recordar e Viver”, apresentou o Festival Internacional de Folclore, acompanhado no palco da Festa das Coletividades por Manuel Dias (presidente da Junta), Vicente Pinto (vice-presidente da Câmara Municipal) e Américo Dias (presidente da Assembleia de Freguesia)

Folclore da Letónia e do Brasil em Paramos

Cultura tradicional e popular na Festa das Coletividades



Festa do Emigrante Vareiro em Paramos

Conforme o Jornal *Defesa de Espinho* já divulgou, realiza-se no Lugar da Praia, em Paramos, a Festa do Emigrante Vareiro, organizada pela associação Paramos em Movimento.

A missa de homenagem ao emigrante vareiro foi marcada para a manhã do feriado desta quinta-feira na Capela de S. João.

O cartaz profano consta do grupo musical Bossa Nova na noite da véspera do feriado, de Victor Rodrigo no feriado e encerra na noite de sexta-feira com Jorge Bandeira, Rusga da Nossa Senhora do Mar e Escola de Samba.

E ainda há “barraquinhas” para estabelecimentos locais e para quem tiver interesse em expor trabalhos manuais e/ou artísticos.

“O programa voltará pelo quarto ano consecutivo 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.”

Cinema ao ar livre em S. Paio de Oleiros

Conforme, o Jornal *Defesa de Espinho* já divulgou, o mês de agosto traz, através do projeto Artes em Itinerância, à população de S. Paio de Oleiros uma sessão de cinema ao ar livre. “Aladdin” pode ser visto no Parque da Nossa Senhora da Saúde, às 21h30 do dia 23.

Um dos mais bonitos clássicos da Disney ganha o seu remake para imagem real em 2019 pelas interpretações de Naomi Scott e Mena Massoud. O jovem humilde Aladdin conhece a princesa Jasmine e empenha-se na tarefa de a conquistar. Pelo caminho, falam-lhe de uma lâmpada mágica que realiza todos os desejos e que Aladdin encontra no fundo de uma gruta cheia de perigos.

Artes em Itinerância é um projeto do Município de Santa Maria da Feira iniciado em 2018 que tem como principal objetivo a descentralização e difusão da oferta cultural pelo concelho de Santa Maria da Feira. O público é convidado a aceder, gratuitamente, à cultura em locais imprevisos ou pouco convencionais, podendo usufruir de um concerto de música, de uma sessão de cinema ao ar livre ou de uma viagem imaginária à volta do teatro.

OPINIÃO
DISCURSO DIRETO
Serafim Marques

“FILHO ÉS, PAI SERÁS?”

A ajuda dos avós na criação e educação dos netos pode comprometer as suas poupanças para a velhice, mas a prestação dos cuidados destes familiares, sem a presença dos pais, sendo os países do sul da Europa os que apresentam uma maior percentagem de avós a cuidarem dos netos diariamente, é um forte contributo económico e social. Qual o valor económico dessa disponibilidade? Qual o esforço financeiro e humano dessa disponibilidade, muitas vezes não só regular mas também do tipo de “pronto socorro” em greves e férias escolares, doenças, etc? Como suportariam algumas famílias encargos com os filhos sem a contribuição dos avós? Questões pertinentes, mas, contudo, ainda existem alguns tabus, porque os avós de hoje são duma geração ainda fortemente “machista”.

A este propósito, arrisco contar o meu próprio exemplo, isto é, divorciado e reformado há oito anos e desde há sete anos que sou um avô que presta todo o tipo de trabalhos e cuidados aos meus netos e de forma crescente aos nascimentos dos meus descendentes, neste momento a cumprirem a meta da natalidade de manutenção e que é de 2,5 filhos por casal. Pratico esses cuidados ou, melhor, partilho com os meus netos e com os respectivos pais, um misto de amor e de utilidade, sendo que ambos ganhamos. Eu apenas em amor, e que amor, porque os custos diretos, financeiros, e indiretos, nem eu sei “quanto valem”. Como exemplo dos extras de “pronto-socorro”, que também sou, acrescentaria aquilo que eu chamaria “uma aventura de um avô”.

Era uma sexta-feira e os pais, antes de partirem para uma viagem profissional à costa alentejana, deixaram as miúdas, de sete, cinco e um ano, nas duas escolas e a minha tarefa consistia em ir buscá-las depois das 16 horas, como já o faço em três dias por semana, em sistema partilhado com os outros avós; depois e porque a tarde estava convidativa, fomos os quatro até ao um parque infantil.

E preparar o jantar, já previamente cozinhado, e deitar as miúdas e dormir no sofá-cama ao lado; às 22 horas estavam as três na cama e eu, exausto e ansioso, não tinha sono. Já era meia-noite e ainda não dormia. Cerca das três horas, acordei com o choro da “bebé, porque tinha uma perna metida nas grades do berço, e às quatro horas a mais velha disse que não tinha sono e, adivinhando o que lhe ia na alma, disse-lhe que se deitasse comigo, porque o sofá-cama é muito largo. Contudo, às cinco da manhã, também a do meio, qual telepatia, veio ter comigo e também disse que não tinha sono e também se deitou no sofá. Contudo, depois e para quem não tinha sono, as duas dormiram até quase às nove horas.

Fecho antecipado da edição do Jornal

O fecho desta edição n.º 4558 do Jornal *Defesa de Espinho* foi antecipado na terça-feira devido ao feriado desta quin-

ta-feira, a fim de proporcionar a distribuição atempada dos exemplares aos leitores e assinantes.

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

PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1335
O Benfica ... para... ... chapa cinco???!...
vai mudar de nome...



Ainda não eram seis horas e a “bebé” começou a chorar, com fome e fez o biberão e deitinho e já não voltou a adormecer.

E também vestir, tomar o pequeno-almoço e partir para a costa alentejana e, assim aconteceu, eram cerca das dez horas, mas dei um suplemento à “bebé”, antes de partirmos. Como era desejado, ela adormeceu na cadeira-berço e só acordou à chegada. Com as três preciosidades atrás, porque as crianças de hoje o são, lá saí de Lisboa rumo ao sul e, como não era dia convidativo de praia para os lisboetas, a travessia da Ponte 25 de Abril foi fluída. Foram quase duas centenas de quilómetros desde casa e, enfim, chegámos e a ansiedade acumulada deu lugar a uma enorme descarga. Puxa, era muita desde que o plano me foi pedido, havia alguns dias antes. Incrível o que fiz sozinho, eu um homem com quase setenta anos e com algumas limitações de saúde, principalmente daquelas que não coabitam bem com a ansiedade e o stress. Que sensações, mas que ansiedade e tanto esforço físico e mental, mas o meu coração doente aguentou. No meu carro eu levava três “pérolas” e até na estrada os meus cuidados foram redobrados.

É assim a vida de um avô que Ama, Cuida e Educa e tenta partilhar esta vida com seres em crescimento. São momentos únicos e que não voltam, mesmo que as três irmãs, pela diferença de idades, me tenham permitido “repetir” ciclos e rotinas. Cada um é livre de gostar ou não, assim como nem toda a gente, sejam pais, avós ou outros, serão competentes e de inteira confiança, em todos os aspetos. É um avô e são meninas e tem que mudar a fralda, dar banho, vestir, etc? Quem pode pensar em “sexualidade”? Quem ama não poderá fazer mal, mas, sabemos, há muitos “lobos e lobas vestidos com pele de cordeiros”. Há uma pessoa, de sessenta e tal anos e avô, mas daquelas que “os netos só de vez em quando”, não porque não possa, mas porque não quer, que me disse que não achava normal e a ideia dela era corroborada por outras pessoas do seu foro de amizade (!), que um avô da minha idade mudasse as fraldas às meninas pequenas e acrescentou, pasme-se, que era por questões do órgão sexual.

De facto, não é muito normal, mas, cada

vez mais, há “avós” (homens) a fazer o mesmo que eu faço há sete anos e tão competentemente que surpreende nesta geração ainda com resquícios de machismo.

“Filho és, pai será, como fizeres, assim receberás”, é um ditado popular de forte cariz religioso pois se aplica mais na educação das fases de filho e de pai. Mas, nesta crise de natalidade, pode a frase adaptar-se e, neste caso, és filho, mas não queres ser pai e, logo, não serás avô. Porquê esta crise de natalidade? São várias as justificações, mas uma delas é de que gerar e criar um filho não serve os egoísmos modernos. Aturar um filho, desde a barriga até muitos anos adiante, é um “sacrifício” que colide com outras alternativas de hedonismo de muitos casais da geração moderna. Melhor que seja um cão e, por isso, é muito frequente os casais jovens optarem por um canino, em vez dum filho, Veja-se por esses parques e, curioso, o número crescente de recintos para cães que as autarquias vão construindo. O custo financeiro de uma criança é bem maior do que a dum animal, mas também este os tem e alguns sacrifícios. Mentalidades modernas de gente que deve a sua existência ao facto dos seus progenitores não terem pensado como eles. Se não concordam, “voltem para trás no ciclo de vida”. Isso não fariam, porque a vida está cheia de prazeres.

O “problema” da baixa natalidade do nosso país tem sido explicada por inverdades e os responsáveis estão mais preocupados com o efeito na economia e nas finanças públicas e na sustentabilidade do sistema da segurança social, mas, os efeitos mais graves dizem respeito às roturas que tal provocará nas famílias e nas estruturas da nossa sociedade. “País de velhos” é o que nos espera e, se a tendência não for invertida, um triste futuro e em que vale a pena refletir.

