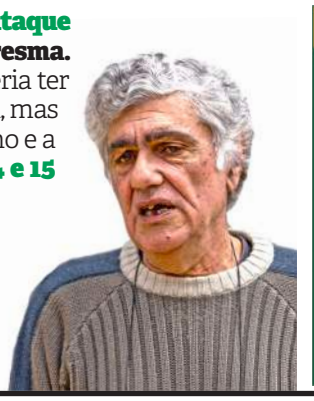
DEFESA DE ESPINHO

Quinta-feira, 30 de abril de 2020 | Edição n.º 4591 · Ano 88 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)

Defesa-ataque

Artur Jorge Quaresma. "Há quem diga que poderia ter ido mais além no futebol, mas a minha opção foi o ensino e a escola" **p14 e 15**



PUB

À distância, com o mesmo amor

McDrive

ABERTO

S. João da Madeira · Santa Maria da Feira · Lourosa · Espinho

© ISABEL FAUSTINO

Saúde. p20

Covid-19
Mais três casos em uma semana

Saúde.
Lares S. Francisco e da Santa Casa com testes negativos. Aguardam-se resultados em Silvalde e Paramos. **p20**

Farmácias criam linha gratuita para medicamentos entre a meia-noite e as 9h. **p27**

Voluntários trabalham para fazer face à Covid-19

Voluntariado da paróquia de Espinho e do grupo de jovens de Anta e Silvalde, reforçou projeto de solidariedade para alimentar e dar apoio a quem está isolado ou a passar dificuldades. **p4,5 e 6**

Saneamento básico. **Renovações das condutas arranca em maio no centro da cidade.** Requalificação de áreas críticas na rede de abastecimento, visando o controlo e a redução de perdas. **p7**

Empreendedorismo. **Mercadona chega a Espinho com loja na entrada do concelho.** Cadeia de supermercados espanhola já tem o processo de licenciamento praticamente concluído, mas sem data para arranque da obra. **p8**

OFF • BOM FIM DE SEMANA

3 *receitas*

Sugestões culinárias de Emídio Concha
Robalo de Fricassé na sexta-feira, Ceviche de Robalo com Abacate no sábado e Assado da Minha Avó no domingo e... em casa! **p16**

PUB

CASINOSOLVERDE.PT

Descubra mais de 700 Jogos
no maior casino online do país!

18+ SEJA RESPONSÁVEL. JOGUE COM MODERAÇÃO.

visto daqui

DESTAQUE
4, 5 e 6 | Voluntariado reforçado para ajudar quem mais precisa

4500-ESPINHO
7 | Obras de requalificação do sistema de abastecimento de água arrancam (previsivelmente) em maio
7 | Linha SAFE 1400 para medicamentos entre a meia-noite e as 9 horas
8 | Loja Mercadona irá "nascer" à entrada de Espinho

4500-FREGUESIAS
9 | Centro Comunitário da Ponte de Anta continua no apoio à comunidade
9 | Junta de Silvalde compra viatura para transporte de refeições aos mais necessitados
9 | Junta de Paramos com atendimento presencial na segunda-feira

VOX POP
10 | Dia da Mãe

OPINIÃO
11 | "Todos mascarados" – Manuela Aguiar

PESSOAS & NEGÓCIOS
13 | Reabertura de cabeleireiros obriga a novos cuidados

DEFESA-ATAQUE
14 e 15 | Artur Jorge Quaresma, filho de antiga glória da seleção nacional, esteve na subida dos tigres à 1.ª Divisão em 1974
15 | João Ricardo treina-se em casa para estar em forma no regresso às competições

OFF
16 | Bom fim-de-semana com sugestões culinárias de Emídio Concha
17 | A vida artística de Paulo Resende
18 | Academia de Música de Espinho ainda acalenta realizar o Festival Internacional
19 | De boa Saúde – alimentação saudável em tempo de confinamento

EDITORIAL
Lúcio Alberto

Voluntariado (serviço de utilidade pública) e cidadania

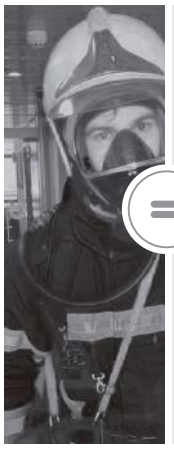
1 – O voluntariado define-se como atividade inerente ao exercício de cidadania. Trata-se de uma relação solidária para com o(s) próximo(s), cuja participação é assumida individual e/ou coletivamente de forma livre e com maior grau de sucesso quando organizada. O voluntariado visa a resolução ou a minimização dos problemas que afetam qualquer cidadão ou a sociedade em geral. E é isso que se tem registado em Espinho no ciclo de COVID-19. Todavia, também é justo anotar que noutros contextos de cariz socioeconómico antecedentes à pandemia já ocorriam ações de voluntariado no concelho.
Mas fica o dito registo do voluntariado que se exerce na atual conjuntura e de que Espinho é exemplo, praticado de uma forma anónima e/ou sinalizada em Portugal.
E assim são prestados serviços de vária índole e não remunerados em benefício da comunidade por pessoas e coletivos que pensam nos outros e dão o que têm (uma ajuda e ou até uma palavra) aos outros. São cidadãos que se preocupam com os outros, dando de si com as duas mãos e não dando com uma na perspetiva de receber retorno (leia-se benefícios/contrapartidas e nem sequer ser-se idolatrado) com a outra...
Por isso, o devido e oportuno reconhecimento a quem corporiza e tem a responsabilidade de acionar e praticar solidariedade.
O voluntariado é uma causa pública e deve-se conferir-lhe respeitabilidade e adicionar-lhe motivação e apoio. O voluntariado é inegavelmente um serviço público prestado por quem dá o seu tempo (de lazer e prescindido até do conforto do sofá e da televisão e, inclusive, do abrigo caseiro da chuva e do frio). Voluntariado (entenda-se solidariedade) é, afinal, um serviço de utilidade pública praticado por quem dá um pouco ou muito de si e que a mais não é obrigado, a não ser a consciência do cumprimento de um dever cívico e do qual os voluntários não se esquivam...

2 – A efeméride do 25 de Abril foi assinalada, aqui e ali, em Espinho, como também a exemplo do que se verificou no país. Ouviu-se o Hino Nacional em algumas ruas e escutaram-se canções alusivas à Revolução dos Cravos. O coronavírus anda por aí... e da pandemia resultam condicionalismos aos cidadãos, mas avivam-se as memórias e os anseios mesmo num quadro de Estado de Emergência, fazendo prevalecer o exercício de cidadania.

feira semanal

Factos e figuras da semana

Lixeiros
Se os profissionais de Saúde são merecedores de resgados elogios, deve-se também tecer rasgados elogios aos profissionais lixeiros. Sim, aos lixeiros que recolhem diariamente o lixo doméstico, comercial e industrial, expondo-se num cenário de pandemia, não obstante as precauções de equipamento e conduta socioprofissional.



Bombeiros e polícias
Também igualmente deve-se registar o exemplo do desempenho dos bombeiros, sem esquecer os ativos da Polícia de Segurança Pública. O acréscimo de pedagogia no exercício da operacionalidade deve-se ser realçado num período de fragilidade coletiva ante a pandemia da Covid-19.

Perigo (à espreita)
A pandemia ainda não foi neutralizada, mas apenas combatida. Já há ténues sinais de esperança em processos de vacinação e tratamento, mas nada ainda é um dado adquirido... Já há sinais de retorno de diversas actividade socioeconómicas e de serviços públicos, mas o cuidado de quem agora apresta-se a não ficar em casa... deve ser redobrado e constante, porque a COVID-19 anda por aí...

DEFESA DE ESPINHO
ESPINHO POR DENTRO

Fundado em 27 de março de 1932 por Benjamim Costa Dias. Semanário registado na Direcção-Geral de Comunicação Social sob o n.º 100594. **Proprietário e Editor:** EMPES - Empresa de Publicidade de Espinho, Lda. Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Espinho sob o n.º 59, folhas 30 do livro C-1 Capital Social: 5.200,00 Euros. NIF: 500 095 540 **Morada:** Av.ª 8, 456 - 1.º andar - Salas R, G e H 4500-205 ESPINHO **Administrador / Publisher:** Nelson Soares. **Detentores com 5% ou mais do capital:** Solverde - Sociedade de Investimentos Turísticos da Costa Verde, SA. **Diretor:** Lúcio Alberto (lucio.alberto@defesadeespinho.pt) **Redação:** Manuel Proença (manuel.proenca@defesadeespinho.pt) / Lisandra Valquaresma (lisandra@defesadeespinho.pt) / Sara Moreira (estagiária) / Telma Pinto (estagiária) **Colunistas:** Carlos Guimarães Pinto, Cláudia Brandão, Manuela Aguiar, Manuel Sancebas, Mário Frota, Fábio Vitó e Tito Miguel Pereira. **Projeto Gráfico:** Nuno Almeida (Medesign) **Design e Paginação:** Ricardo Laranjeira Gomes **Fotografia:** Isabel Faustino, Francisco Azevedo, Sara Ferreira e Bruno Miguel Pinto **Publicidade, Secretaria de Administração e Redação:** Cristina Fonseca / Fernanda Oliveira (geral@defesadeespinho.pt) **Contactos:** Av.ª 8, 456 - 1.º andar - Salas R, G e H 4500-205 ESPINHO. Tel. 227341525/ 227319912 / 227666559 · Fax: 227319911 · Telemóvel: 934032770 · Email: geral@defesadeespinho.pt / Email: defesadeespinho@sapo.pt **Correspondência por via postal:** Apartado 39 - 4501-853 ESPINHO Codex. **Impressão:** NAVEPRINTER - Indústria Gráfica do Norte, SA - E.N. 14 (km 7,05). Apartado 121 - 4471 MAIA Codex. **Tiragem média:** 3700 **Depósito Legal n.º** 1604/83 **Estatuto Editorial** disponível em www.defesadeespinho.pt **DISCLAIMER:** Os textos (e ilustrações) de Opinião publicados são da inteira responsabilidade dos seus autores, não vinculando, direta ou indiretamente, o cariz editorial e informativo deste jornal.

© 2020 Defesa de Espinho – Todos os direitos reservados

Descubra o jogo ideal para si
no maior casino online do país!

Entre em CasinoSolverde.pt e divirta-se em mais de 700 jogos de casino no seu computador, tablet ou telemóvel. Encontrará Roletas Exclusivas, Blackjacks com Prémio Especial e as melhores slot machines das salas de casino.

CASINOSOLVERDE.PT

18+ SEJA RESPONSÁVEL. JOGUE COM MODERAÇÃO.

© ISABEL FAUSTINO

Voluntariado reforçado para ajudar quem mais precisa

Reportagem.
PARÓQUIA DE ESPINHO DIVIDE-SE EM TAREFAS PARA COZINHAR, CONVERSAR E DAR APOIO A QUEM ESTÁ ISOLADO OU A PASSAR DIFICULDADES EM PERÍODO DE COVID-19.

LISANDRA VALQUARESMA

A CHEGADA DO NOVO CORONAVÍRUS, ao país, trouxe dificuldades a muitas famílias. O concelho de Espinho não foi exceção e revelou um aumento do número de casos a necessitar de ajuda. Desta forma, a paróquia de Espinho deu início a um reforço do trabalho de voluntariado que já fazia anteriormente. Segundo o padre Artur Pinto, "se houve coisa que nos perturbou, quando pensamos montar isto tudo, foi o destruturar de toda uma comunidade por este confinamento. As pessoas iriam ficar muito isoladas umas das outras, fazendo com que muitos ficassem desprotegidos. Muitos iriam ficar numa situação complicada." Neste sentido, houve um reforço do número de voluntários e uma parceria com várias entidades. "A melhor coisa foi juntar paróquias, a proteção civil, a Câmara Municipal, e as juntas que se quiseram associar para trabalharmos todos juntos e, assim, conseguirmos chegar mais longe."

"Como voluntários somos meros agentes, pessoas pequenas para as verdadeiras pessoas que estão a viver dificuldades"
Carolina Marques

Este projeto, montado em cima de uma pandemia, trouxe, ao trabalho voluntário, muitas pessoas que quiseram dar o seu contributo. Abel Pereira, de 50 anos, decidiu juntar-se ao grupo no fim de fevereiro. "Quando isto começou, o senhor padre pediu voluntários e eu ofereci-me." E o mesmo aconteceu com tantos outros que, perante os desafios do tempo atual, se quiseram associar a esta luta na ajuda ao outro. Assim, chegaram de vários pontos, arregaçaram as mangas e dividiram-se por oito grupos que cobrem Espinho, Anta e Silvalde.