Para aqueles que “conseguiram” ser avós, podem, por isso, viver uma nova etapa natural da vida humana, isto é, presenciar a continuação do seu sangue e da sua árvore genealógica. Têm, também, a oportunidade de poderem corrigir e ou melhorar muitas das coisas que fizeram nos seus papéis de pais e mães. Eu cumpro e cumpro o meu papel de pai e de avô e, acreditem, é viver um amor indescritível. Sensibilidades? Sim, mas faz tão bem a ambos!

OPINIÃO
DIALOGAR PARA TODOS
Padre Rodrigo Lynce de Faria

UNIVERSIDADE E HUMANISMO

A sociedade possui problemas complexos que requerem soluções que são tudo menos simples. Esta situação pode ser uma boa oportunidade para que o ensino universitário volte a recuperar a herança humanista que se perdeu em muitas faculdades. A dimensão prática dos conhecimentos é importante, mas não pode ser a única nem pode ser a preponderante.

É importante voltar a recordar qual deve ser a essência da Universidade: não tanto um lugar para formar técnicos mais ou menos especializados, mas sim um âmbito de reflexão com potencial para entender e propor soluções para os problemas complexos e profundos da sociedade.

Um lugar que permita desenvolver uma capacidade de diálogo que depois se transmita a todos à sua volta. Porque sem um diálogo franco e que procure a verdade já se viu que não vamos a lado nenhum.

A Universidade é uma instituição que surgiu como a encarnação da unidade do saber. É útil regressar à sua conceção humanista original e recuperar as suas raízes, que estão presentes na cultura ocidental: a ética judaico-cristã, a confiança na razão e o respeito pelo direito.

Arnold Weinstein, professor de literatura da Universidade de Brown, afirma que “as humanidades obrigam-nos a conjugar o mundo em primeira pessoa”. O saber humanístico não é um simples desenvolvimento da erudição. É uma forma de vermos a realidade que nos circula e entendê-la à luz da natureza humana.

Antes de tomarmos decisões sobre como devemos caminhar, temos de ter bem claro aonde queremos chegar. Sem formação humanista – ou somente com uma aprendizagem técnica – é fácil dar lugar a uma excessiva especialização e esquecer os grandes problemas sociais e humanos que estão presentes e requerem olhar para eles com uma perspectiva não só técnica. Isto é algo que toda a sociedade tem direito a esperar dos estudantes universitários. Sem um cuidado na formação humanista – seja qual for o curso que se estude – não é possível esta aportação universitária de que a sociedade tanto necessita.

Um livro que recomendo a todos os estudantes universitários: “Cultura e Humanismo” de Juan Luis Lorda (Encontro da Escrita). Pode ajudar a perceber aquilo que devíamos aprender nas aulas da Universidade e que, muitas vezes, por falta de tempo, não nos é ensinado.

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. _____

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

Concerto de Mariza

Nas comemorações da elevação de Espinho a concelho

No dia em que Espinho comemora 120 anos de elevação a concelho, estende-se a passeadeira vermelha na Alameda Maia/Brenha, às 22 horas de sábado, para receber Mariza, a grande embaixadora da música cantada em português.

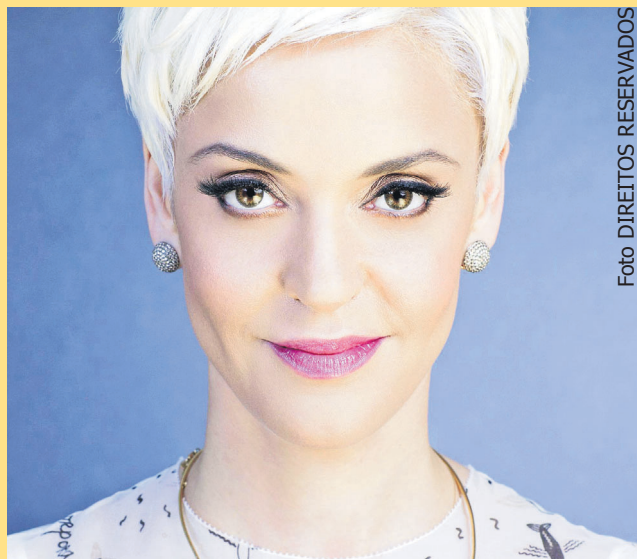


Foto DIREITOS RESERVADOS

Em constante digressão pelo mundo e presença regular em salas como The London Royal Albert Hall ou a Sydney Opera House, Mariza dispensa qual-

quer tipo de apresentação. Da Mouraria para o Mundo, chegou a hora de Espinho ver e ouvir uma das melhores vozes de todos os tempos.

Por seu turno, Valete tem concerto marcado para as 22 horas desta sexta-feira no mesmo local.

Inspirado por nomes como Racionais, Gabriel o Pensador, Mind Da Gap, Dealema ou Sam the Kid começou a rimar em 97 e o seu flow nunca mais parou. Lançou Educação Visual em 2002, Serviço Público em 2006 e regressou em 2017 com o tema Rap Consciente, juntando-se mais tarde com Emicida, Rael e Capicua para o projeto Língua Franca.

Para a tarde de sábado há mais “hábitos musicais” na praia da Baía com Claina, na Biblioteca Municipal com César Lacerda e na Rua 19 (junto à Casa Alves Ribeiro) com Luca Argel.

A tarde domingo também foi reservada aos “hábitos musicais” com Katastrofa Clown – Katastrofa Show, Mauranga Circo – The Great Wolynski, Mario Levis – Hanger e El Cruce – “Punto y coma” na praia da Baía.

A animação da época de verão está garantida em agosto com espetáculos na rua protagonizados por artistas e companhias artísticas nacionais e internacionais

“Hábitos musicais” no Festival Oito24

A edição de 2019 do Festival Oito24 arrancou na quinta-feira com ópera urbana de Transe Express – Divas & Tambours e prosseguiu no fim-de-semana com Circ Panic – Mira’T, Shakti Olaizola – Irakurriz, Circo “eia” – Espera e o concerto de Diabo na Cruz e ainda “hábitos musicais” com Luiz Gabriel Lopes, Homem em Catarse e Momday.

Para a noite da véspera do feriado o cartaz consta também do concerto de Raquel Tavares na Alameda Maia/Brenha.

O que é que as palavras referencia, rei e Raquel têm em comum além do óbvio “r”? Ora, uma das mais importantes e consistentes vozes do



Fotos ISABEL FAUSTINO



A diversidade e a vasta programação caracterizam o cartaz da edição do Festival Oito24 que decorre até domingo em Espinho

A praia da Baía, a Rua 19 (junto à Casa Alves Ribeiro) e a Biblioteca Municipal são os espaços dos “hábitos musicais” do Festival Oito 24, cujo programa também consta de concertos na Alameda Maia/Brenha

fado contemporâneo, lançou no final de 2017 um disco de homenagem a um dos maiores artistas de expressão portuguesa: Roberto Carlos (com a participação especial de Caetano Veloso e Ana Carolina). Por isso, se quiser adicionar mais al-

guns “r” à equação é vir, ouvir e sorrir ao som do Fado de Raquel Tavares.

O programa prossegue na tarde do feriado com La Industrial Teatreria – De Paso, Serena Vione – ITER e “Faltan 7” – Express na praia da Baía.

No dia 1 de setembro, às 10h30, na Alameda Maia Brenha, acontece o último treino dos Running Espinho Kids 2019, um evento que promove o desporto ao ar livre e uma alimentação saudável entre os mais jovens

O Running Espinho vai crescendo sustentável e gradualmente. De ano para ano (e em poucos anos) renovam-se as ambições e revigoram-se as motivações e a disponibilidade de quem corporiza o quadro diretivo e de quem corre ou caminha equipado de laranja.

Lúcio Alberto

O balanço do Running Espinho do evento realizado a 27 de julho em Espinho é traçado por Cristina Passos. “Os meses passaram-se e finalmente chegamos a um dos momentos mais aguardados do ano: a Corrida Milionária! O balanço da primeira edição é bastante positivo e muito por culpa do Running Espinho, que trouxe realmente algo diferente para o panorama das corridas de estrada: prémios para todos!”

“Estamos agradecidos aos participantes, jornalistas, personalidades do atletismo, órgãos de gestão e administração da modalidade, parceiros, patrocinadores e público em geral, por esta adesão e apoios incríveis a um evento que não pretende mais do que promover um estilo de vida saudável e divertido”, acrescenta Nuno Moreira.

O número de inscritos na corrida superou as expectativas da organização, assim como a adesão à caminhada.

“Os participantes na corrida, obviamente, reagiram à novidade aderindo em força a um novo formato de evento que, além dos avultados prémios monetários, dirigidos aos atletas mais rápidos, também premiou centenas de outros participantes com



Foto FILIPE COUTO

No âmbito das conferências promovidas pelo Running Espinho, dia 13 de setembro, às 21 horas em local a anunciar, realiza-se a última conferência de 2019, sobre o tema “A Psicologia e o Coaching Desportivo” que irá abordar questões como o treino mental de atletas, o desenvolvimento de uma atitude positiva e focada, a gestão da ansiedade competitiva, motivação e autoconfiança e as estratégias de controlo mental que maximizam o rendimento desportivo

DESTAQUE
REPORTAGEM

Running Espinho corre para o futuro

Corrida Milionária e outros sucessos

prémios em produtos como por exemplo uma trotinete no valor de 250 euros”, dá nota Rui Soares.