Uns fazem parte da equipa *call center*, onde todos os dias recebem telefonemas com pedidos de ajuda. No momento, já são mais de 100 voluntários disponíveis para atender o telefone a quem precisa de uma refeição ou só mesmo de um pouco de atenção. Joana Giro, voluntária do grupo de Espinho, conta que "é em casa, através de chamadas diárias que garantimos um suporte mais humanos às pessoas que se encontram sozinhas, ajudando de forma regular e individualizada." Da opinião de que "algo tinha de ser feito pelas pessoas que não podem sair de casa", Joana afirma que são "a ponte entre os pedidos que chegam e os voluntários que estão no terreno e que salvaguardam a realização das tarefas como a compra de alimentos ou medicação."

Carolina Marques, voluntária do Grupo de Jovens Contra a Corrente d'a Paróquia de Anta, confidencia: "estamos a acompanhar um número de pessoas que, no início do projeto, nunca pensei que iriamos acompanhar. Vejo muito empenho por parte dos voluntários, também, nesta tarefa. Existem muitas pessoas que só precisam de conversar." O mesmo confirma o padre Artur Pinto, dizendo que se tratam de 150 idosos que estão a cuidar, no momento. Com o sistema de *call center* "estamos próximos através de um telefonema e é deixá-los falar. Às vezes dizem-nos que não precisam de nada, só querem mesmo é falar. E esta é, também, uma forma de ajudar."

Também Catarina Oliveira, membro do grupo de Anta, está a ajudar desde o início da campanha. "Tendo sido escuteira, sempre tive o 'bichinho' de querer ajudar o próximo e, com este voluntariado, posso ajudar quem mais precisa, mesmo sendo só com um telefonema." Tem noção de que "os pedidos de ajuda duplicaram bastante porque como muita gente não pode sair de casa, devido a serem pessoas de risco, precisam de mais ajuda do que precisavam antes."

Outra equipa que existe neste projeto da paróquia reflete o trabalho de jovens que gostam de novas tecnologias. Estes, que se quiseram juntar à luta para ajudar, vão a casa

"Proteja-se a si e aos outros!"
SNS 24 **808 242 424**

de idosos, de forma a sincronizar os seus telemóveis, com o Youtube e Facebook. Assim, como conta o padre Artur Pinto, "conseguem saber aquilo que a paróquia vai dizendo", podem assistir à missa e estar informados. "É importante criar estas redes de proximidade com todos."

Da cozinha da paróquia saem as refeições para quem mais precisa

Após serem recebidos os telefonemas e percebidas as necessidades de cada pessoa, segue-se o encaminhamento para a cozinha da paróquia de Espinho. É aqui que são confecionadas todas as refeições que, mais tarde, vão ser distribuídas. "Todos os dias está aqui um grupo diferente na cozinha. É rotativo. Neste momento estão aqui estes voluntários, mas daqui a pouco chegam mais para ajudar a fazer os sacos para as entregas", tal conta o padre Artur Pinto.

O trabalho começa cedo. O relógio marca as 16 horas da tarde quando, a pouco e pouco, os voluntários vão chegando para trabalhar. Desde cedo é feita a distribuição das tarefas e tudo começa pela sopa do dia.

"Mais do que fazer uma refeição, preocupamo-nos em fazer as pessoas. E ao fazer as pessoas, fazer a comunidade"
Padre Artur Pinto

© ISABEL FAUSTINO

Madalena Ricou é voluntária do grupo de Espinho e está a ajudar desde que foi decretado o estado de emergência no país. Explica que, na cozinha, "a primeira coisa a fazer é a sopa porque é o que tem que estar pronto mais cedo. Depois disso, quando a sopa está orientada, começamos a tratar do peixe ou da carne e o seu respetivo acompanhamento."

Juntou-se ao grupo, pois o serviço ao próximo era uma coisa que sempre quis fazer. "Eu queria ajudar a comunidade e a paróquia. Então quando se colocou a questão do estado de emergência, eu não pensei duas vezes. Mandei logo uma mensagem ao senhor padre a perguntar o que ele precisava. Ele apresentou-me uma série de opções e eu escolhi esta, de estar na cozinha, porque me identifiquei", relata a voluntária.

Madalena recorda o primeiro dia em que ajudou na cozinha da paróquia onde, em conjunto com os restantes voluntários, preparou 73 refeições. No entanto, com o decorrer do tempo e o agravar das dificuldades das famílias, "a semana passada foram servidas 105 pessoas." Devido a essa situação, o trabalho teve de ser reforçado. "Antes desta pandemia do Covid-19 começávamos a trabalhar por volta das 17 horas, uma vez que eram menos quantidades. Agora já estamos a chegar por volta das 15h30 ou 16 horas."

Abel Pereira, voluntário da cozinha, confessa que se sente bem por poder ajudar. "Nesta fase da vida acho que estamos gratos por aquilo que temos e é, de certa forma, um sentido de retribuir um pouco àqueles que menos têm." Na cozinha da paróquia faz um pouco de tudo. "Descascar batatas, fazer os sacos, lavar a loiça." Também Claúdia Assunção, de 24 anos, acrescenta: "todos aqui fazem um pouco de tudo. Seja cortar legumes, mexer a panela, tudo. Depois das coisas estarem orientadas aqui na cozinha, alguns de nós saem para a recolha de donativos. Vamos às lojas buscar os alimentos que nos dão, vamos às padarias buscar pão e ao mercado os legumes."

"Fazemos a comida em muita quantidade e notamos que os pedidos vão sempre crescendo e crescendo"
Madalena Ricou

Cada pessoa que é ajudada por este projeto da paróquia de Espinho, em parceria com as várias entidades e os grupos de jovens de Anta e Silvalde, pode contar com um saco de alimentos que lhes servirá para mais do que uma refeição. Como conta Madalena Ricou, "a comida que cada pessoa leva na sua marmita é suficiente para o jantar e para o almoço do dia seguinte, mais o pequeno-almoço que lhes garantimos." Assim, depois de estar tudo pronto, "fazemos os sacos e colocamos, dentro de cada um, um pacote de leite, uma ou duas peças de fruta, assim como um, dois ou três pães, conforme a quantidade que tivermos. Colocamos a sopa, que no início servíamos em embalagens pequenas e agora já estamos a servir em grandes, pois tentamos sempre que vá uma quantidade maior. Ou seja, as embalagens de comida dão para duas refeições."

Na cozinha da paróquia de Espinho fala-se sempre em grandes valores. Seja no número de pessoas que precisam de ajuda, seja na quantidade de alimentos que são confecionados. Todos os dias, os voluntários lidam com grandes quantidades de alimentos. Tal como afirma Madalena, "nós cozinhamos imensa comida. Há duas semanas fizemos 60 quilos de batata, na semana passada 20 quilos de arroz. Fazemos sempre 200 peças de peixe ou de carne e hoje temos ali 20 quilos de batatas. Notamos que os pedidos vão sempre crescendo e crescendo."

Ao mesmo tempo que Madalena, Claúdia e os restantes voluntários preparam a refeição, Abel corta os pães que, minutos mais tarde, recheia com doce. Servirão para colocar em cada saco, para o pequeno-almoço do dia seguinte.

Outra forma de chegar a quem mais precisa é com a entrega de cabazes. Há cabazes dedicados às famílias e há até alguns específicos para as crianças com produtos que estas gostam e precisam, como por exemplo, o leite, cereais ou papas como o Nestum. O objetivo é conseguir reunir os produtos para a construção de um cabaz, que seja o suficiente para alimentar o pequeno-almoço de uma criança, durante, pelo menos, uma semana.

O padre Artur Pinto esclarece que, com a entrega de cabazes às famílias, há "uma

A PARÓQUIA DE ESPINHO E OS GRUPOS DE JOVENS DE ANTA E SILVALDE pedem, a quem puder ajudar, através de campanha solidária, o donativo de um cabaz de produtos alimentares para o pequeno-almoço de crianças.

CADA CABAZ SERVIRÁ PARA ALIMENTAR UMA CRIANÇA, durante o período de uma semana e deverá conter: uma embalagem de pães de leite, um pacote de cereais, uma lata de chocolate em pó, quatro litros de leite, e um pacote de Nestum.

OS DONATIVOS podem ser entregues no centro paroquial de Espinho, ou através de recolha contactando o 963 346 112

destaque

Quando viemos para cá sentimos a necessidade de não haver muita opção de fruta, a que existia já estava um pouco em fim de vida. Então tive a ideia de encontrar um produto que fosse mais fácil de conservar e que desse para qualquer hora do dia. Com um par de telefonemas consegui arranjar 600 quilos de maça de alcobaça e nem o transporte pagamos. E se calhar vamos precisar de mais, pois estamos sempre abertos a ajudas."

Abel Pereira

Sinto-me bem por estar aqui a ajudar, acho que os jovens têm que estar na linha da frente, prontos para ajudar. Há muitas pessoas a precisar de ajuda, porque para muitos esta é a única refeição do dia. É muito gratificante estar aqui."

Cláudia Assunção

Há duas semanas fizemos 60 quilos de batata, semana passada 20 quilos de arroz. Fazemos sempre 200 peças de peixe ou de carne e hoje temos ali 20 quilos de batatas. Notamos que os pedidos vão sempre crescendo e crescendo."

Madalena Ricou

© ISABEL FAUSTINO

especial atenção para com as crianças. Tentamos sempre assegurar-lhes o pequeno-almoço, seja em casa, seja junto das escolas. Neste momento, continuamos a trabalhar para conseguir perceber quantas e quais são as crianças que precisam de ajuda." Estes são entregues em casa das pessoas, "até para proteger a própria pessoa e a sua privacidade."

Carolina Marques alerta para o crescimento de casos que precisam de ajuda, afirmando que "com as empresas a fechar e os salários a não serem pagos aos trabalhadores, estamos conscientes que os pedidos vão aumentar e isso preocupa-nos. Queremos dar resposta às situações que nos chegam, conforme as nossas capacidades. Por isso é que temos lançado várias iniciativas para que, se as pessoas tiverem disponibilidade, possam colaborar connosco."

"Sinto-me muito feliz e realizada por poder ajudar quem mais precisa e por fazer algo que sempre gostei de fazer: servir sem esperar recompensa"
Catarina Oliveira

Quando as refeições estão prontas, bem como os cabazes, estes são entregues às famílias. De acordo com o pároco de Espinho, "uma parte das refeições é entregue aqui à porta e a outra parte é levada até casa das pessoas, pelos nossos voluntários. São pessoas que estão confinadas, pessoas de risco e que estão em quarentena. E a verdade é que isto envolve um número tremendo de voluntários."

É um trabalho demorado e que precisa de estar pronto às 20 horas. O grupo de voluntários da cozinha da paróquia de Espinho começa a preparação cedo, por volta das 16 horas, e termina cerca das 21 horas quando, outro grupo de voluntários, chega para levar os sacos de refeição às famílias. Para Abel Pereira, "este é um trabalho como outro qualquer. Estamos aqui, conversamos, vamos criando amizades. O senhor padre incute-nos muito o sentido de missão, seja aqui, seja fora do país. Por isso, acho que se sente um pouco de recompensa, o agrado de estar a fazer por quem mais precisa." •

Horta Comunitária
A mais recente iniciativa da paróquia e dos grupos de jovens associados é a construção de uma horta comunitária, que servirá para o cultivo de vários legumes. Estes alimentos serão utilizados na confeção das sopas da comunidade para os próximos tempos. Após terem conseguido um terreno para o cultivo, a paróquia precisa, agora, de sementes. Todos os donativos são válidos.
"Uma couve, uma sopa. UMA HORTA, VÁRIAS SOPAS"

SANEAMENTO

Requalificação de áreas críticas na rede de abastecimento de água em maio

© ISABEL FAUSTINO

O Tribunal de Contas validou o concurso municipal para as intervenções no sistema de distribuição e adução de água com vista ao controlo e redução de perdas, foi lançado um concurso por lotes, para requalificação de áreas críticas na rede de abastecimento. Prevê-se que as intervenções em dois de três lotes sejam encetadas em meados do mês de maio, desenvolvendo-se um em quatro meses e outro em sete meses.

> O presente contrato já é detentor do visto do Tribunal de contas", dá nota ao Jornal Defesa de Espinho a vereadora Lurdes Ganicho

LÚCIO ALBERTO

NO ÂMBITO DA aprovação da candidatura ao aviso POSEUR-12-2018-18, relativo a intervenções no sistema de distribuição e adução de água com vista ao controlo e redução de perdas, foi lançado um concurso por lotes, para requalificação de áreas críticas na rede de abastecimento, passando pela substituição das condutas antigas em fibrocimento e dos ramais por novas condutas em PEAD.

As referências geográficas (e as características) da intervenção projetada neste concurso enquadram-se em três lotes:

Lote A – envolvente entre as ruas 7 e 15 e entre as ruas 20 e 8.

Lote B – Rua Santo António; conduta adutora e rede de abastecimento da zona da Cavada Velha.

Lote C – serão criadas 23 zonas de medição e controlo abrangendo toda a área geográfica do concelho, permitindo assim monitorizar a rede e combater ativamente as fugas de águas.

"Atendendo ao período de emergência que ainda se está a viver, prevê-se que os lotes B e C avancem em meados do mês de maio de 2020, desenvolvendo-se durante quatro e sete meses, respetivamente", dá nota ao Jornal Defesa de Espinho a vereadora Lurdes Ganicho. "O lote A será iniciado posteriormente, prevendo-se o seu início em setembro de 2020, desenvolvendo-se durante seis meses."

Este conjunto de intervenções pressupõe um investimento total de 985 mil euros com comparticipação de cerca de 40% por fundos comunitários.

A mais recente requalificação de vulto no que concerne às redes de saneamento básico no concelho remonta à atividade da presidência de Romeu Vitó na Câmara Municipal. Décadas depois, e com recurso a fundos comunitários, são esboçadas intervenções no sistema de distribuição e adução de água visando o controlo e redução de perdas em áreas críticas na rede de abastecimento. •

© ARQUIVO

SAÚDE

Linha SAFE 1400 para medicamentos nas farmácias entre a meia-noite e as 9 horas

DURANTE O PERÍODO da pandemia Covid-19, está disponível o serviço SAFE 1400, uma linha telefónica através do número gratuito 1400, que permite, aos cidadãos, após o encerramento da farmácia que está em regime de disponibilidade entre a meia-noite e as 9 horas, possa encomendar os medicamentos prescritos em receita médica, sendo-lhe indicada a farmácia que se encontra em funcionamento em regime de permanência mais perto do local em que se encontra.

Segundo o vice-presidente da Associação Nacional de Farmácias (ANF) da Delegação do Centro, Carlos Machado (Farmácia Machado, em Paramos), "desde 2015 que Espinho está no serviço de disponibilidade. Num acordo entre todas as farmácias do concelho, aquela que estiver em disponibilidade tem as portas abertas até à meia-noite, em virtude de a Consulta Aberta estar a funcionar até às 23 horas de segunda a sexta-feira". O mesmo se verifica aos sábados, domingos e feriados, "numa atitude consciente dos nossos farmacêuticos".

Aquele dirigente da ANF adianta que "a ANF disponibiliza a Linha 1400 que encaminha o cidadão para uma farmácia de atendimento que esteja mais próxima do local onde se encontra. No passo seguinte, a farmácia é contactada e é fornecido o contacto da pessoa que irá buscar a medicação. Este serviço funciona entre as 21 e as 9 horas da manhã".

Por fim, Carlos Machado afirma que "neste momento esta é uma decisão do Infarmed. No entanto, depois do levantamento do Estado de Emergência, não sei qual a decisão que irá tomar aquele organismo?!"

Este é, também, um serviço recomendado, em especial, também, às pessoas que, pela sua idade ou condição de saúde, devem evitar sair à rua durante a pandemia. Neste sentido, os pedidos de doentes crónicos e pessoas com mais de 60 anos são atendidos com prioridade. // MP

INVESTIMENTO

© DR

Cadeia de supermercado espanhola vai instalar-se em Anta, junto à rotunda da A29

Mercadona com loja à 'entrada' de Espinho

Obra não deverá iniciar-se nos próximos meses mas os projetos estão aprovados pelo Município devendo ser emitido, ainda esta semana, o alvará.

MANUEL PROENÇA

A REDE de supermercados espanhola Mercadona vai abrir, em Espinho, uma loja, que irá localizar-se num terreno da freguesia de Anta, junto à rotunda da A41/A29. Um investimento da marca espanhola que irá criar algumas dezenas de postos de trabalho e que irá concorrer com alguns investimentos já instalados no concelho, nomeadamente com as marcas Continente, Pingo Doce e Lidl.
Segundo o Jornal Defesa de Espinho apurou, os projetos no âmbito das obras urbanização no local "estão aprovados" pela Câmara Municipal de Espinho (CME) e "ainda esta semana será emitido o alvará". Contudo, o licenciamento das obras de edificação "está em curso".
Pelo Departamento de Obras do Município de Espinho está aprovado, também, o projeto de arquitetura, estando a aguardar-se os projetos de especialidade por parte da entidade promotora do empreendimento.
De acordo com fonte oficial do Município de Espinho, "os projetos de urbanização e de edificação já obtiveram os pareceres das entidades externas necessários, nomeadamente da IP-Infraestruturas de Portugal, Concessionária da A-29 e da Administração da Região Hidrográfica do Norte (ARH)".
Por parte da Mercadona, ainda "não há qualquer indicação de que a obra irá iniciar-se em breve e não deverá ser este ano". No entanto, fonte daquela empresa confirmou "a intenção de a Mercadona pretender abrir uma loja em Espinho. Temos um projeto e estamos a desenvolve-lo" disse ao Jornal Defesa de Espinho a mesma fonte.
A Mercadona anunciou em junho de 2016 o seu plano de internacionalização com a entrada em Portugal, criando a sociedade Irmãdona Supermercados S.A., com sede fiscal no Porto, onde estão situados os seus escritórios centrais. A loja de Canidelo, em Vila Nova de Gaia, foi a primeira a ser construída no nosso país
Na primeira fase de expansão em Portugal, a Mercadona investiu um total de 160 milhões de euros.
A primeira loja a abrir em 2020 será a de Aveiro que irá proporcionar cerca de 60 postos de trabalho. •

Projetos de urbanização e de edificação já obtiveram os pareceres das entidades externas necessários, nomeadamente da IP-Infraestruturas de Portugal, Concessionária da A-29 e da Administração da Região Hidrográfica do Norte (ARH).

Projetos no âmbito das obras urbanização no local "estão aprovados".

25 DE ABRIL

Concelhia do PCP Acusa a presidente da Assembleia Municipal de "falta de diálogo"

A COMISSÃO POLÍTICA Concelhia de Espinho do Partido Comunista Português (PCP) deu nota de que a presidente da Assembleia Municipal, Filomena Maia Gomes, eleita pelo Partido Socialista (PS), informou os respetivos vogais, por e-mail e no final do dia 21, do cancelamento da sessão dedicada ao 25 de Abril, prevista para sábado passado.
"A Assembleia Municipal deve comemorar condignamente a data que lhe deu origem, substância e método de trabalho: foi o 25 de Abril que nos trouxe a Democracia e o Poder Local".
"Os problemas de segurança levantados pela Covid-19 à realização desta sessão seriam contornáveis com as medidas de todos conhecidas, a exemplo de outras assembleias, da própria Assembleia da República e da vida diária dos portugueses", deu ainda nota a Concelhia do PCP. "Por último, o mais grave: a falta de diálogo da presidente da Assembleia Municipal com todas as forças nela representadas, tomando assim uma decisão unilateral, antidemocrática e sem tempo útil de correção."
Entretanto, a Concelhia do PCP assinalou simbolicamente a efeméride do 25 de Abril junto ao monumento localizado na rotunda da Rua 33 e da Avenida 32. •

© VITOR LANCHA

Centro Comunitário da Ponte de Anta "continua a fazer o seu trabalho e nunca abandonamos a comunidade"

© DR

O Centro Comunitário da Ponte de Anta tem entregue produtos alimentares à sua comunidade mais necessitada

MANUEL PROENÇA

O CENTRO COMUNITÁRIO da Ponte de Anta (CCPA) tem estado em atividade em pleno período de pandemia, no seu apoio diário à comunidade daquela localidade, embora com a presença física dos seus recursos humanos reduzida, ao mínimo, e com os técnicos em regime de teletrabalho.

"Sinalizamos 11 pessoas de sete agregados familiares que necessitavam de ajuda e, por isso, estamos a fornecer-lhes alimentação. Em alguns dos casos temos de nos deslocar às suas residências para entregar os alimentos, mas noutros casos, as pessoas vêm cá buscar", contou-nos o responsável pelo CCPA, Lino Rodrigues, dando este como um dos muitos exemplos da atividade que tem vindo a ser desenvolvida por aquela instituição ligada à Cerciespinho e da qual é presidente da direção.

"Recebemos alimentos do Banco Alimentar e temo-los distribuído pelas pessoas que estão sinalizadas. E, por isso, alguém que necessite desta ajuda, terá, em primeiro lugar, de se dirigir a um técnico do Serviço Social da sua área de residência", explicou Lino Rodrigues revelando que "algumas pessoas, que souberam desta nossa ação, quiseram oferecer bens alimentares. Uma senhora, por exemplo, ofereceu produtos alimentares no valor de 150 euros! E o minimercado onde os fui levantar, sensibilizado, também acabou por nos oferecer leite e iogurtes para os entregarmos às crianças mais necessitadas", contou o responsável do CCPA emocionado.

CCPA emprestou nove computadores portáteis a famílias para que as crianças pudessem participar nas aulas da escola.

Lino Rodrigues diz, ainda, que a instituição que dirige "tem servido de intermediária entre a escola e os residentes desta comunidade. Quando se iniciaram as aulas, a escola teve dificuldade em contactar com algumas crianças e nós fomos a casa deles para restabelecer este contacto. Além disso, temos distribuído várias sebentas pela comunidade sénior" para que os idosos estejam ativos.

O responsável pelo CCPA, no sentido de prestar apoio aos alunos que não têm condições financeiras para compra de material informático para o ensino à distância, emprestou "nove computadores portáteis que eram utilizados na sala de apoio ao estudo do CCPA" que irão ajudar alguns agregados familiares. Mas tem esta instituição feito, também, a impressão de documentos para os alunos do Bairro da Ponte de Anta.

Para Lino Rodrigues, o CCPA "continua a fazer o seu trabalho e nunca abandonamos a comunidade, o que era o mais importante", concluiu. •

> "Uma senhora, por exemplo, ofereceu produtos alimentares no valor de 150 euros! E o minimercado onde os fui levantar, sensibilizado, também acabou por nos oferecer leite e iogurtes".

> "Sinalizamos 11 pessoas de sete agregados familiares que necessitavam de ajuda e, por isso, estamos a fornecer-lhes alimentação".
>
> Lino Rodrigues, CC Ponte de Anta

SILVALDE

Junta de Silvalde compra viatura para apoiar a população

A JUNTA DE FREGUESIA de Silvalde é a mais recente parceira da rede solidária da Paróquia de Espinho, fazendo a ligação com as necessidades dos silvaldenses. Desta forma, aquela junta de freguesia poderá transportar e entregar refeições, deslocar-se aos correios e entregar medicamentos aos residentes que destes serviços necessitem.

A Junta de Silvalde já lançou, entretanto, uma campanha de angariação de voluntários, que irão colaborar nas diversas ações que estão em curso.

Por fim, a Junta irá comprar produtos hortícolas aos agricultores silvaldenses a preços mais vantajosos, de forma a escoar a produção e minimizar os prejuízos. Esses produtos serão, posteriormente, distribuídos pela população mais necessitada e alguns entregues à rede solidária da Paróquia de Espinho. // MP

PARAMOS

Junta irá desinfetar espaços públicos e reabre atendimento presencial

A JUNTA DE FREGUESIA de Paramos adquiriu uma quantidade de material e de produto desinfetante para proceder à desinfeção de todos os espaços públicos e comerciais frequentados pela população. Serão os funcionários daquela Junta que irão realizar os trabalhos que terão início na próxima semana.

Aquela Junta de Freguesia adquiriu fatos de proteção, sulfatadores e produto desinfetante.

Na próxima segunda-feira deverá reabrir o atendimento ao público na sede da autarquia paramense. Para isso, têm sido realizadas várias obras de forma a que estejam criadas todas as condições de segurança para o atendimento presencial, de forma isolada. // MP

É do nosso mar

Opinião verdadeiramente pública

VOX POP

Há quem goste de homenagear a figura materna neste dia específico, mas há também quem não precise desse dia para tal. O importante "é relembra-la todos os dias desde o nascimento dos seus filhos" e compreender o seu papel como "pilar responsável" que "é sinónimo de conforto e proteção." Para muitos, pensar numa mãe "é ter sempre a certeza que vamos ter alguém que nos ajude e aconteça o que acontecer nunca nos vai deixar de amar."
Maio assinala o dia da mãe e este ano celebra-se no próximo domingo, dia três.

"Mãe é aquela pessoa com quem contamos para as coisas que importam acima de tudo."
Katharine Butler Hathaway

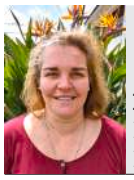
opinião
Manuel Sancebas

Ainda é um choro

Ó criança tens mãe
E tu homem também
Eu, ainda jovem,
Deixei de ter essa alegria.
Ouvir idosos dizer
Fui ver minha velhinha
Entristeço
Porque ir ao Céu
Não posso ver a minha
Mas sei onde está sepultada
Nunca lhe faltou poesia
A expressão da saudade maresia
Fico com a alma em formigueiro
Porque ouço a voz que a Santa tinha
Dizendo:
Ainda é a do meu canteiro!...