“A caminhada, tal como a corrida, esgotou”, observa Manuel Abreu. “Acreditamos que devido ao facto de a Corrida Milionária ser o único evento do país que proporciona aos caminhantes as mesmas condições dos restantes participantes, dando-lhes inclusive uma medalha igual à da corrida e a devolução do valor da inscrição em cupão Prozis entre outras vantagens.”

Os louros da corrida foram para atletas credenciados...

“A Corrida Milionária

conseguiu juntar numa primeira edição uma pequena multidão de atletas de elite, e de maneira justificada”, constata André Guimarães. Ou seja, “fechar a época do atletismo com uma prova tão poderosa como esta, que conjuga a beleza paisagística de uma cidade turística em festa com prémios atrativos, algo que acaba por se tornar cativante e se sente na troca de energia com o público que se aglomerou à passagem dos atletas.”

Os organizadores precinavam outros candidatos ao triunfo masculino e na competição feminina?

“Pelo percurso e inscrições sabíamos de ante mão

que seria uma prova rápida e com muito bons atletas, o que efetivamente se concretizou, repare que cerca de meia centena de atletas terminou a prova em menos de 35 minutos. Uma centena e meia terminou a prova abaixo dos 40 minutos”, responde Bruno Dias. “Estes números fantásticos espelham o excelente nível e capacidade atlética dos participantes da Corrida Milionária.”

E os prémios eram muitos e aliciantes...

“Tivemos uma lista infinita de prémios muito bons associados ao evento, nomeadamente os que referem à nutrição desportiva, alimentação saudável e tecnologia

desportiva”, regista Rui Soares. “Como exemplos posso referir cabazes de produtos Celeiro, cabazes de bebidas vegetais Shoyce, Fit Bands, Balanças e auriculares Prozis, sapatilhas Joma entre outros, a rondar os 100€ por prémio. No total ultrapassamos os prometidos 50 mil euros!”

O percurso foi pelo litoral do concelho e com muita gente a assistir.

“Espinho é uma cidade espetacular, animada, de gentes alegres que sabem receber bem”, destaca Manuel Abreu. “Com uma cultura e tradições ligadas ao surf, voleibol e futebol a população de Espinho, Silvalde e Paramos está cada vez mais receptiva

às corridas de estrada, ficando cada vez menos relutante em relação aos condicionamentos de trânsito, pois percebe as óbvias vantagens para o desporto, turismo e comércio locais que a divulgação de um evento desta dimensão traz para todo o concelho.”

E até foi animado por uma rusga do burgo...

“O grupo Rusga de São Pedro colaborou com o Running Espinho em dois momentos surpreendentes. Inicialmente animou a cerimónia de entrega de prémios às maiores equipas em prova”, regista Cristina Passos. “E mais tarde, já no decorrer da corrida, houve tempo para acelerar à boleia dos cantares da rusga, que junto à praia do Pau da Manobra mostrou aos atletas o significado das tradições piscatórias de Espinho. Estes dois momentos foram amplamente elogiados pelos participantes.”

E as madrinhas fizeram jus ao convite?

“Sem dúvida”, assegura



DESTAQUE / REPORTAGEM



Cristiana Ferreira. “Nada melhor que a madrinha da prova Isabel Silva, a Belinha da TVI, que se juntou ao aquecimento protagonizado pelo espinhense José Canossa e que mereceu os maiores aplausos do dia, graças a uma energia insuperável e uma química completamente inabalável. A atleta olímpica Sara Moreira, não pode estar fisicamente presente devido a uma lesão, no entanto não deixou de estar em contacto com a organização enviando mensagens de apoio para os atletas.”

A Corrida Milionária foi associada à celebração do quarto aniversário do Running Espinho. Foi a melhor prenda?

“Um aniversário, não seria vivido em plenitude se não desarrumássemos a casa!”, responde a sorridente Silvie Couto. “Claro que receber 3000 pessoas no dia do nosso aniversário, com um evento dedicado à corrida de estrada, com mais de cinco horas de programação dedicada à alegria, festa, amigos e diversão, não nos permitiu a nós organização viver o dia da mesma forma que os participantes. Mas vimos o evento de uma outra perspetiva que, também, faz parte do ADN do grupo: estávamos ali para criarmos momentos inesquecíveis para quem se junta a nós. E conseguimos. Portanto, não é difícil perceber o porquê de estarmos tão felizes com o sucesso desta nossa Corrida Milionária que sim, pode ser vista como uma prenda partilhada com todos os laranjinhos.”

“Somos um grupo de corrida livre, com uma identidade definida e continuamos a viver momentos fabulosos através da prestação dos nossos laranjinhos”, esboça Mário Rui Dias no balanço da época do Running Espinho. “Eles são lutadores, decididos, não se negam a novos desafios e mostram-se como são: honestos e vencedores. Ao longo da época, alguns subiram a pódios, outros alcançaram metas que no primeiro dia lhes pareceram inatingíveis, seja correr 10km, 21km, 42km ou até um ultra trail de 111km! Esta entrega e paixão dos laranjinhos é motivo de grande orgulho para o Running Espinho.”

E o que é que se perspetiva para a próxima temporada?

“Desde o primeiro dia do Running Espinho que temos como objetivo principal pas-

sar uma mensagem positiva a todos os participantes: falamos de saúde, de amizade, de sonhos cumpridos e da vontade de conquistar mais”, vinca Vítor Rito. “A Corrida Milionária, de certa forma, representa isso mesmo: subverter as expectativas que se possam ter e superá-las com distinção. Nesse sentido a próxima edição promete!”

“Quanto ao Running Espinho, setembro já vem cheio de novidades! Fomos convidados pela Life Holi Color a coorganizar uma corrida solidária que passa exclusivamente por apoiar Lenine Cunha, o atleta paralímpico mais medalhado do mundo, na sua luta diária para sobreviver e continuar a elevar o nome de Portugal aos pódios de todo o Mundo”, revela ainda José Carlos Gomes. “O evento realiza-se no dia 14 de setembro no Campo de Futebol de São Félix da Marinha, e já tem na sua linha artística firmados os seguintes nomes: Maria Lisboa, Anjos, Dirty Sond Boys, Luís Gomes, entre outros que anunciaremos em breve.”

Entretanto, os treinos têm dias e horários marcados. “Sim, todas as terças-feiras, às 21 horas, no largo da Câmara Municipal de Espinho, e em breve também aos domingos de manhã, no mesmo local, para treinos longos de preparação para a prova rainha: a maratona do Porto”, dá nota Nuno Moreira.

E intensifica-se a adesão ao Running Espinho?

“A ‘invasão’ total à Corrida Milionária só poderia resultar num crescimento do Running Espinho”, sublinha Silvie Couto. “Apesar do clima e de estarmos em época de férias, nos treinos que se seguiram à prova, no largo da Câmara Municipal de Espinho às caras de sempre juntaram-se muitos sorrisos novos. A Corrida Milionária foi a todos os níveis uma aposta ganha.”

O Running Espinho assume-se como um dos maiores grupos de corrida livre do país. Com arte e engenho, e trabalho...

“Se correr por gosto não cansa, o mesmo já não se pode dizer em relação ao trabalho”, conclui o sorridente Mário Rui Dias. “Mas a verdade, é que quando se trabalha com paixão, com uma equipa funcional, coesa e feliz, podemos antecipar que o público há de reagir com entusiasmo a um nome que já se afirmou a nível nacional, sempre com o seu estilo particular.”



Foto ARMINDO SANTOS



Foto FILIPE COUTO



Foto ARMINDO SANTOS

Os louros para os vencedores

Recorde-se que Miguel Borges (atleta do Sport Lisboa e Benfica) conquistou a primeira edição da Corrida Milionária com 30:08 minutos, seguido de Paulo Paula (que acumulou o prémio meta volante)

com 30:22 minutos. Vítor Oliveira (Maia Atlético Clube) completou o pódio com 30:51 minutos.

Nos femininos, Daniela Cunha (atleta do Sporting) terminou a prova em primeiro lugar, com 34:25 minutos. Subiram ainda ao pódio Marisa Barros (atleta olímpica do Sport Comércio e Salgueiros) com 34:51 minutos seguida de Carla Martinho do Recreio Desportivo de Águeda com 35:15 minutos.

CASINO ESPINHO



LENDAS DA MÚSICA PORTUGUESA

— AGOSTO —

16.17 PAULO DE CARVALHO
23.24 LENA D'ÁGUA | 30.31 VITORINO



Fotos DIREITOS RESERVADOS

Martina Ribeiro campeã nacional de vôlei de praia

Kaka e Brandão
vice-campeões



Terminou o Circuito Nacional de Voleibol de Praia e os tigres fizeram-se sentir! Martina Ribeiro (com Inês) sagra-se campeã nacional de sub14.

No masculino, a dupla tigre Kaka e Brandão teve a um passo de copiar o feito das meninas mas cedeu na final, sagrando-se vice-campeões nacionais do escalão.

Manuel Soares (com Tomás) subiu ao pódio mais uma vez neste circuito, desta vez arrecadando a medalha de bronze do Campeonato Nacional.

Bruno Fonseca (com Tiago) têm conseguido garantir lugar nas quatro melhores duplas de Portugal de sub16, mas neste fim-de-semana cederam a segunda derrota e ficaram em 5.º lugar. Rita e Eunice conseguiram hoje um honroso 4.º lugar em sub18. Contudo, fica registado que a mesma dupla somou três pódios este verão (um 1.º lugar inclusive).

No masculino, o tigre Diogo Mesquita (com Dani) teve muito perto da conquista do ouro, mas o jogo equilibrado da final caiu para a dupla adversária fazendo com que o tigre arrecada-se um 2.º lugar brilhante, sagrando-se assim vice-campeão nacional.