1.
Qual é a importância do papel de uma mãe ao longo da vida?

2.
Considera importante haver um dia específico para celebrar o dia da mãe? Porquê?



Margarida Couto, Nogueira da Regedoura

1 – O papel de uma mãe ao longo da vida é deveras muito importante, pois são sempre o nosso colo, o nosso porto de abrigo. Ainda hoje sinto imensas saudades da minha. Tínhamos uma relação muito cúmplice e desde sempre foi uma grande amiga e conselheira. Companheira nos bons e maus momentos. A pessoa que mais nos ama. **2 –** Na minha humilde opinião acho que não. Acho que todos os dias são dias da mãe ou do pai. Acho que na sociedade atual é mais uma maneira de comércio. E a celebrar esse dia penso que, pela lógica, deveria ser sempre o dia oito de dezembro que é o dia da Imaculada Conceição, já que é um dia fixo, e não no primeiro domingo de maio.

Catarina Matos, Espinho

1 – É um papel importante tanto para crianças como para adultos. Mãe é a pessoa que apoia e ajuda quando é preciso. Sim acho importante o papel de mãe, pois mãe é quem nos cria e educado até ao fim de vida. **2 –** Na minha opinião, dia da mãe é todos os dias. Não é preciso existir um dia específico para celebrar o dia da mãe. Mas por outro lado, concordo ter um dia marcante para a mãe, a mãe merece ser lembrada, merece saber que existe um dia em que as atenções caiem sobre ela, o que é bom para ela.

Samuel Batista , Grijó

1 – Para mim, o papel de uma mãe ao longo da vida é ter sempre a certeza que vamos ter alguém que nos ajude e aconteça o que acontecer nunca nos vai deixar de amar. É saber que vamos ter alguém que não se vai importar de pôr a sua própria vida de lado e ajudar-nos primeiro. É saber que vamos ter alguém que nos vai acompanhar em tudo na nossa vida, tanto pessoal como profissional. **2 –** Não! Na minha opinião, não é necessário haver um dia em específico para celebrar o dia da mãe, pois todos os dias estamos com as nossas mães e aqueles que não o conseguem fazer lembram-se e pensam nelas todos os dias. Visto isto, acho que não há necessidade de um dia em específico pois para mim dia da mãe é todos os dias. E para quem não acha o mesmo que eu e não o «festeja» todos os dias pode aproveitar e dar um carinho especial à sua mãe quando achar que o deve fazer.

Tiago Tavares, Mozelos

1 – O papel de uma mãe ao longo da vida é sempre importante. Acredito que a mãe tem sempre uma ligação forte com os filhos e que esta ligação começa ainda durante a gravidez. Por isso, o papel de uma mãe é ser o pilar responsável pelo desenvolvimento do filho ao longo de toda a sua vida. Ela é sinónimo de conforto e proteção.

2 – Para mim o dia da mãe é todos os dias! Mesmo que não existisse um dia específico para a homenagear, seria sempre grato por tudo o que fez e faz por mim.

Inês Barros , Grijó

1 – O papel de uma mãe ao longo da vida de uma pessoa é de extrema importância, pois desde o primeiro dia de vida dos seus filhos, estas fazem os possíveis e impossíveis, mesmo que isso implique uma noite sem dormir, para que nunca lhes falte nada, desde educação ou até mesmo um ombro amigo ou uma palavra reconfortante e que por muitas asneiras que façam nunca os vão abandonar ou deixar de sentir o amor incondicional que têm pelos seus filhos.
2 – Não, muito francamente não considero importante que haja um dia específico para se celebrar o dia da mãe porque o dia das "mães" são todos os dias e não quando alguém se lembra e diz "a partir de hoje vai celebrar-se os dias das mães". Elas não são "mães" um dia em específico em cada ano, mas sim todos os dias desde o dia do nascimento dos seus filhos.

CORREIO DO LEITOR

A vida continua...

A época balnear será afetada pela pandemia? Creio que sim, mas a Covid-19 também terá de ser combatida sem ser só na Saúde… É preciso encontrar condições para as dificuldades.
E o regresso do comércio à atividade? Sem desvalorizar a Saúde, é preciso não esquecer a economia.

Rosa Alves - Espinho

Expectativa

É habitual verificarem-se enormes filas de carros descendo a Rua 19 em direção à zona das esplanadas e da praia e em sentido inverso no regresso a casa… Era! Mas agora estou na expectativa do que irá acontecer nos próximos tempos, pois a Covid-19 ainda persiste.
Será que Espinho terá um verão cheio de gente? Não parece, a exemplo do que se viu na Páscoa.

Ana Pereira - Espinho

Escreva-nos!
A sua opinião importa.

Indique nome e morada, bem como o seu contato, e envie os seus comentários ou sugestões para:
redacao@defesadeespinho.pt

O DE reserva-se o direito de selecionar e eventualmente reduzir os textos.

opinião
Manuela Aguiar • **Ex-secretária de Estado e Ex-vereadora**

Todos mascarados

1 – O Presidente da Assembleia da República, para além de algumas declarações "politicamente incorretas" (em prejuízo das comemorações do 25 de Abril, que deveriam ter sido consensuais), foi mais longe ainda no campo do "cientificamente incorreto", com a sua indignada rejeição do uso de máscaras. Tal como Graça Freitas, ainda não percebeu que o sucesso do "desconfinamento" em segurança, ou com mais segurança, vai depender da insubstituível arma defensiva que é a máscara, cujo uso deverá ser obrigatório no espaço público, e, aconselhado, igualmente, nas visitas a familiares e amigos. Eu fá-lo-ei, voluntariamente, consciente de que, com uma simples máscara protejo os outros. Deles espero reciprocidade.

É a hora de ouvir uma voz que se levantou acima do ruído das banalidades, a do Cardeal Tolentino Mendonça: "Que os velhos se tenham tornado uma abandonada periferia – e os condicionamentos da pandemia podem ainda dramaticamente acentuá-la – diz muito da crise interior que mina o nosso tempo."

Sobre a Covid-19, crescem dúvidas e pavores, e as nossas raras certezas remontam, por sinal, aos primórdios da pandemia. A primeira é de que se trata de um vírus altamente contagioso, e, na esmagadora maioria de casos, escondido, como camaleão, numa ausência de sintomas ou na mansidão de sintomas ligeiros e enganadores. Outra certeza é a de que a taxa de contágio desce, substancialmente, com o uso de máscaras. A invisibilidade do vírus tem de se atacar, usando-as, realizando rastreios maciços, isolando os positivos, que os testes detetam. Não basta a desinfeção das mãos e o afastamento dos nossos semelhantes (um metro ou dois, ou mais – aí já se penetra no terreno da incerteza). Por vezes, temos de nos aproximar dos outros, ao menos para pagar uma compra, ou quando nos cruzamos num passeio estreito, e não é o ato de lavar as mãos, que nos livra (ou livra os nossos interlocutores) das gotículas potencialmente infetantes de um súbito espirro ou tossidela... A experiência dos países que sempre praticaram o confinamento seletivo ou melhor concretizaram o "desconfinamento" global está aí, em diversos continentes, para o provar. Negando as evidências, Graça Freitas caiu em descrédito, qualquer que tenha sido a razão da sua luta longa e quixotesca contra as máscaras (mera tentativa de encobrir impreparação, e falta de equipamento protetor nos hospitais?). O Primeiro-ministro tem dado mostras de estar ciente de que não pode avançar para o "desconfinamento", sem, previamente, assegurar a abundância, no mercado, de material protetor. Enquanto aguardamos a sua decisão, aqui deixo um apelo: na rua, todos mascarados!

2 – Ao "estado de emergência" deve suceder o "estado de calamidade". Muda o nome, fica praticamente intacto o poder discricionário do executivo, apenas balizado, teoricamente, pela Constituição. Ao que consta, finda esta inédita ordália do emparedamento, seguir-se-á uma abertura gradual, privilegiando setores de atividade, e, eventualmente, grupos etários, cidades, regiões - segundo o critério do Governo. Para já, o debate público tem-se centrado, sobretudo, na necessidade de isolamento, até que seja operacionalizada uma vacina (lá para 2021 ou 2022...) não de todos os "grupos de risco", mas apenas dos maiores de 70 anos, muitos deles gozando de boa saúde, como o Presidente Marcelo. Está encontrada uma nova "peste grisalha"! Esquecidos andam, no debate, os diversos grupos de comprovado risco – diabéticos, (mais de um milhão), cancerosos, doentes renais, pulmonares, cardíacos…(que deverão tomar, eles próprios, tal como os seniores, as devidas cautelas).

É inegável que muitos idosos sofrem de patologias graves, e, é por isso e não pela idade cronológica, que estarão em situações de risco, altamente agravado no caso dos residentes em lares, legais ou clandestinos. Deles ninguém cuidou atempadamente!

Nos anos da troika e do Governo de Passos Coelho, em cujo partido surgiu a designação de "peste grisalha", estava, supostamente, em causa a sustentabilidade do sistema de pensões. E, por isso, sobre os reformados foi lançado um aberrante imposto etário, denominado "contribuição extraordinária de solidariedade". Era inconstitucional, mas foi validado pelo Tribunal Constitucional, com alguns honrosos votos contra. Agora, para garantir a sustentabilidade do sistema de saúde, (debilitado por cortes insensatos), emerge a tentação de sacrificar os mesmos, os mais velhos, que, nos termos da declaração do estado de emergência, se viram sujeitos, tal como os cidadão de outros grupos de risco, a um "dever especial de confinamento". No futuro, se o Governo mantiver esse dever de confinamento, estará, de facto, a condená-los a prisão domiciliária, atentando contra Liberdades e Direitos Fundamentais. Manuel Alegre, de imediato, levantou a voz para protestar. Não há limite de idade para defender a Liberdade!

3 – Traçar a fronteira etária do declínio físico e mental é coisa impossível. Não existe categoria mais heterogénea. É inegável que muitos idosos sofrem de patologias graves, e, é por isso e não pela idade cronológica, que estarão em situações de risco, altamente agravado no caso dos residentes em lares, legais ou clandestinos. Deles ninguém cuidou atempadamente! Aqui, como na Europa, de norte a sul, constituíram grosso das fatalidades da Covid-19. Bom será que os nossos políticos atentem na vergonhosa realidade de tais estatísticas. E que encontrem, também, explicação para o facto do enorme acréscimo de mortes (mais 3000) ocorridas no país, nestes dois últimos meses, em comparação com o mesmo período do ano passado, e atribuídas a outras causas, que não a pandemia. Talvez o medo de recorrer a um hospital, o medo de sair de casa... Medo, solidão, desesperança vitimaram mais velhos do que o coronavírus!

PUB

DEFESA DE ESPINHO
ESPINHO POR DENTRO.

PARA CONHECER ESPINHO POR DENTRO, NÃO PRECISA SAIR DE CASA. **ASSINE O JORNAL DEFESA DE ESPINHO**
Contacte geral@defesadeespinho.pt / 227341525 *Saiba mais* www.defesadeespinho.pt/assinatura

FICHA DE ASSINATURA

Preencha a minuta e envie para Apartado 39 – 4500-853 Espinho ou, se preferir, envie por email para geral@defesadeespinho.pt

NOME ____ DATA DE NASCIMENTO ____

MORADA ____ CÓDIGO POSTAL ____ - ____ LOCALIDADE ____

TELEFONE ____ TELEMÓVEL ____ NIF (N.º Contribuinte) ____ E-MAIL @ ____

ASSINATURA: ◯ Nacional › 30€ ◯ Europa › 80€ ◯ Fora da Europa ›90€

MÉTODO DE PAGAMENTO: ◯ TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA – IBAN: PT50 0079 0000 07405836 10169 (Banco EuroBic) ◯ CHEQUE

◯ No âmbito do Regulamento Geral de Proteção de Dados, declaro concordar com a recolha e o registo dos meus dados pessoais pelo jornal Defesa de Espinho, em cumprimento da sua política de privacidade. Para mais informações consultar ***www.defesadeespinho.pt/assinatura***

S. FÉLIX DA MARINHA, NOGUEIRA DA REGEDOURA E GRIJÓ/SERMONDE

Juntas vizinhas procuram responder à crise

S. Félix da Marinha, Nogueira da Regedoura e Grijó e Sermonde, ajustam-se às contingências resultantes da pandemia da Covid-19. Os autarcas Carlos Pinto, Rui Alves Rios e César Rodrigues têm redobrado a atenção e a disponibilidade que o atual quadro social requer, com ou sem obras estruturantes e com ou sem agenda de eventos.

Obras prosseguem aqui e ali, na freguesia gaiense de S. Félix da Marinha, como documenta a imagem da Rua Igreja Velha

LÚCIO ALBERTO

"O TRABALHO prossegue na Junta de S. Félix da Marinha com a realização de obras consideradas estruturantes para a freguesia", revelou o autarca Carlos Pinto ao Jornal Defesa de Espinho.