Estágio de academia japonesa de futebol

Jogos com dragões e tigres e alojamento
na Casa da Cultura Santiago

Foram vários os jogos que uma academia japonesa de futebol realizou durante a sua estadia no

concelho de Espinho com treinos no Campo da Senara e alojamento na Casa da Cultura Santiago nu-

ma parceria sociocultural e desportiva com o Rancho de Silvalde.

E dois deles foram

com o FC Porto, em sub-15, onde venceram por 3-2 e outro com o Sporting de Espinho, em sub-14, onde empataram a uma bola.

De realçar a visita ao FACE - Fórum de Arte e Cultura de Espinho, proporcionada pela Câmara Municipal de Espinho, onde o Vice-presidente Dr. Vicente Pinto deu as boas vindas e agradeceu a escolha da nossa cidade para efetuar esta parceria com o Rancho de Silvalde.

Despedida veterana da época

O futebol veterano finalizou a época de 2018/2019 com um jogo em Castelo de Paiva, tendo perdido por 1-0.

Paivense e Luso Venezolano proporcionaram um belo espetáculo de futebol veterano, protagonizando um jogo de parada e resposta, mas com a equipa da casa a ser um pouco mais perigosa no contra golpe, só que também do outro lado estava uma defesa determinada e aguerrida, até que che-

gou o intervalo com o resultado em branco (0-0).

A segunda parte começou como terminou a primeira, com mais domínio dos veteranos do Paivense, e o Luso Venezolano com algumas dificuldades lá ia chegando junto da baliza contrária, até que já na parte final do jogo o paivense assumiu em querer ganhar o jogo. E a partir daí pôs mais velocidade no jogo, até que chegou ao golo da vitória (1-0).

Apesar de terem perdido, os veteranos do Luso Venezolano deram o seu melhor ante um justo vencedor.

Paivense, 1 Luso Venezolano, 0

Jogo no Campo: Municipal do Boavista, em Castelo de Paiva.

Árbitro: Vítor Manuel.

Sporting Clube Paivense - Padeiro, Mendes, Alexandre, Armando e Vítor; Márcio, Júlio, Rui e João batista; Parente e João (c..p).

Jogaram ainda: Pedro, Guerra, Miguel, Picão e Duarte.

Treinador: João.

Centro Social Luso Venezolano - Acácio (cap); Filipe, Diogo Godinho, Jorge Sabença e Marco; Maia, Hélder, Carlos Costa e Zeca; José Carlos e Zé Valadares.

Jogaram ainda: Zé Luís, Edgar, Américo Martins, Serginho, Jaime Godinho, Carlos Moreira e Décio.

Treinador: Tono Pepe.

Ao intervalo: 0-0.

Marcador: Rui.

Marco Oliveira

Sporting de Espinho-Gondomar para o campeonato no Canal 11

O futebol do Sporting de Espinho recebe o Gondomar às 16 horas de domingo, no Estádio do Bolhão, em Fiães,

com transmissão direta no Canal 11 (televisão da Federação Portuguesa de Futebol).

Trata-se da primeira jornada da Série B do Campeonato de Portugal.



A equipa de 2019 da Olimpíada de Futsal Docebelo, participante em jogos-treinos todas as semanas "e que proporciona um grande lazer e claro grandes desafios de bom futebol entre amigos e claro o fundamental amizade!"

Sucesso habitual 60 horas de andebol de praia

Decorreu no fim-de-semana, na praia Marbelo, mais uma edição do maior torneio europeu de andebol de praia, com apoio da Solverde e de homenagem a André Campos e como habitualmente foi um enorme sucesso. Durante três dias, com mais de 700 atletas vindos de todo o país, decorreram cerca de 250 jogos sempre imbuídos do espírito de fair-play e diversão que está na génese desta vertente da modalidade. Eis as classificações:

Sub-16 femininos - 1.º Passa Nada; 2.º Overgame Delta B; 3.º Windows Club.

Sub-16 masculinos - 1.º Sempre em pé; 2.º Malandros; 3.º 360º.

Sub 18 Fem - 1.º Tatis Team; 2.º As do Picanço; 3.º Racoons.

Sub-18 masculinos - 1.º Foxes; 2.º Contra Maré; 3.º

Not Fast Not Fat.

Masters femininos - 1.º Tatis Team; 2.º Overgame ómega; 3.º Overgame beta.

Masters masculinos - 1.º Amigos do Panda; 2.º Overgame; 3.º Foxes.

Prémios individuais:

Sub-16 femininos - melhor guarda-redes Rita Guimarães e melhor jogadora Mariana Moreira.

Sub-16 masculinos - melhor guarda-redes Afonso Moreira e melhor jogador João Costa.

Sub-18 femininos - melhor guarda-redes Rute Mota e melhor jogadora Sara Sozinha.

Sub-18 masculinos - melhor guarda-redes Guilherme Gadanha e melhor jogador Diogo Santos.

Masters femininos - melhor guarda-redes Patrícia Periquita e melhor jogadora

Márcia Gomes.

Masters masculinos - melhor guarda-redes Micael e melhor jogador Tiago Preta.

Prémio fair-play André Campos: Amigos do Panda.

A cerimónia de entrega de prémios contou com a presença de várias figuras de relevo da cidade e da modalidade:

António Canelas (fundador do torneio e representante da ATAP), Quirino de Jesus (vereador da Câmara Municipal de Espinho), Vasco Alves Ribeiro (presidente da Junta de Freguesia de Espinho), Luís Carvalho (concessionário da praia Marbelo), Ana Loureiro e Jorge Crespo (chefes de Divisão da Câmara Municipal de Espinho), Amadeu Campos (ex-atleta internacional e pai do homenageado André Campos).

Sporting de Espinho disputa Taça de Portugal com Castro Daire em Fiães

Primeira eliminatória a 8 de setembro

O Sporting de Espinho recebe o Castro Daire, no Estádio do Bolhão, em Fiães, às 17 horas de 8 de setembro, em jogo do Grupo C da 1.ª eliminatória da Taça de Portugal.

A Federação Portuguesa de Futebol realizou na quinta-feira, na Cidade do Futebol, em Oeiras, o sorteio da primeira eliminatória da Taça de Portugal.

Esta fase incluiu as equipas do Campeonato de Portugal e dos distritais, num total de 110 clubes.

Série A

Merelinense - Ponte Barca (D)
Mirandela - Atlético dos Arcos (D)
Prado (D) - Carção (D)
Juv. Pedras Salgadas - Vila Pouca Aguiar (D)
Fafe - Rebordelo (D)
Montalegre - Cerveira
Maria Fonte - Bragança

Série B

União Madeira - Vila Real
Amarante - Trofense
Pevidém (D) - Berço
Pedras Rubras - Vizela
Câmara de Lobos - Felgueiras 1932
Vilariño (D) - Oliveirense
Porto da Cruz (D) - São Martinho

Série C

Arouca - Rebordosa (D)
São João de Ver (D) - Sanjoanense
Espinho - Castro Daire
Paredes - Lusitânia Lourosa
Gondomar - Leça
Canelas 2010 - Valadares Gaia
Coimbrões - Régua (D)

Série D

Mortágua (D) - Anadia
Manteigas (D) - Bustelo (D)
Vila Cortez do Mondego (D) - Figueirense
Condeixa - Oliveira do Hospital
Beira-Mar - Pampilhosense (D)
Lusitano Vildemoinhos - Ançã (D)
Águeda - Ferreira Aves (D)

Série E

Vila Velha Ródão (D) - Caldas
Marinhense - Fátima
Águias do Moradal (D) - Vitória Sernache
Sertanense - Oleiros
União de Leiria - Crato (D)
Elétrico Ponte Sor - Benfica Castelo Branco
Amigos da Paz (D) - Portomosense (D)

Série F

Sintrense - O Coruchense (D)
União Almeirim (D) - Santarém
São Roque Ponta Delgada (D) - Torreense
Sintra Football - Loures
Alverca - Sacavenense
Pêro Pinheiro (D) - 1.º Dezembro
Coutada (D) - Fayal (D)

Série G

Praiense - Fabril Barreiro
Fontinhas - Pinhalnovense
Rabo Peixe (D) - Olímpico do Montijo
Velense (D) - Alcochetense (D)
Lusitânia (D) - Amora
Real SC SDUQ - Estrela (D)
Oriental - Ideal

Série H

Louletano - Ferreiras (D)
Mineiro Aljustrelense - Vasco Gama (D)
Olhanense - Os Armazenenses
Penedo Gordo (D) - Praia Milfontes (D)
Juventude (D) - Lusitano Moncarapachense
Esperança de Lagos - Lusitano Futebol SAD

...com legenda!
Foto DIREITOS RESERVADOS

A equipa de 2019 da Olimpíada de Futsal Docebelo, participante em jogos-treinos todas as semanas "e que proporciona um grande lazer e claro grandes desafios de bom futebol entre amigos e claro o fundamental amizade!"





Fotos BRUNO SERRA

Rio Largo levanta a taça Torneio Emigrante - Américo Freitas

Realizou-se mais um Torneio Emigrante e de homenagem ao saudoso Américo Freitas, homem que muito deu ao desporto e cultura da cidade de Espinho. Esta prova Internacional já se realiza desde 1988 (32 anos) era então denominado "Torneio Internacional - Festa do Imigrante" que se manteve com este nome até 2009, ano em que faleceu o homenageado, tinha Américo Freitas 64 anos.

João Freitas

A secção de futebol dos veteranos do Rio Largo nasceu em outubro de 1987. Foram seus fundadores, Américo Freitas, Joaquim Ferreira "Quim Vidraceiro", Carlos Santos "Esquinho", António Rodrigues e Américo Oliveira. Entendeu a Direção da AD Rio Largo Clube de Espinho, a partir do ano do seu desaparecimento, prestar-lhe uma homenagem e denominar esta prova com o seu nome.

Para participar no triangular deste ano foram convidadas, além da equipa organizadora da Associação Desportiva Rio Largo Clube de Espinho, Clube Futebol de Serzedo e a A.S. Portuguesa de Grigny (França). O torneio foi disputado no Complexo Desportivo "O Diploma" do Sporting de Espinho.

O primeiro encontro foi disputado entre o Rio Largo e os Imigrantes de Grigny, saiu vencedor a equipa do Rio Largo por 2-0, os golos foram marcados por Sérgio Ramos aos 24 minutos, na passagem dos 46 minutos Manuel José Correia isolase e faz um excelente golo

Resultados

Rio Largo - Grigny 2-0
Serzedo - Grigny 1-0
Rio Largo - Serzedo 2-1

Classificação

1.º Rio Largo 6
2.º Serzedo 3
3.º Grigny 0

fechando o resultado.

Para o segundo jogo o Grigny voltou a jogar e desta vez com o Serzedo, saiu vencedor a equipa do Serzedo por 1-0 com um excelente golo de cabeça de Almeida, estávamos no minuto 36.

O último encontro foi disputado entre o Rio Largo e o Serzedo. Antevia-se um excelente jogo já que ambas saíram vencedores dos jogos anteriores com os portugueses de Grigny, jogo bastante movimentado com vários atletas que jogaram em grandes equipas em que saiu vencedor a equipa espinhense por 2-1.

O vencedor começou a perder quando ao minuto 15 sofre o primeiro golo por intermédio de Fernando Santos que de cabeça finaliza para as redes do guarda-riolargense José Pedro. A



partir daqui a pressão para ganhar este torneio foi constante e a vitória no jogo e da prova foi conseguida quando aos 22 minutos Bruno Magano na conversão de um livre de 25 metros e com uma barreira pela frente remata em arco e faz um golo de belo efeito, depois foi uma questão de controlar o jogo e isso foi conseguido.

As equipas apresentaram em campo, nos jogos que disputaram, os seguintes atletas:

AD Rio Largo Clube de Espinho (19 jogadores) - José Pedro (guarda-redes), Rui Freitas, Francisco Freitas, Paulo Piçarra, Filipe Leite "Seninho", Ricardo Cântara "Jakaré", Vítor Cântara "Carapuço", "Paulinho" Reis "Cascavél", António Brenha "Frasco", Filipe Couto, Nelson Cardoso "Zinho", Pedro Costa, Ramos, Rui Tiago, Tiago Cruz, Joaquim Fernando "Quim Nando", Pedro Ferreira "Faisca", Manuel José Correia e Bruno Magano.

Treinador Manuel Magano.

CF Serzedo; (17) - João Pedro (guarda-redes), Alci-

des, Jorge, Almeida, Pedro, Hélder Filipe, Marco, Camarinha, Zézé, Bife, Pires, Cunha, Francisco, Ângelo, Mendonça, Fernando e Adolfo.

Treinador António Ramos.

ASP Grigny (14) - Paulo Ferreira (guarda-redes), Rui Serra, Sérgio Campos, Carlos Ribeiro (Francês), Ângelo Carneiro (Marrocos), Carlos Barreiro, Ricardo Machado (Francês), Flávio Alves, Nuno Cunha, Alfredo Veloso, Sérgio Santos (Francês), José Gonçalves, Eriquer Gaúcho (Brasil) e Paulo Silva (Angola).

Treinador Pedro Gonçalves e adjunto Sérgio Oliveira.

O trio de arbitragem para os 3 encontros foi Luís Rocha "Magano", Amadeu Alcino e Pedro Santos.

Os jogos tiveram a duração de 50 minutos, divididos em duas partes.

Como já é tradição nos jogos das velhas Guardas também existe a 3ª parte, como se costuma dizer é a melhor das três, e sendo assim esta 3ª parte foi realizada na sede do Rio Largo

sendo servido aos presentes uma excelente sardinhada e umas belíssimas bifanas e não só.

Este evento terminou com a entrega das respetivas taças e lembranças aos jogadores e equipas intervenientes.

A taça do primeiro classificado foi para Associação Desportiva Rio Largo Clube de Espinho. A taça do segundo classificado foi para o Clube de Futebol Serzedo. A taça do terceiro classificado foi para a Associação S. Portugueses de Grigny. A taça do melhor guarda-redes foi para o guarda-riolargense Bruno Magano. A Taça do melhor goleador foi para Bruno Magano.

Terminou o evento com as intervenções de Bruno (departamento do futebol), Manuel Freitas (presidente da Assembleia Geral), Rui Freitas (presidente da Direção), Vasco Ribeiro (presidente da Junta de Freguesia de Espinho) e Quirino Jesus (vereador da Câmara Municipal de Espinho).

Da parte do Rio Largo ficou a promessa que para o ano há mais.

“A saúde do coração não tira férias” – estilo de vida saudável previne doença coronária

A Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular está a promover uma

campanha de consciencialização com o mote “a saúde do coração não tira férias”. Esta iniciativa tem como objetivo alertar para a importância de manter um estilo de vida saudável também no período de férias, como forma de prevenção da doença coronária.

“Hipertensão, dislipidemia, colesterol, diabetes, tabagismo, consumo de álcool em excesso, stress e sedentarismo, que leva ao excesso de peso e a alterações metabólicas, são alguns dos fatores de risco para a doença coronária. É importante consciencializar a população de que deve adotar

(Defesa da) SAÚDE

um estilo de vida saudável como forma de prevenção”, afirma João Brum Silveira, presidente da Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular. “Mesmo em tempo de férias, é preciso manter os cuidados regulares com o coração: pratique exercício físico, mesmo que apenas dez minutos por dia; evite o álcool; não fume; e

controle a alimentação, optando por não consumir em excesso alimentos ricos em açúcar e gordura. Lembre-se que a saúde do coração não tira férias.”

A doença coronária caracteriza-se pela acumulação de depósitos de gordura no interior das artérias que fornecem sangue ao coração. Esses depósitos causam um estreitamento ou obstrução das artérias o que provoca uma diminuição dos níveis de oxigénio e nutrientes que chegam às células do músculo cardíaco. As principais doenças coronárias são a angina de peito e o enfarte agudo do miocárdio.

DOENÇAS DOS PÉS SÃO MAIS COMUNS NO VERÃO

Os pés passam cerca de 2/3 da nossa vida fechados, razão pela qual lhes damos pouca importância. Durante a estação do verão, devido a uma maior exposição, a preocupação com os pés é maior, porém a falta de cuidados especiais aumenta o número de patologias.

O aumento da temperatura, o excesso de transpiração, o calçado aberto ou a sua ausência nas praias e zonas de banho são motivo para o aparecimento de algumas patologias dos pés mais típicas de verão.

A xerose cutânea, conhecida por pele seca, é uma das principais complicações de verão devido à exposição dos pés ao ar, ao calor, às areias, ao excesso de transpiração e à permanência excessiva dentro de água, nas praias ou piscinas. Esta patologia provoca pele seca, por vezes áspera e com fissuras nas zonas da planta dos pés e nos calcanhares, que podem representar riscos elevados para a pele e para o organismo. As fissuras ou gretas são a porta de entrada para os microrganismos responsáveis por algumas infeções da pele e tecidos como as celulites ou outras com elevado risco para o doente.

As infeções da pele dos pés são também muito frequentes, pela vulnerabilidade da pele seca e fissurada e pelo contacto com zonas contaminadas, como sejam as de acessos às piscinas, bares de praia e casas de banho ou chuveiros. As infeções podem ser provocadas por diversos micro-organismos, como bactérias, fungos e vírus. O aparecimento de dermatomicoses, panarícios, verrugas plantares, entre outras são frequentes nesta época do ano. O cuidado preventivo é fundamental, assim como o diagnóstico precoce e o tratamento especializado pelo podologista são determinantes para o sucesso da recuperação.

As queimaduras solares nos pés são muito frequentes, devido à negligência e à indiferença das pessoas por esta zona do seu corpo. A colocação de protetor solar no dorso dos pés e nos dedos é um gesto simples e recomendável, que evita queimaduras e pode também prevenir o cancro da pele.

Os cuidados diários com os pés são fundamentais para permitir um melhor estado geral de saúde da pessoa, funcionalidade e estabilidade do pé e da marcha. A “boa” saúde dos pés garante uma melhor qualidade de vida, melhor produtividade laboral e performance desportiva.

Lavar os pés diariamente com um sabão de pH neutro, promover uma secagem eficaz sem fricção e aplicar um creme hidratante são ações fundamentais para manter uma boa integridade da pele. No caso de existir hiperidrose, excesso de transpiração, deve ser usado um antitranspirante de forma controlar a perda de água e xerodermia.

Não andar descalço em locais públicos,



Manuel Portela *

usar chinelos em instalações como piscinas, balneários e saunas é fundamental para prevenir e evitar o contacto com bactérias e fungos. Este gesto evita, quase na totalidade, a contaminação por microrganismos responsáveis por algumas infeções, assim como os traumatismos do pé e da pele.