Sem descurar o apoio social aos idosos e carenciados de S. Félix da Marinha e o contributo a ações de voluntariado de diversos quadrantes da comunidade, neste ciclo de Covid-19, a autarquia desenvolve, no entanto, atividades que estavam programadas para o desenvolvimento local.

Carlos Pinto deu como exemplo as intervenções de requalificação da Rua da Igreja Velha e artérias periféricas e da Rua Oliva Teles, anunciando a valorização e o dimensionamento de outras referências geográficas e comunitárias de S. Félix da Marinha, designadamente na zona de Matosinhos e no Lugar de Espinho.

"Ser autarca é nunca estar satisfeito com a obra realizada", já dera nota o presidente da Junta de Freguesia de S. Félix da Marinha noutra conjuntura. "Mas com convicção, pugnar por ter mais, para ajudar a população a viver melhor", atendendo até ao atual quadro da Covid-19 que afeta a qualidade de vida das pessoas.

Rui Alves Rios revelou ao Jornal Defesa de Espinho que a Festa da Senhora da Hora deste ano, em Nogueira da Regedoura, foi cancelada face ao quadro atual e a breve/médio prazo gerado pela pandemia do coronavírus.

O presidente da Junta de Nogueira da Regedoura aproveitou o ensejo para destacar as ações de voluntariado que decorrem e se intensificam na freguesia, e à atividade da autarquia nesta vertente social e humanitária, como apoio domiciliário a quem por idade, doença, ou debilidades e carências de outra natureza, precisa de ajuda no abastecimento de alimentos e medicamentos.

Em Grijó e Sermonde foram cancelados os eventos de caráter religioso e dois eventos que a Junta tinha atempadamente delineado, mas a efeméride do 25 de Abril foi parcial e simbolicamente assinalada.

O autarca César Rodrigues disse ao Jornal Defesa de Espinho que na primeira semana da aplicação do Estado de Emergência foram necessariamente ultimadas intervenções estruturantes em Grijó e em Sermonde.

"Mudamos o serviço de atendimento para o espaço do antigo Outlet, ao lado dos testes que decorrem no âmbito da Covid-19", registou o presidente da Junta. "E junto ao serviço de atendimento também temos salas de formação disponíveis para os residentes em Grijó e Sermonde."

Entretanto, na conjuntura da Covid-19, César Rodrigues deu nota de que "vários grupos de voluntários apoiam fregueses mais idosos retidos em casa, seja em Grijó ou em Sermonde, com distribuição de alimentos e medicamentos.

Nota de realce ainda para produção e distribuição gratuita de máscaras sociais, confecionadas pelas alunas voluntárias da "Universidade dos Avós", destinadas à comunidade sénior de Grijó e Sermonde.

"Juntos somos mais fortes e continuaremos a trabalhar em respostas sociais adequadas a esta nova e difícil realidade", com agradecimento da autarquia às voluntárias Rosa Maria Barros, Maria Laurinda Carvalho, Lucinda Pinto, Conceição Rebelo, Clara Pinto e Matilde Gomes. •

NECROLOGIA

† Rosa Domingos do Lago Alves de Oliveira Silva Pais / AGRADECIMENTO

Seu marido, filhos, genros, netos e restante família vêm agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todos quantos têm manifestado pesar.

Espinho, 30 de abril de 2020

Francisco Joaquim Reis da Silva Pais
Ana Cristina Cancela Oliveira Silva Pais Andrade
Maria João Cancela Oliveira Silva Pais Trindade
Carla Renata Cancela Oliveira Silva Pais Mota
Francisco Emanuel Cancela Oliveira Silva Pais

Agência Funerária Luís Alves - Rua 18, n.o 954 – Espinho Tlm: 917 263 249 / 914 249 496

† António Gomes Moreira
AGRADECIMENTO

Sua esposa, filhos, noras, netos, bisnetos e restante família vêm agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todos quantos têm manifestado pesar.

Espinho, 30 de abril de 2020

Felisbela de Fátima Correia Moreira
Carlos Adriano Correia Moreira
Lígia Maria de Fátima Correia Moreira
António José Correia Moreira

Agência Funerária Luís Alves - Rua 18, n.o 954 – Espinho Tlm: 917 263 249 / 914 249 496

† Libânia de Jesus Fonseca Patela
AGRADECIMENTO

[Espinho (Rio Largo)]

Seu marido, filho e restante família vêm agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todos quantos se têm associado à sua dor.

Espinho, 30 de abril de 2020

Carlos da Costa Patela
Armindo de Jesus

Agência Funerária Luís Alves - Rua 18, n.o 954 – Espinho Tlm: 917 263 249 / 914 249 496

† Maria José Rodrigues Duarte
AGRADECIMENTO

[Espinho (Rua 16, n.º 1323)]

Seus filhos, noras, netos, bisnetos e restante família vêm agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todos quantos se têm associado à sua dor.

Espinho, 30 de abril de 2020

António Manuel Rodrigues Nogueira
José Manuel Rodrigues Nogueira
Joaquim Domingos Rodrigues Nogueira
João Paulo Rodrigues Nogueira

Agência Funerária Luís Alves - Rua 18, n.o 954 – Espinho Tlm: 917 263 249 / 914 249 496

Comércio "de rua" poderá regressar 2ª feira

As lojas do chamado comércio tradicional poderão reabrir já na próxima segunda-feira, 4 de maio. Empresários de Espinho aguardam pela publicação das regras, prevista para amanhã.

COM O OBJETIVO de movimentar novamente a economia do país, o governo já tornou público que irá privilegiar a reabertura do comércio local. Prevê-se, por isso, que, na sequência do levantamento do estado de emergência, seja possível ver os estabelecimentos comerciais em atividade já a partir da próxima segunda-feira, dia 4 de maio.

Os lojistas de Espinho aguardam com expectativa esta possibilidade e, em alguns casos, já anteciparam ações nesse sentido. É o caso de Fernanda Castro, responsável por uma das mais importantes perfumarias do centro da cidade, que assegura ter "tudo preparado" para abrir novamente ao público. "Já desinfetámos todo o espaço e vamos respeitar, não apenas a questão do distanciamento das pessoas, mas também para a necessidade do uso obrigatório de máscara, tanto por funcionários, como por clientes", conta-nos a gestora da Perfumaria Lélia.

Apesar da disponibilidade para uma reabertura imediata, os comerciantes ainda têm dúvidas sobre as iniciativas que vão ser obrigados a tomar para que tal aconteça. António Almeida, dono da loja multimarca de roupa infantil, "Los Guapos", afirma, por exemplo, que ainda não recebeu "qualquer tipo de informação acerca das medidas que devem ser adotadas" para a reabertura da sua loja. Por enquanto, tanto Fernanda Castro, como António Almeida, asseguram ter os seus funcionários em regime de lay-off simplicado desde o fecho temporário das suas lojas, medida que vão manter até que se concretize a autorização para a reabertura dos negócios.

Ainda sem certezas de nada, os empresários vão ter mesmo que aguardar pelas informações que o Governo deverá divulgar amanhã, 30 de abril, na comunicação que vai decretar o fim do estado de emergência e a transição para o estado de calamidade. // Telma Pinto

Salões prontos para reabrir, mas com novas regras

Os salões de cabeleireiro são um dos setores que foram mais afetados com a chegada do Covid-19. Obrigados a fechar portas ainda no mês de março, os profissionais da atividade esperam agora luz verde para voltar a trabalhar.

© DR

Segundo a Associação Portuguesa de Barbearias, Cabeleireiros e Institutos de Beleza, existem mais de 38 mil salões de cabeleireiro e institutos de beleza, que empregam mais de 50 mil pessoas. (dados de 2018)

Os cabeleireiros estão prontos para voltar ao ativo e reabrir os salões que estão fechados desde março. No entanto, este regresso não será como antes e já há algumas regras básicas que todos têm que cumprir para manter a segurança, tanto do funcionário como do cliente.

Celeste Caprichoso, cabeleireira há 50 anos, com um salão em Espinho, mostra-se "preocupada" com toda a situação, pois "os cabeleireiros são profissionais de muito risco e têm que haver regras muito restritas para que tudo corra bem e não deitar a perder todo o sacrifício que fizemos até aqui." Quando voltar ao trabalho, prepara-se para usar luvas, máscara e viseira. No que diz respeito ao vestuário, este "vai ser descartável, assim como tudo o que for possível." A par disso, utilizar "desinfetante é importante e vamos tê-lo à porta da entrada, juntamente com um comunicado que vou afixar, pois as pessoas não vão poder entrar sem máscara. Só vamos funcionar por marcação e, desta forma, as pessoas não vão poder esperar dentro do salão."

Também Fátima Zenha, Aurora Nunes e Isaura Zenha, três irmãs com um salão de cabeleireiro em Guetim, mostram-se conscientes de que "vão ter que existir muitos cuidados, seja connosco profissionais, seja com os clientes." Conscientes de que vão ser tempos novos e difíceis, confidenciam: "vamos ter que ter todos os cuidados possíveis, as pessoas não vão poder estar dentro do salão como estavam antes. Vai ter que ser feito um esforço para usar máscara, viseira, álcool e tudo o que nos ajudar a trabalhar em segurança."

Adelina Silva, com 48 anos de profissão, confessa que "os cuidados necessários nós já os tivemos em dois dias que ainda trabalhamos em março. Nós vestimos a cliente com uma bata lavável. Lavávamos as toalhas, tanto a do pescoço como a de limpar a cabeça, várias vezes seguidas, foram máquinas de roupa sem parar." A par destes cuidados, houve outros como "esterilizar tudo o que fosse possível e álcool sempre na porta de entrada. Esses dias deram muito trabalho. E esses cuidados que nós tivemos em março vão ser multiplicados quando voltarmos a abrir a porta."

Preparadas com tudo o que é necessário para dar início à atividade, as profissionais mostram-se tristes com o impacto provocado no negócio. "Este fecho foi muito mau. Afetou-me muito o negócio. Não só a mim, mas também à maioria dos cabeleireiros", conta Celeste Caprichoso que viu "com agrado a possibilidade de reabrir".

Apesar de ter sido debatida a possibilidade de haver apoios ao ramo dos cabeleireiros, as profissionais sabem que o importante é voltar ao trabalho. "Aquilo que nós queremos é reabrir porque temos que trabalhar. Fala-se muito em apoios, mas não temos garantias de nada. Estávamos esperançadas para reabrir dia 2, depois falou-se no dia 4 de maio, mas a verdade é que ainda não há confirmação de nada", lamenta Isaura Zenha e da qual Adelina Silva partilha a mesma opinião: "Fala-se muito de ajudas, mas a mim ainda não me chegou um tostão. O importante é os salões reabrirem." // LV •

> "Um cabeleireiro é um serviço público da sociedade que faz muita falta. A verdade é que ajuda na autoestima das pessoas, a estarem bem consigo mesmas, para se apresentarem em público e até nas profissões que têm."
> Celeste Caprichoso

PUB

AGÊNCIA FUNERÁRIA
LUÍS ALVES

ESTAMOS NA RUA 18 Nº. 954 – ESPINHO I 914 249 496 - 917 263 249

PUB

Ficamos em casa
com energia!