As unhas têm como função proporcionar o efeito de alavanca durante o caminhar e de proteção da zona distal dos dedos. São suscetíveis a microtraumatismos provocados pelo calçado apertado e vulneráveis a infeções fúngicas e a processos de onicocriptoses (unhas encravadas).

O cuidado com as unhas é igualmente importante, começando com um corte ungueal de forma correta. Perante lesões dermatológicas, o auto tratamento está contraindicado já que o uso de material não adequado e, na maioria dos casos não esterilizado, associado às limitações individuais, origina um risco elevado de erro. Atendendo às características das unhas e à sua composição, é igualmente recomendável a hidratação e a preservação da sua morfologia. Não devem ser retiradas as “cutículas”, porque estas significam uma proteção e barreira para as infeções. O corte das unhas deve ser feito com alicate individual e de forma reta.

Desde que as unhas estejam em condições de saúde normal, sem qualquer alteração, podem ser pintadas durante períodos de tempo curto. Não se deve manter as unhas impermeabilizadas e sem luz mais que 7 dias, correndo o risco de ocultar alguma alteração na fase inicial. Sempre que existem alterações da unha esta não deve ser pintada, mas sim tratada.

O uso de péúgas é importante para um melhor controlo da humidade nos pés e para evitar as forças de atrito e fricção entre a pele e o calçado, como bolhas, queimaduras ou feridas. O calçado, para além de ser estável e protetor, deve ser de material natural com características de respirabilidade e sem compromissos de traumatismo. Deve ter-se atenção ao calçado tipo sandália com tiras, que podem provocar compromissos de circulação e risco vascular, se forem demasiado apertadas.

Consulte um podologista sempre que exista qualquer sinal ou sintoma de patologia nos pés, ou no caso de não existir qualquer alteração nos pés deverá realizar uma consulta de podologia uma vez por ano como medida preventiva.

* Podologista e presidente da Associação Portuguesa de Podologia



POR CADA FILHO CADA DENTE

“Por cada filho cada dente”, é um dito popular, um preconceito vulgarmente aceite.

Corresponderá este aforismo a algo que possa ser demonstrado cientificamente ou não?

Será verdadeiro ou não?

A pergunta também poderá ser formulada assim: que relação existe entre a cárie e a gravidez?

Há múltiplos fatores de ordem biológica que nos têm levado os cientistas a observar e investigar a cárie dentária nas grávidas. As variações hormonais durante a gravidez determinam alterações bastante visíveis na cavidade oral na maior parte dos casos. A própria modificação física do corpo da mulher determina uma série de alterações mais ou menos relevantes. Poderão estes fatores estar na base de um surto de cáries e, consequentemente, na perda de dentes?

A resposta é: Não!

Bem pelo contrário. Estudos científicos de elevada credibilidade assim o têm demonstrado repetidamente.

De onde vem então este preconceito? Por que razão é esta ideia errada aceite de um modo tão generalizado apesar de a Ciência demonstrar o contrário?

Na sociedade portuguesa, mais do que qualquer outro elemento da família ainda é a mãe quem transmite aos seus filhos o padrão de comportamento na alimentação e na higiene oral. O estudo e o conhecimento sobre o comportamento da Mulher portuguesa, neste prisma contribuirá de forma muito relevante para futuros programas de Saúde Oral.

Então surge aqui mais uma perplexidade: por que razão a publicidade das marcas de produtos para a higiene oral e Saúde Oral se baseia nos preconceitos em que as pessoas acreditam, em vez de se apoiar nos factos científicos?

Os motivos são bem conhecidos: o que



Acácio Couto Jorge

interessa é vender, vender, vender.

Os consumidores, de um modo geral, não procuram os trabalhos científicos publicados pois não são vistosos, são fastidiosos, obrigam a ler muito e de facto as pessoas cada vez leem menos, são cada vez mais ignorantes e aceitam com facilidade o que a publicidade lhes impinge por todos os meios existentes, desde os telemóveis à televisão, desde os cartazes e painéis luminosos às páginas da revista mundana. Convém não esquecer a Internet que se transformou num gigantesco e avassalador veículo de publicidade à escala global.

As grandes marcas preferem apostar naquilo em que as pessoas acreditam mesmo que seja falso e esta atitude corresponda a uma prática descarada de charlatanismo. A forma intencional como manipulam as opiniões das pessoas é obscena.

Os publicitários que operam com as grandes marcas sabem muito bem que é a mãe, a avó, a menina, ou seja, a Mulher que determina a escolha no momento de comprar. Sabem muito bem que numa sociedade como a portuguesa, mesmo quando é ele, pai, avô ou o menino, o Homem que vai às compras são elas, ainda assim, as mulheres. quem lhes diz o que comprar como comprar e onde comprar, com raras exceções que apenas confirmam esta regra de mercado.

Que faz a entidade reguladora? Tapa o Sol com uma peneira? De que lado estão os responsáveis do poder central? Do lado dos gigantes multinacionais e das seguradoras que veem a Saúde Oral como “produto” que se vende a metro ou do lado do cidadão pagador dos impostos já que é também quem lhes paga os ordenados?

E o poder local? Do lado dos partidos que pensam que o País é Lisboa e apenas falam do resto quando se aproximam eleições para logo depois esquecerem e votarem ao centralismo miserável, ou do lado do seu município cumprindo o que a Lei determina para a Saúde Oral reconhecendo que estes serviços só podem ser eficientes e económicos quando administrados na proximidade, com transparência e com o envolvimento responsável de cada um?

A Saúde Oral Comunitária depende do civismo e, claramente, dos níveis de educação de cada um. Quando se educa um Homem para a Saúde Oral, educamos uma pessoa, o que já é muito positivo. Quando se educa uma Mulher para a Saúde Oral é uma família que se educa e se a Mulher for avó essa influência é ainda maior e tende a alargar-se às famílias da comunidade onde ela vive o que é altamente relevante do ponto de vista da nossa economia.

**15 de agosto**

11 horas - Capela de S. João (Lugar da Praia de Paramos) Festa do Emigrante Vareiro Missa de homenagem aos emigrantes vareiros
Organização: associação Paramos em Movimento

16h30 - Praia da Baía Festival Oito24 com Serena Vione - ITER (Espanha/CT)

17h30 - Praia da Baía Festival Oito24 com "Faltan 7" - Express (Espanha, Itália, Islândia e Irlanda)

18h30 - Praia da Baía Festival Oito24 com La Industrial Teatrera - De Paso (Espanha/CT)

21h30 - Lugar da Praia de Paramos) Festa do Emigrante Vareiro com Victor Rodrigo
Organização: associação Paramos em Movimento

15, 18 e 25 de agosto

15h30 - Planetário do Multi-meios
"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. A história é apresentada por duas personagens muito peculiares: uma joaninha de nome Dolores e o seu melhor amigo, um pirilampo chamado Miguel. "É uma sessão de planetário que promove a consciencialização para a proteção da natureza em que vivemos..."

16h30 - Planetário do Multi-meios
"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. A passagem do seu disco de fogo pelo

céu - dia após dia, mês após mês - foi para incontáveis civilizações passadas a única maneira de marcar o tempo. Não se deixe enganar pela terminologia; como típica estrela anã amarela, o Sol consome 600 milhões de toneladas de hidrogénio a cada segundo e 500 vezes mais massivo que todos os planetas juntos.

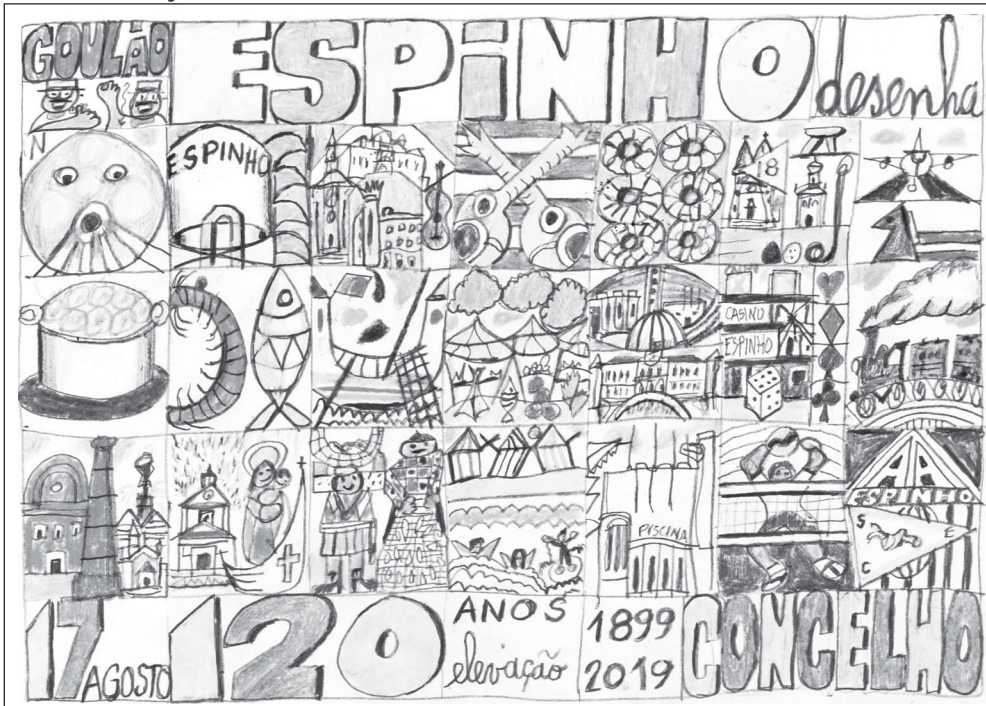
15 a 21 de agosto (exceto dia 19)

14h30 - Cinema (sessão infantil) do Multimeios
"Mr. Link" (versão portuguesa)
Realizador: Chris Butler
Atores: César Mourão, Raquel Tavares, Fernando Luís, Luís Mascarenhas, Madalena Abecassis
Categoria: animação, aventura, comédia e fantasia
Classificação: maiores 6 anos
Duração: 1 hora e 35 minutos
O carismático Sir Lionel Frost considera-se o principal investigador mundial de mitos e monstros. O problema é que nenhum de seus colegas da alta sociedade parece reconhecer isso. A última hipótese que Sir Lionel tem de ser aceite pela elite aventureira é viajar para o Noroeste do Pacífico dos Estados Unidos para provar a existência de uma criatura lendária. Um remanescente vivo dos ancestrais primitivos do homem. O elo perdido...