FRANKLIM PRATA energia
ENCOMENDE JÁ! 300 402 000

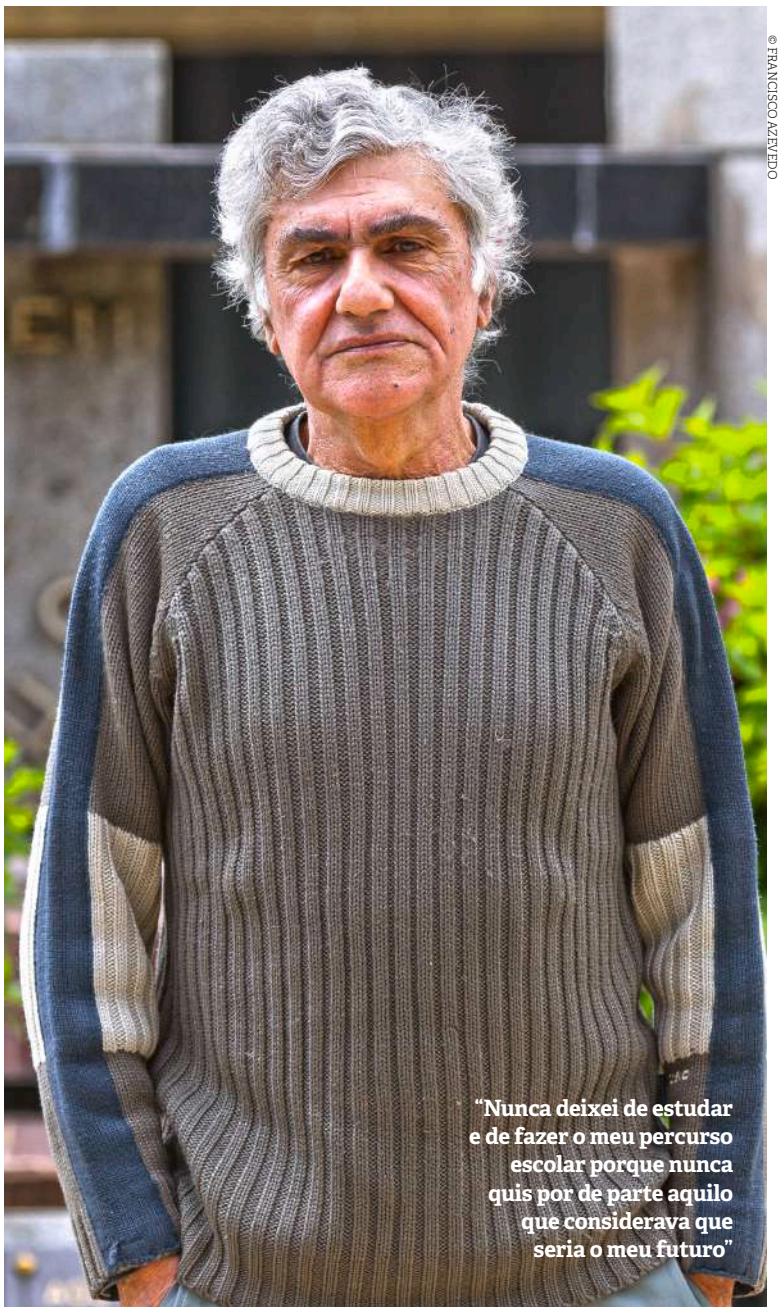
> **"A minha estreia como sénior foi no SC Braga, num jogo com o FC Porto no antigo Estádio 1.º de Maio. Tinha 18 anos, o treinador do FC Porto era o Pedroto e empatamos (1-1)."**

SC ESPINHO FUTEBOL

"Eu sou do Espinho, sempre. Não há hipótese!"

ENTREVISTA. ARTUR JORGE QUARESMA FOI UM DOS JOGADORES QUE LEVOU O SC ESPINHO À SUBIDA À 1.ª DIVISÃO EM 1973/74.

Com 70 anos de idade, filho de uma antiga glória do futebol português dos anos 50 e antigo treinador dos tigres, Quaresma, natural de Elvas, que teve um percurso no futebol pelo país, com muitas subidas de divisão, dedicou-se, além do futebol, à sua profissão como professor de Educação Física na Escola Dr. Manuel Laranjeira e no antigo Liceu, tendo-se aposentado em 2011. Hoje, dedica grande parte do seu tempo à Escola de Futebol 'Os Baixinhos'. Viu sempre e continua a viver a vida com boa-disposição.



© FRANCISCO AZEVEDO

"Nunca deixei de estudar e de fazer o meu percurso escolar porque nunca quis por de parte aquilo que considerava que seria o meu futuro"

MANUEL PROENÇA

Como surgiu o futebol na sua vida?
Comecei a jogar futebol nas camadas de formação quando tinha seis anos.
Na década de 50 não havia competições. O meu pai fundou a formação nos clubes por onde passou. No Belenenses ele foi o responsável pela formação na década de 50 e foi nessa altura que comecei a dar os meus primeiros 'passos' no futebol, no Restelo. Depois fui para Faro, com o meu pai.
O meu primeiro clube, em competição, foi o Varzim, nos principiantes, atualmente iniciados. No ano seguinte fui, para o Beira Mar e, posteriormente, para a Académica Coimbra.
Como sénior acabei por percorrer o país. Mas nunca deixei de estudar e de fazer o meu percurso escolar porque nunca quis pôr de parte aquilo que considerava que seria o meu futuro. Por acaso tive sorte, porque em quase todas as equipas em que estive subimos de divisão, incluindo o SC Espinho.
O meu primeiro título nacional foi no Farense, com a subida à 1.ª Divisão, em 1969/70 e fomos campeões nacionais da 2.ª Divisão. Mas a minha estreia como sénior foi no SC Braga, num jogo com o FC Porto no antigo Estádio 1.º de Maio. Tinha 18 anos, o treinador do FC Porto era o Pedroto e empatámos (1-1).
Mais tarde, o meu pai regressou ao Barreiro, sua terra natal e onde tínhamos casa. Foi aí que comecei a estudar mais a sério. Andava no antigo Instituto Nacional de Educação Física (INEF), em Lisboa.
Depois, o meu pai veio para o SC Espinho e vim fazer a admissão ao Instituto Industrial no Porto. Preferi ficar em Lisboa e no INEF. Jogava no Cova da Piedade e treinávamos à noite. Também subimos à 2.ª Divisão.
Só depois disso vim para Espinho e acabei o meu curso de Educação Física no Porto.
Em 1975 foi o meu início na carreira de professor, no Liceu Nacional de Espinho, atualmente Escola Dr. Manuel Laranjeira, onde estive cerca de 40 anos até me reformar, em 2011. Mas continuei a jogar. E fui treinador em vários clubes, sempre com subidas de divisão.
No futebol comecei a jogar como avançado (formação) mas acabei a jogar como médio (seniores). Por isso, a minha história de vida sempre esteve ligada ao desporto (futebol) e ao ensino (escola).

Qual era a grande diferença entre o Artur Jorge Quaresma pai e o filho?
No futebol, o meu pai foi muito melhor. Foi campeão nacional, foi da seleção de Portugal... Apesar disso, ele trabalhava. Tinha uma loja de eletricidade. Foi ele que montou os telefones do Salazar!
Como se sabe, o Belenenses tinha uma ligação muito grande com o antigo regime. E o meu pai e dois colegas, num jogo internacional, não levantaram o braço, como se fazia quando tocava o Hino Nacional! Os três foram chamados à polícia política (PIDE). Nesse jogo Portugal ganhou à Espanha. Mas o meu pai acabou por se safar! Apesar de não gostar daquilo que se passava, nunca foi político. Mas tinha o inconveniente de morar no Barreiro que era tido como uma terra dos comunistas. Os colegas dele estiveram presos durante 15 dias.

Recorda-se de ver o seu pai a jogar?
Nunca vi o meu pai a jogar. Mas falava-se muito dele e eu li muito sobre a sua vida no futebol. Era um jogador de elite. Aquela foi a melhor equipa que o Belenenses teve. Foi campeão nacional na terra onde eu nasci, em Elvas. Passado quatro anos o meu pai deixou de jogar e foi para o Elvas.

Aprendeu, certamente, algumas coisas com o seu pai...
O meu pai era uma pessoa educada, apesar de não ter formação académica. Mas, perante a vida, ele sempre teve uma postura que constituiu um exemplo. Era-o, não só no seu trabalho desportivo, como em termos humanos. Foi alguém de nível.

Recorda-se da passagem do seu pai pelo SC Espinho?
Nessa altura eu não estava cá. Estava em Coimbra. Ganharam a Taça Ribeiro dos Reis. Foi uma festa enorme em Espinho. A Rua 19 estava completamente cheia de gente que festejou, efusivamente, a conquista desse importante troféu.
Nós morámos em Espinho, primeiro na Rua 4 e, depois, na Rua 12. Mesmo eu não estando cá, vinha a casa dele regularmente.

E como foi a sua passagem pelo Espinho?
Joguei em Espinho, com os treinadores Mário Morais, Francisco Andrade e outros. Estava a jogar cá quando chegou a altura de ir para a tropa. Vinha ao fim-de-semana, na altura em que Monteiro da Costa era o treinador. Só mais tarde estabilizei, quando comecei a dar aulas no Liceu.

O que o fez ficar por cá?
Aconteceu! Foi o facto de ser professor, depois comecei a namorar e casei. O ficar por cá não foi uma coisa premeditada. Mas sempre gostei muito de Espinho por ser uma cidade relativamente pequena. Nunca gostei de andar em Lisboa. Em cidades grandes vemos os amigos de lés-a-lés! E cá estou!...

Qual foi o momento que mais o marcou no SC Espinho?
Foi a nossa subida à 1.ª Divisão em 1973/1974. Era presidente do clube o Dr. Lito Gomes de Almeida. Foi ele que me safou da tropa! Este foi, de facto, o meu grande momento desportivo no clube.

Mas houve mais algum momento que o tivesse marcado?
Nunca liguei se jogava muito ou pouco tempo. Tinha uma relação boa com toda a gente. Nunca fui de conflitos pois gostava era de consensos. Gostava de ter amigos para conversar e para rir. Aliás, a minha vida sempre foi assim – sem muito alarido. Até porque tive a sorte de ficar desde logo colocado, como professor, em Espinho. Nunca tive 'azias' com ninguém.

Houve algum companheiro de equipa que o tivesse marcado?
Infelizmente uns já não estão cá. Mas isso era como hoje. Os mais novos andavam mais com os da sua idade. Nos clubes prevalecia, acima de tudo, as pessoas. E as competições eram disputadas com intuitos muito diferentes dos de hoje. Todos trabalhavam e não se dedicavam exclusivamente ao futebol. Mas uma coisa boa que o SC Espinho tinha era que uma grande percentagem dos jogadores eram de cá da terra – Ribeirinho, Simplício, Gomes, Alcobia,

© FRANCISCO AZEVEDO

Massas... e tantos outros. Por isso, na generalidade, queria destacar a minha boa relação com todos.

Há uma fotografia sua, equipado, com uma criança ao colo!...

Foi na festa de subida à 1.ª Divisão. Sei que a criança apareceu no meu colo!

Como foi a sua vida de treinador de futebol?

Estive no Boavista durante alguns anos como treinador das camadas jovens. Fiz parte da coordenação da formação do SC Espinho. Fui treinador/jogador no Ermesinde e subimos à 2.ª Divisão. Antes de o Quinito vir para o SC Espinho estive a treinar a equipa principal porque estava lá na formação.

Gostava de ter sido convidado para ter ficado à frente dos seniores do SC Espinho?

Muita gente faz-me essa pergunta porque eu tenho o Nível 4 de treinador. Mas nunca liguei muito a isso porque tinha a minha vida organizada. Nunca me dediquei ao futebol exclusivamente. O futebol não é muito estável. Há quem diga que poderia ter ido mais além. Mas a minha opção foi o ensino e a escola.

De vez em quando ainda 'veste' a camisola do SC Espinho?

Claro que sim. Aliás, a minha filha era da claque do clube. É espinhense, vareira. Agora está a dar aulas em Évora e não pode acompanhar o clube. Mas sempre que está cá vai ver a equipa a jogar. Eu sou do Espinho, sempre. Não há hipótese!

O Estádio Municipal seria importante para o clube poder dar um 'salto'?

É imprescindível. Mas, atenção! Enquanto não tiver as condições minimamente necessárias, até porque tem uma formação grande, não deveria subir aos profissionais. Não poderá andar a jogar em campos emprestados. Mas recordo-me que quando vim para Espinho já se falava num estádio!...

Como é a sua participação no projeto das Escolas de Futebol 'Os Baixinhos'?

Quando me aposentei, em 2011, o Eliseu fez-me o convite. Aceitei porque, além de outras coisas, iria ocupar-me. Treino as equipas que tiver de treinar. Já treinei quase todos os escalões. Tenho um relacionamento muito bom com o Eliseu e conversamos muito sobre vários aspetos da escola de futebol. É uma escola muito boa. No entanto, as coisas não são fáceis porque os clubes podem ir buscar lá os melhores jogadores. Mesmo assim conseguimos ter sempre boas equipas.

O que sentiu, ao longo dos anos, na Escola Dr. Manuel Laranjeira?

Apanhei a escola após o 25 de abril até 2011. Quando saí já havia uma diferença, sobretudo na educação comportamental. O comportamento e o respeito foram dois aspetos que se perderam. Há um grande desequilíbrio professor/aluno, encarregado de educação/professor... Deixou de haver a ligação que havia. Outra desvantagem é o facto de o corpo docente estar sempre a ser alterado.

Recorda-se de algum episódio engraçado que tivesse acontecido na escola?

Houve muitos, mas não posso contar!... Coisas engraçadas... Aliás, eu estava sempre com boa-disposição mas gritava muito com os alunos...

Gostaria de deixar uma mensagem à juventude?

Estudar e ter sempre uma atividade que mexa com a parte física e a mental.

> "No futebol, o meu pai foi muito melhor. Foi campeão nacional, foi da seleção de Portugal..."

© DR

> "Foi na festa de subida à 1.ª Divisão. Sei que a criança apareceu no meu colo!"

© DR

> "Temos de nos adaptar à circunstância e de procurar manter o foco naquilo que, por agora, podemos controlar para quando o futebol estiver de volta podermos estar em forma".

SC ESPINHO FUTEBOL

João Ricardo mantém a forma física em casa

O MÉDIO OFENSIVO, SUB-CAPITÃO DOS TIGRES, NÃO ESCONDE A ANSIEDADE DE VOLTAR À COMPETIÇÃO E ACREDITA QUE NO REGRESSO A SUA EQUIPA ESTARÁ AINDA MAIS FORTE.