16h30 e 21h30 - Cinema do Multi-meios
"Adeus Professor"
Realizador: Wayne Roberts
Atores: Johnny Depp, Rosemarie DeWitt e Odessa Young
Categoria: drama
Duração: 1 hora e 30 minutos
Após receber um terrível diagnóstico médico, Richard (Johnny Depp), um professor universitário, decide livrar-se de pretensões e convenções e viver tão livremente quanto possível. Com um sentido de humor cortante, comportamentos irresponsáveis e um toque de loucura, Richard experimenta todos os vícios - álcool, tabaco, sexo e insultar qualquer pessoa que o irrite...

15 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 (Fórum de Arte e Cultura de Espinho)
"Palco das Marionetas" (exposição permanente)

15 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

15 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 - Multi-meios (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)

16 de agosto

22 horas - Alameda Maia/Brenha
Festival Oito24 com Valette

16 e 17 de agosto

21 horas - Casino
"Lendas da Música Portuguesa" com Paulo de Carvalho

16, 21, 23, 28 e 30 de agosto

14h30 - Planetário do Multi-meios
"A Vida das Árvores"
Classificação: maiores 4 anos
Duração: 45 minutos

16, 21, 23, 28 e 30 de agosto

15h30 - Planetário do Multi-meios
"Sol, a Nossa Estrela"
Duração: 45 minutos
Classificação: maiores 8 anos

16 de agosto

21h30 - Lugar da Praia (Paramos)
Festa do Emigrante Vareiro com Ruga da Nossa Senhora do Mar, Escola de Samba e Jorge Bandeira
Organização: associação Paramos em Movimento

16 e 17 de agosto

23 horas - Casino
Filipe Fonseca Duo
Música ao vivo no The Joker Bar "destinada a quem procura bons momentos de lazer e descontração" - entrada livre

17 de agosto

15 horas - Praia da Baía
Festival Oito24 com Claiana (Portugal/Cabo Verde)

16 horas - Biblioteca Municipal
Festival Oito24 com César Lacerda (Brasil)

17h30 - Biblioteca Municipal
Apresentação do 2.º volume dos "Cadernos d'Espinho" de autoria dos jornalistas Mário Augusto e Luís Costa e de Armando Bouçon, diretor do Museu Municipal de Espinho

17 horas - Rua 19 (junto à Casa Alves Ribeiro)
Festival Oito24 com Luca Argel (Brasil)

22 horas - Alameda Maia/Brenha.
Festival Oito24 com Mariza (comemorações dos 120 anos da

elevação de Espinho a concelho)

17, 24 e 31 de agosto

15h30 - Planetário do Multi-meios
"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!

16h30 - Planetário do Multi-meios
"Astronauta" (3D)

Apresentado em alta definição a 360º 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.

21h15 - Planetário do Multi-meios
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.

18 de agosto

15 horas - Praia da Baía
Festival Oito24 com Katastrofa Clown - Katastrofa show (Itália)

16 horas - Praia da Baía
Festival Oito24 com Mario Levis - Hanger (Itália)

17 horas - Praia da Baía
Festival Oito24 com El Cruce - Punto y coma (Espanha)

18 horas - Praia da Baía
Festival Oito24 com Mauranga Circo - The Great Wolynski (Espanha e Argentina)

20 de agosto

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

20, 22, 27 e 29 de agosto

14h30 - Planetário do Multi-meios
"Lendas do Céu Noturno: Perseu e Andrómeda"
Duração: 40 minutos
Classificação: maiores 4 anos

15h30 - Planetário do Multi-meios
"Astronauta" (3D)

21 de agosto

21 horas - Casino Espinho
"Buffet do Nosso Mar" com João Seabra

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
Clin. Dr. J. Mendes & Filha .. 227 341 710
COGE - Clínica Santa Casa .. 227 330 960
Policlínica 227 330 640
CTT - 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

† Maria José Pinto Zenha

(Viúva de Digner Correia de Pinho)

Missa
de 4.º Aniversário
de falecimento

Sua filha, genro, netos e bisneto vêm comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 17, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 15 de agosto de 2019



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

† Dr. António Belmiro Gomes Pais

Missa
de 4.º Aniversário
de falecimento

A família vem, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 18, domingo, às 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 15 de agosto de 2019

Pedro Baptista Gomes de Sousa Pais - filho
Dr.ª Maria Adelina Gomes Pais - irmã



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

† António Martins Campos

Missa do 2.º Aniversário do falecimento

Sua esposa, filhos, genros, netos e demais família vêm, por este meio, participar a todas as pessoas de suas relações e amizade que na passagem do 2.º aniversário do falecimento do seu ente querido, será celebrada missa por sua alma, sábado, dia 17, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Antecipadamente agradecem a todos quantos se dignem assistir a esta Eucaristia.

Espinho, 15 de agosto de 2019

Maria de Lurdes da Rocha Miguel Campos - esposa
Maria de Fátima da Rocha Campos Oliveira - filha
Maria da Conceição da Rocha Campos Cruz - filha
Armando Alberto da Rocha Campos - filho
Quintino Manuel Gomes Cruz - genro
Fausto Manuel Rodrigues Oliveira - genro



AGÊNCIA FUNERÁRIA HENRIQUES & M. OTÍLIA, LDA. - Telef. 256752774 - Tlm. 914096243

† Mafalda Catarina Pinto Maia

Missa de 6.º Aniversário de Falecimento
(dia 17 de agosto, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho)

Missa de Aniversário Natalício

(dia 30 de agosto, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho)

O tempo passa e nós sem "TI". E já passaram seis anos de ausência da nossa PRINCESA que partiu numa viagem sem regresso. A dor é muito grande filha, a Saudade muito maior, mas temos uma certeza: "MAFALDA" Tu és única. Uma num milhão ... de milhões. E sabes que te amamos como se fosses a única filha que alguma vez tenha existido. Como foi possível termos uma filha tão linda, tão inteligente, tão sensata, tão amiga e com bom coração e tão preocupada com os outros? Tão imprevisível... Tão cheia de curiosidade... Tão inventiva... Mas que mistura de GENES deu origem a uma tal "COMPLEXIDADE" que és "TU", AMOR da NOSSA VIDA. "Amamos tanto a nossa princesa".

Mãe e Pai

Rosinha, Jorge Maia e restante família

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



† D. Maria Cremilde Salgado Machado

AGRADECIMENTO
e Missa de 7.º Dia

Seus filhos, noras, genro, netos 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 17 de agosto, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participarem nesta Eucaristia.

A família

Anta, 15 de agosto de 2019



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

† José António Ferreira Alves

Missa do 13.º Aniversário

Sua esposa, filhos e restante família vêm, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa, por alma do saudoso extinto, dia 24, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Anta, 15 de agosto de 2019



† Ilídio Soares da Silva

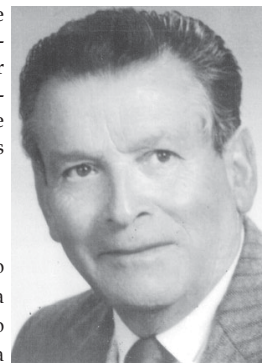
(O Benfiquista)

Missa do 7.º Aniversário do seu falecimento

Seus filhos, genro, netos, bisneta e demais família vêm, por este meio, comunicar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 20, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem nesta Eucaristia.

Espinho, 15 de agosto de 2019

Joaquim Fernando Ribeiro da Silva - filho
D. Maria Margarida Ribeiro da Silva - filha
José Augusto Ribeiro da Silva - filho
Genro, netos, bisneta



† D. Maria Alice de Oliveira Marques

AGRADECIMENTO e Missa de 7.º Dia

Sua irmã, sobrinhos, cunhados 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. A missa de 7.º dia será celebrada sábado, dia 17 de agosto, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participarem nesta Eucaristia.

A família

Espinho, 15 de agosto de 2019



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

† Ângelo de Sousa Lima

AGRADECIMENTO

A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor.

Espinho, 15 de agosto de 2019

António José Aguiar de Lima - Filho
Maria Manuela Pedrosa do Couto Lima - Nora
Alexandre Emanuel do Couto Lima - Neto
Catarina Isabel do Couto Lima - Neta



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

† Manuel dos Santos Macedo

(Queridinho)

(Ex-Funcionário da Fosforeira Portuguesa)

AGRADECIMENTO
e Missa de 7.º Dia

A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 18, domingo, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 15 de agosto de 2019



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

† D. Maria de La Salette Leal da Silva

AGRADECIMENTO e Missa de 7.º Dia

Seu marido, filhos, noras, netos, irmãs 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 sexta-feira, dia 16 de agosto, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participarem nesta Eucaristia.

A família

Anta, 15 de agosto de 2019



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



D. Maria Luísa Marques de Oliveira

✠ Missa do 15.º Aniversário
Seu marido, filhas, genros, netos e restante família vêm, por este meio, participar que será celebrada missa por alma da saudosa extinta dia 22, quinta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradece a quem comparecer.



✠ **José Manuel da Silva Dias**

Missa do 4.º Aniversário do falecimento
*Partiste deixando a dor
Nos corações dos que te amam.
É um viver de eterna saudade.*
Sua esposa e filho participam que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 22, quinta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta.
Elsa Maria Oliveira Martins Dias - esposa
Gerson Filipe de Oliveira Dias - filho

OS NOSSOS CLASSIFICADOS

ALUGA-SE/ARRENTA-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.

«Defesa de Espinho» - 4558 - 2019-08-15

Tribunal Judicial da Comarca de Aveiro
Juízo de Competência Genérica de Espinho – Juiz 2

Anúncio

Processo: 328/19.6T8ESP
Acompanhamento de Maior
Referência: 108007170
Data: 06-08-2019
Requerente: Ministério Público
Requerido: Mário Gil Ferreira Alves

Faz-se saber que foi distribuído neste tribunal, o processo de Acompanhamento de Maior em que é requerido **Mário Gil Ferreira Alves**, nascido em 24-05-2001, filho de Mário Marques Alves e de Maria Alice Menezes Ferreira Alves, natural de: Paramos [Espinho], com domicílio: Travessa da Quinta, N.º 25, Paramos, 4500-562 Espinho, com vista à determinação de medidas de acompanhamento: a) Representação geral, com dispensa de constituição do conselho de família - art. 145.º, n.º 2, al. b) e n.º 4, do Código Civil; b) Limitação do direito pessoal de testar - art. 147.º, n.º 2, do Código Civil.

O Juiz de Direito, **Dr. João Ferreira**
O Oficial de Justiça, **Estefânia Pinto Campos**

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

Sexta (16)
- MACHADO - Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos - Tel. 227 346 388

Sábado (17)
- DE ANTA - Rua Tuna Musical, 907 - Anta - Tel. 227 341 109

Domingo (18)
- TEIXEIRA - Ctr. Com. Solverde/1 - Av.ª 8 - Espinho - Tel. 227 340 352

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

Terça (20)
- PAIVA - Rua 19, n.º 319 - Espinho - Tel. 227 340 250

Quarta (21)
- HIGIENE - Rua 19, n.º 395 - Espinho - Tel. 227 340 320

Quinta (22)
- GRANDE FARMÁCIA - Rua 8, n.º 1025 - Espinho - Tel. 227 340 092

**Prisão preventiva
no âmbito de
violência doméstica**
Detido um homem e apreendida
uma arma de fogo



Perigo na Rua 25 (junto à Avenida 8) e na entrada do passadiço (na zona do Rio Largo)



Incêndio em padaria de Paramos

Ocorreu um incêndio numa padaria em Paramos ao fim da noite da quarta-feira da semana passada. Valeu a rápida intervenção dos Bombeiros do Concelho de Espinho para que o incêndio não ganhasse maiores proporções.

No local compareceram oito bombeiros, apoiados por três viaturas, e a PSP de Espinho.

**Detido por injúrias e
agressão de madrugada**

A Esquadra de Ovar da Divisão Policial de Espinho deteve na madrugada de segunda-feira um homem, de 25 anos, por injúrias e agressões a elementos policiais. Foi solicitada a presença da Polícia junto de um estabelecimento comercial, em virtude de um indivíduo estar, alegadamente, a atirar um cão contra os transeuntes. Chegada ao local, um dos polícias solicitou que o referido indivíduo (na posse de um cão, com trela) se identificasse, tendo recusado. O homem não acatou as determinações dos polícias, afastou-se, dirigiu-se ao interior de um estabelecimento, ameaçou o proprietário, partiu várias garrafas e copos. Para efetivar o seu controlo e algemagem, uma vez que o detido continuou a resistir e a ofender os polícias, foi necessário chamar reforços, utilizar gás pimenta e usar da força estritamente necessária para levar a efeito a detenção.

O detido foi transportado ao Hospital de Santa Maria da Feira e no interior daquela unidade hospitalar começou a ofender o corpo clínico, tornando-se mais agressivo, tendo sido necessário recorrer à sedação. O expediente será enviado para o Ministério Público do Tribunal de Ovar.

1960 59 ANOS 2019

Vidraria Ferreira
Ferreira & Ferreira, Lda.

VIDRO LISO | DUPLO | ANTI-REFLEXO | ANTI-FOGO E LAMINADO | ESPELHOS
TÍPOLOS E TELHAS DE VIDRO | INSTALAÇÕES DE VIDROS TEMPERADOS

Rua das Fábricas, 180 - Zona Ind. Silvalde - 4500-628 ESPINHO
Tel./Fax: 227 340 480 • email: vidraria-ferreira@hotmail.com

Especialidade em Peixe de Mar

Os Melinhos

Restaurante Marisqueira, Lda

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

Aipal
Padarias, Pastelarias e muito mais...

PAULO LIMA
INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

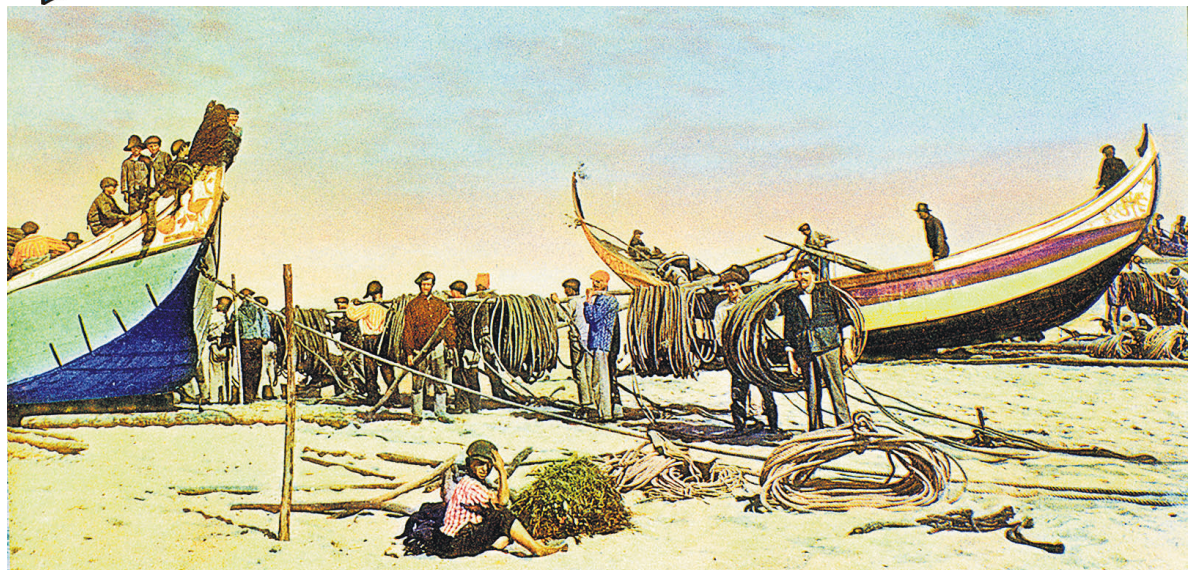
SERVIÇOS
Instalações elétricas
- baixa / média tensão
Contratos de manutenção
Piquete de avarias
Manutenção a postos de transformação

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

Defesa de Espinho promove concurso "Cadernos d'Espinho"

Cinco livros para oferecer
aos leitores mais criativos



Fotos DIREITOS RESERVADOS

O Jornal *Defesa de Espinho* associa-se aos "Cadernos d'Espinho" da autoria dos jornalistas Mário Augusto e Luís Costa e do diretor do Museu Municipal, Armando Bouçon, cujo segundo volume será apresentado às 17h30 de sábado, na Biblioteca Municipal, e dedicado ao tema da arte xávega.

Envie-nos uma frase criativa sobre a importância da concessão da zona de jogo para o desenvolvimento de Espinho, com um máximo de 300 caracteres, e temos um prémio para si!

A melhor frase será publicada no próximo livro desta coleção a ser publicado em Outubro - "Vamos a jogo" - precisamente sobre este tema: a relação entre a história do jogo e a história de Espinho.

As frases inspiradas devem ser enviadas para: cadernosdespinho@gmail.com.

A seleção das premiadas será feita pelos autores do projeto. Os vencedores serão no-



tificados por mail e os livros devem ser levantados no Jornal *Defesa de Espinho*.

E temos para oferecer cinco livros da nova edição do projeto "Cadernos de Espinho" - dedicado à pesca e aos pescadores de Espinho, com o título "É do nosso mar!" - às cinco frases mais criativas.

Não deixe de assistir, já no próximo sábado, ao lançamento de mais um livro desta importante coleção sobre Espinho. Vai ser na Biblioteca Municipal, às 17h30, e inclui uma breve atuação do Orfeão de Espinho.

Uma iniciativa com o apoio da Solverde.

...com legenda!
Foto VÍTOR LANCHA

O mercado de peixe
também fica
superlotado nas
feiras semanais
de agosto



ARO + LENTES PROGRESSIVAS 200€

ARO + LENTES MONOFOCAIS 90€

OPTICALIA[®]
ESPINHO

Consultas Diárias
Optometria e Contactologia
Medição de Tensão Ocular

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

MANGO

CUSTO
BARCELONA

Pepe Jeans
LONDON

PULL&BEAR

amichi*

THELOOK