MANUEL PROENÇA

JOÃO RICARDO, o médio defensivo do SC Espinho, não tem estado parado após a suspensão do Campeonato de Portugal e dos treinos no clube devido à pandemia da Covid-19. Em casa, com a família, o sub-capitão dos tigres, contou ao Defesa de Espinho que tem "seguido um plano de treinos que nos fornecido pela equipa técnica do clube". Não obstante, João Ricardo, tem tido "alguns cuidados com a alimentação o que entendo ser muito importante nesta altura em que estamos muito tempo em casa. Contudo, os meus treinos diários são feitos dentro das circunstâncias atuais e daquilo que me é possível fazer. Vou alternando entre dois treinos diários, com apenas um treino".

João Ricardo diz que, "felizmente, nas imediações de minha casa, dispomos de uma zona com espaço para conseguir fazer algum treino de força e de coordenação. Mas procuro horas e espaços onde não haja pessoas para tentar fazer uma corrida mais longa".

O atleta da equipa de futebol alvinegra tem estado, também, em permanente contacto com os seus colegas:

"Temo-nos mantido em contacto. Vamos falando, não só sobre os treinos e o trabalho que temos feito, mas também sobre a vida de cada um e o nosso dia-a-dia. Acabamos por nos contagiar com ânimo e alegria, motivando-nos uns aos outros. Aliás, o nosso fisioterapeuta, Pedro Silva (Pepito) tem estado constantemente em contacto connosco. É um grande apoio psicológico que temos tido, além das indicações que vai dando para algumas pequenas mazelas neste ou naquele jogador. Vamos tendo, também, reuniões periódicas, por videoconferência, com toda a equipa técnica. Mas o contacto individual com a equipa técnica do SC Espinho acaba por ser diário".

Estar dentro de casa e sem a prática da modalidade que tanto gosta acaba por ser um sacrifício e, por isso, João Ricardo está ansioso por voltar aos relvados. Contudo, "compreendo que, em primeiro lugar, está a saúde pública. O futebol é e sempre foi o nosso dia-a-dia e, por isso, é muito complicado estar sem jogar e sem os treinos. Sinto muito a falta da competição e é muito estranho estar sem competir".

> "O futebol é e sempre foi o nosso dia-a-dia e, por isso, é muito complicado estar sem jogar e sem os treinos".

Na sua vida, o jogador do SC Espinho, que já andou nas competições profissionais, nunca tinha estado durante um longo período sem jogar futebol. "Felizmente nunca tive uma lesão grave que me afastasse tanto tempo do futebol. Mas temos de nos adaptar à circunstância e de procurar manter o foco naquilo que, por agora, podemos controlar para quando o futebol estiver de volta podermos estar em forma".

João Ricardo considera que "é importante todos contribuirmos para que possamos passar esta fase da melhor forma possível. Temos de estar conscientes da necessidade de cumprirmos as regras de confinamento, tentando minimizar os contactos e o contágio. Mas acho que os espinhenses têm cumprido a sua parte".

Por fim, o trinco dos tigres deixa uma mensagem aos adeptos do clube:

Os adeptos do SC Espinho estão ansiosos por nos voltarem a ver jogar. Sei que a sua vida fica diferente sem aqueles domingos em que estamos juntos. Porém, acredito que quando voltarmos estaremos ainda mais fortes e que eles estarão, certamente, ao nosso lado".

© D.R.

Sugestões do Chef para cozinhar e degustar

dia 1

A sugestão de Emídio Concha para sexta-feira (em casa) é Robalo de Fricassé

dia 2

Para sábado (em casa) Ceviche de Robalo com Abacate

dia 3

A sugestão culinária para domingo (em casa) é Assado da Minha Avó

Estes momentos de confinamento deixam-nos tristes por vários motivos. A família que está longe, mesmo estando aqui ao lado, os amigos e vizinhos na mesma situação ou os que estão doentes. A vida deu uma grande volta e o que mais falta faz são os afetos.

EMÍDIO CONCHA

AS SAUDADES só podem vir a ser minimizadas, mas nunca recuperadas na sua totalidade. Os abraços que deixaram de ser sentidos no recanto do peito, as bochechas que não foram beijadas e apertadas. Se poderão ser abraçados e beijadas de novo? Claro que sim, mas serão outros abraços e novos beijos, nunca aqueles que expiraram no tempo. Podem, talvez, daqui a uns tempos, já não serem lembrados e compensaremos com novos abraços, beijos, caricias e convívios, mas esta será uma mágoa que permanecerá connosco.

Uma forma que temos de minimizar toda esta falta de afetos é através dos caricias gastronómicas.

Eu, aprendiz de gastrónomo, me confesso. O assado com o cheirinho do que a minha avó fazia, ao domingo depois de assistir à Santa Eucaristia, compõem a minha alma, são âncoras geradas e que não se esquecem e renascem a cada fim de semana.

Busquemos então o conforto e porque não os afetos através da nossa gastronomia, da partilha à mesa e aos ensinamentos que herdámos. Temos todo o gosto em partilhar com os nossos, seja à mesa ou através das tecnologias, para que todos possamos usufruir de um mesmo abraço.

dia 1

Sexta-feira

ROBALO DE FRICASSÉ

4 tranches de Robalo
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
Azeite q.b.
Sal
Pimenta preta
50 ml de vinho branco
250 ml de água
1 gema de ovo
Sumo de 1 limão
1 colher de café de açafrão das Índias
Salsa picada

Num tacho alourar a cebola e os alhos picados em azeite. Dispor as tranches de robalo sobre a cebola e temperar com sal e pimenta. Adicionar o vinho branco e deixar refogar por uns minutos. Juntar a água, retificar os temperos e tapar o tacho. Apurar por uns quinze minutos ou até o robalo estar cozido.

Numa taça mistura-se a gema de ovo com o sumo de limão e o açafrão das Índias. Logo que o robalo esteja cozido, retira-se do tacho e ao molho junta-se a mistura de ovo e limão. Mexe-se bem, volta a pôr-se o robalo no tacho e polvilha-se com a salsa picada.

Servir com puré de batata ou batata cozida.

dia 2

Sábado

CEVICHE DE ROBALO COM ABACATE

2 filetes de Robalo
1 Lima
1 Limão
1 Tomate
1 Abacate maduro
2 colheres de sopa de natas
1/2 Cebola roxa
1 Tomate
1 ramo de Coentro
Flor de Sal
Pimenta preta
1 dash de azeite

Retire a pele dos filetes e corte o filete em pedaços finos. Corte a cebola finamente e coloque tudo numa taça. Regue com o sumo de meia lima e de meio limão e envolva bem. Reserve.

Coloque o abacate descascado e em pedaços num prato. Regue com o resto da lima e tempere com uma pitada de flor de sal e pimenta. Esmague bem com um garfo até obter uma pasta. Após ter a pasta, junte o tomate cortado em cubos pequenos e envolva.

Tempere por fim o robalo com uma pitada de flor de sal e misture bem.

Sirva, dispondo a pasta de abacate, o robalo por cima e cubra com as natas. Decore com coentros picados.

dia 3

Domingo

ASSADO DA MINHA AVÓ

2 kg Costela mindinha
1 kg batata pequena
1 Cabeça de alhos esmagados com a casca
2 colheres de banha
Sal grosso
Colorau
Louro

Num almofariz esmagar os alhos, o sal, as folhas de louro, o Colorau, a banha e no fim um pouco de vinho. Barrar a carne com este "preparado" e deixar de um dia para o outro.

Fazer uma cama de cebola com azeite e colocar a carne a assar com umas batatas. Acompanhar com um legume à escolha. •

Espero que estas sugestões vos tragam algum do conforto e afeto que nos tem faltado.

OFF.

> Espinho é uma cidade maravilhosa e com um potencial inesgotável e sempre com condições para fazer a diferença no país. Haja vontade!" – Paulo Resende

"Acordes Meus" e outros dotes artísticos de Paulo Resende

Paulo Resende apresentou no pretérito ano, no auditório da Junta de Espinho, o seu CD "Acordes Meus", por enquanto o corolário de uma carreira musical e de uma intensa atividade sociocultural, inclusive com a fundação de várias associações, desde Anta até ao centro da cidade.

© DR

OS DOTES ARTÍSTICOS de Paulo Resende despontaram de tenra idade. "Pelos 6, 7 anos, ganhei um bombo numa caminhada-peregrinação à Senhora da Saúde, nos Carvalhos. Depois um xilofone e uma dica do Edmundo Gomes que me ensinou a tocar o 'Bailinho da Madeira'. E desbravei o restante caminho completamente sozinho, logo sou um auto-didata."

Entretanto, Paulo Resende evoluiu musicalmente e com outros instrumentos. "Por volta dos 10 anos, um primo meu (Joaquim Maia) mais velho três anos, tinha uma viola e mandou fazer uma nova a um senhor que vivia na Idanha e, ao ficar com duas, emprestou-me a antiga. Então comprei um livro de Eurico Cebolo com as posições por 12$50, sim... doze escudos e cinquenta centavos, ao cambio de hoje 6 cêntimos)... E assim me fiz músico, tendo comprado uma viola em Espanha que me acompanha até hoje, como sendo o meu maior tesouro."

"Também aprendi a tocar acordeão, porque o Manel Sancebas, aquando do Rancho Juvenil de Espinho (1978), deixou o Acordeão em minha casa e tomei o jeito", acrescenta Paulo Resende com um sorriso maroto, pensando no seu popular amigo. "O piano sempre me fascinou e também toco um pouco, pois com as noções musicais que aprendi na Tuna Musical de Anta e o talento natural para apanhar as notas dos instrumentos fez com que facilmente me adaptasse."

"Toco outros, como flauta, cavaquinho, e campainhas de porta...", revela Paulo Resende não contendo o riso. "Mas a viola é o principal.

E quais foram as motivações para a produção do CD que lançou no ano transato? Foi bonita como sói dizer-se e os convidados a preceito? O título do CD resultou de algo em especial? "O título é especial, muito especial! São 'Acordes Meus', tocados por mim com a preciosa, fabulosa colaboração e ajuda do meu amigão Lino Lobão, da Quarta Vaga Produções. Basicamente cordas de guitarras bem tocadas que resultaram numa orquestração que acho fantástica. São dez temas portugueses com duas músicas inéditas e com poemas de Teresa Costa e José Carlos Moutinho."

"A motivação é simples", diz sem ponta de hesitação. "Na vida temos um caminho onde traçamos metas naturais. Logo, plantei árvores, fiz um filho, escrevi imenso. E como não publiquei um livro e tenho a música como uma das minhas paixões, o CD naturalmente surgiu com o incentivo da família, que sempre me incentiva, amigos e essencialmente o Lino Lobão, pois foi ele o impulsionador principal."

E no que concerne aos convidados do evento de apresentação do CD "Acordes Meus", Paulo Resende deixa um elogio coletivo. "Foram os meus trunfos e foi o reconhecido tributo aos que ao longo dos anos me acompanharam. Faltaram muitos mais, mas os que lá estiverem foram do coração.

Há projetos para curto/médio prazo?

"Sempre a pensar em algo e tenho imensos projetos... de vida, desde um segundo CD numa vertente diferente a empreendimentos que continuam em mente apesar das contingências do momento. Mas em breve haverá novidades para partilhar..."

Todavia, ainda resta tempo, disponibilidade e motivação para colaboração e/ou participação em projetos coletivos e/ou causas sociais. Até porque Paulo Resende já promoveu e corporizou noutros tempos projetos e ações socioculturais. "Relembro que em 19 de junho de 2010, fui o Responsável pelo Tributo ao Manuel Sancebas no Casino de Espinho, onde se realizou numa sala fabulosa, a festa mais popular, num ambiente fantástico que durou pela noite dentro. E depois disso todos se lembraram (e ainda bem) que o Sancebas existe!"

Resta dar nota do filho Pedro Resende e do amigo Manuel Sancebas são vínculos musicais e culturais de Paulo Resende. Cada um com as suas características e personalidades... "Pelos momentos (e foram tantos em tão diversas situações) que partilhamos, sou indiscutivelmente a pessoa a quem o Sancebas sempre recorreu para tocar, gravar e cantar as suas músicas. Tenho registos magnéticos que são autênticas relíquias. E pelo altruísmo, honestidade e naturalidade que ele tem, sou um seu fiel seguidor e apreciador. Bem hajas, Manuel António Gomes da Silva! Quanto ao Pedro Resende, seguiu o seu percurso e espero que continue a acreditar no seu sonho musical, pois tem um talento e um potencial muito superior ao meu e com outras bases e condições que eu não tive. Só terá de saber escolher o seu caminho..."

Há outras referências e/ou figuras que fazem ou deviam fazer parte do historial sociocultural de Espinho, mas Paulo Resende opta por não destacar, embora não deixe de registar (num tributo póstumo) Domingos Capela (dos violinos). E também Joaquim Ribeiro, José Bessa e Goulão, "pois sempre se disponibilizaram para me apoiar e me dedicarem seu tempo e arte." // LA •

© DR

opinião
Fábio Vitó

Passa tudo e nada passa

Passa tudo e tudo fica igual a nada
Nada o peixe que não se afoga
E não morde o cão que ladra.

Nada passou e tudo ficou diferente
O boby sumiu da casota
E há menos peixe pra gente.

Talvez o tempo que temos
Nos roube o tempo que queremos.
Será o dinheiro
o tal amigo e conselheiro?
É que com dinheiro, esse que nos falta
Até tempo comprávamos.

Passa quase tudo e quase nada muda
Ao pai nosso que está no céu
a desgraça ainda pede ajuda.
É o 'vai que não vai'
como se ouve dizer nada praça
porque por cá tudo passou
e no entanto nada passa.

Entregamos diariamente os nossos produtos de padaria, pastelaria e salgados!
Encomende entre as 13h30 e as 17h00 para dia seguinte por:
227331241
encomendas@aipal.pt
Entregas em Espinho, Silvalde, Anta, Juncal e Granja.
Pagamento: Multibanco, MBway e dinheiro
Aipal
VAI FICAR TUDO BEM
A AIPAL VAI ATÉ SI!
ENTREGAS AO DOMICILIO
Valor Mínimo 6€

PUB

OFF.

Uma filosofia de vida

opinião
Arcelina Santiago

No ano passado em fevereiro escrevi para este Jornal um artigo que se intitulava "Nós somos um! O ancestral conceito de ubuntu". Permitam-me que volte a este conceito nesta fase difícil em que todos nos encontramos, isolados na nossa Domus, privados da agitada vida social, sujeitos apenas a afetos virtuais. Tudo aconteceu de forma repentina, espalhando-se rapidamente por todo o mundo e atordoando o nosso pensamento e a nossa vida. Sim, estávamos crentes que este verdadeiro tsunami só acontecia em ficção, vista no grande écran, ou em livros e discursos premonitórios. Assim, de repente, ficamos rendidos à nossa insignificância, entregues à solidão, impotentes perante a nossa fragilidade. Lá fora, as ruas desertas acolhem um silêncio que magoa e, apesar de instalado nas nossas casas confortáveis, sentimos que não estamos bem, sentimo-nos solidários com o sofrimento dos mais vulneráveis, dos mais carentes, dos mais desiguais, dos isolados e dos infetados. Passamos a ficar angustiados, com medo e tristeza pela perda de amigos, de familiares e de cidadãos perto e longe de nós.

Lembro que à pergunta que fazia no então artigo de fevereiro, "Afinal nós somos realmente um?" Respondia com tristeza: "Não, nós não somos um – um coletivo humanista, somos muitos, cada um por si e, ainda pior, estamos em guerra uns com os outros! Basta abrir os noticiários da TV e as páginas dos jornais…"

E eis que uma guerra sanitária, atroz e desconhecida, aconteceu, provocada por um vírus! Agora, presos à Televisão, absorvemos, alarmados e tristes, o combate que tarda em suprir este sofrimento coletivo.

Será que isto é já um passo para repensarmos as nossas vidas? Tenho a certeza que depois desta pandemia nada será como dantes e se, com esta experiência, não tivermos aprendidos nada, e não mudarmos, então, foi em vão tamanho sofrimento.

Sim, as nossas vidas sofreram uma enorme inflexão e todos ficamos no mesmo barco, ricos e pobres, nações poderosas e frágeis. Nesta fase, também deu para conhecer o verdadeiro carácter das pessoas, o que nelas há de melhor e de pior.

Nesta fase, propícia à reflexão sobre a vida e sobre a relação com os outros, volto à filosofia milenar, de origem africana, cuja mensagem é um alerta para a necessidade de praticar uma ética social. O estudo desta ética social e humanitária tem suscitado muito interesse e leva-me a contar-vos uma história relatada por um antropólogo que estudava, então, o funcionamento da vida coletiva de uma tribo africana.

Um dia, ao final da tarde e para desanuviar um pouco, propôs às crianças da aldeia um jogo: teriam de correr e o mais veloz e vencedor ganharia um cesto de doces. No momento de dizer partida, as crianças deram as mãos e correram juntas até à meta. Todas estavam felizes!

Será que isto é já um passo para repensarmos as nossas vidas? Tenho a certeza que depois desta pandemia nada será como dantes e se, com esta experiência, não tivermos aprendidos nada, e não mudarmos, então, foi em vão tamanho sofrimento.

Qual seria o interesse de só uma ganhar, diziam elas. Porque não partilhar os doces e comemorar em conjunto?

Que bela lição de vida!

Na verdade, os avanços civilizacionais foram enormes e excelentes como os alcançados pela ciência e tecnologia, mas em contrapartida, perderam-se as ligações e o espírito coletivo.

Assustadoramente, venceu o individualismo atroz do salve-se quem puder! Neste novo mundo, o ser humano parece ter feito apagão destes conceitos de ancestralidade sábia e lançou-se, seguro e ambicioso, em guerras sucessivas pelo poder, em atrocidades constantes e violadoras dos direitos humanos e do ambiente, com uma postura de desafio constante à sustentabilidade do planeta. •

Covid-19 deixa Academia de Música em *cadência suspensiva*

O novo coronavírus foi uma espécie de "cadência suspensiva" para Academia de Música, que procura ajustar a sua atividade lectiva e cultural aos constrangimentos da pandemia. Alexandre Santos, presidente da direção, explica as medidas já adotadas e revela esperança em manter o Festival Internacional de Música de Espinho.

A ACADEMIA DE MÚSICA de Espinho (AME) encontra-se com toda a sua atividade condicionada. A instituição tem seguido com rigor as orientações da Direção-Geral da Saúde e as medidas tomadas pelo Governo, articulando os aspetos essenciais do planeamento com a autarquia. A programação do Auditório de Espinho-Academia foi cancelada, assim como, as suas atividades letivas presenciais e ainda a programação das orquestras. Entre os concertos cancelados estão nomeadamente Serralves em Festa, no Porto, Festival da Ponte em Braga e Convento de S. Francisco em Coimbra.

A atividade letiva está a ser ministrada à distância pela Escola Profissional de Música de Espinho, assim como a Academia e a Escola de Línguas, tendo sido garantidas as condições para que o funcionamento fosse o mais eficaz possível, apesar dos constrangimentos. A Academia manteve, em geral, a lecionação integral de praticamente todas as disciplinas, cumprindo os horários que os alunos tinham em regime presencial. De acordo com a direção da AME, foram, no entanto, realizadas algumas adaptações no que respeita à planificação das aulas, aos critérios de avaliação e aos conteúdos programáticos, de forma a que o ensino-aprendizagem se ajustasse o melhor possível às novas ferramentas e métodos que a "nova realidade" exige. A atividade cultural também se está a adaptar às circunstâncias, como descreve ao Defesa de Espinho, Alexandre Santos, presidente da instituição: "tentamos manter comunicação com o público, nomeadamente através da publicação de conteúdos nas redes sociais, incluindo sugestões de discografia e mesmo de leitura, para além de termos disponibilizado vídeos de concertos realizados pelas nossas orquestras."

Regresso da atividade é incerto

As previsões sobre o regresso à atividade dependem das indicações do ministério da Educação. No entanto, a AME mostra alguma preocupação devido à necessidade de serem tomadas medidas específicas relativamente ao ensino artístico, seja na Academia, seja na Escola Profissional, dada a natureza do ensino que ministram. A direção acredita que, em relação aos alunos do 11º e 12º ano, ainda voltarão ao trabalho presencial de forma a organizar os recitais finais. "Gostaríamos que, no mínimo, fosse possível alguma atividade ao nível das aulas de instrumento, dada a importância da interação presencial nas mesmas - e até porque são aulas individuais onde os cuidados preventivos podem ser mais facilmente cumpridos", observa o presidente. Os espetáculos, acrescenta Alexandre Santos, também não têm data certa de retoma, condicionados que estão às medidas governamentais: "gostaríamos muito que ainda fosse possível realizar em julho alguns dos concertos do Festival Internacional de Música de Espinho. Estamos a aguardar que seja possível essa abertura, mesmo que parcial, obviamente em condições de segurança para todos."

Apesar da dificuldade na restauração da confiança e dos padrões culturais posteriores à crise sanitária, a AME assume o papel decisivo, enquanto agente cultural, de unir esforços para estar na linha da frente da recuperação dessa mesma confiança e de retorno ao modo de vida que pelas circunstâncias nos foi retirado. // Sara Moreira

Conselhos e sugestões com especialistas locais, para estar de bem com a vida e com a sua saúde

Medidas de prevenção para grávidas

O NÚCLEO DE ESTUDOS de Medicina Obstétrica (NEMO) da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI) emitiu um documento com medidas de prevenção para grávidas em tempos de COVID-19.
Segundo o NEMO, "o risco de infeção na grávida parece ser semelhante ao da população em geral, pouco ainda se sabe sobre a transmissão ao feto, mas parece ser reduzida, não há evidência de que o vírus passe o leite materno e os benefícios da amamentação superam o risco potencial de transmissão COVID-19".
Por isso, as "mães que amamentam devem tomar todas as possíveis precauções para evitar a transmissão. Lavar as mãos frequentemente e usar máscara facial".
Também de acordo com o NEMO, "não há evidência de que após o parto, uma mulher com COVID-19 deva ser separada do seu filho. O impacto da separação parece ser mais prejudicial do que o risco de infeção".
Porém, "as grávidas devem evitar contactos desnecessários com os serviços de saúde, contudo, devem cumprir as vigilâncias de acordo com a DGS, nomeadamente as ecografias".
Deverão, ainda, "ser instruídas pelos médicos assistentes sobre os sinais de alarme da eventual agudização de uma patologia de base, e dos motivos que as levam a contactar a Linha SNS 24 ou o INEM".
É importante, também, "existir especial cuidado com o bem-estar mental e, se necessário, contactar uma linha de apoio psicológico" e se "a situação clínica o justificar, é aconselhável que a grávida não rejeite exames de imagem como radiografia ou TC torácicas. É recomendável o uso de proteção individual".
Por fim, "sintomas isolados, nomeadamente febre, devem ser submetidos a avaliação clínica para descartar outras causas".

Eis o conjunto de medidas a ser adotadas que reduzam o risco de infeção e contágio:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete durante pelo menos 20 segundos;
- Usar um desinfetante para as mãos à base de álcool, como álcool em gel;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Evitar contacto próximo com pessoas doentes;
- Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com um toalhete e de imediato deitar fora;
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies manipuladas com frequência;
- Usar máscara quando apropriado.

Em confinamento é importante planear as refeições e equilibrá-las para reforçar o nosso sistema imunitário

© DR

"A fruta deverá estar sempre presente em casa como alternativa aos alimentos mais densos"

Fátima Monteiro, nutricionista do CHVNG/Espinho

Qual o tipo de alimentação a ter, em altura de pandemia, para um reforço do sistema imunitário e qual o método que os portugueses, em confinamento, deverão seguir para a programação das refeições diárias da família?

MANUEL PROENÇA

A RESPOSTA É DADA pela nutricionista do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNG/Espinho), Fátima Monteiro: "Não terá de ser muito diferente daquilo que é uma alimentação saudável. Devemos voltar-nos mais para os alimentos antioxidantes que poderão aumentar, um bocadinho, o reforço do nosso sistema imunitário, o que vai na linha dos produtos hortofrutículas, que nos irão reforçar as nossas defesas com um conjunto de vitaminas".

Para Fátima Monteiro, "a solução será fazer uma programação baseada numa ingestão regular de três a quatro peças de fruta por dia e no consumo regular dos hortícolas sob a forma de sopa".

O facto de as pessoas estarem em casa, pensando no confinamento, tudo "deverá passar pela organização/planeamento das refeições para uma semana, envolvendo a família (agregado familiar), conseguindo que os elementos mais novos participem e adquiram novos conhecimentos. Planear refeições compostas de sopa (hortaliças e legumes que não terão de ser os frescos, mas poderão ser utilizados os congelados), prato de peixe ou de carne ou ovos (alternadamente), a bebida (água) e a sobremesa (deveremos privilegiar a fruta)", recomenda a nutricionista espinhense que aconselha:
"Devemos planear o pequeno-almoço e as refeições intercalares, pois assim evita-se uma 'corrida' constante à dispensa e ao frigorifico. Se for feita esta programação não será necessária recorrer-se, constante, ao supermercado e evita o consumo de bolachas, barritas e outros alimentos do género".

Para Fátima Monteiro "as leguminosas são fonte de proteínas, como o feijão e o grão, e por isso deverão entrar nas sopas, em vez da batata".

Quanto à fruta, "deverá estar sempre presente em casa como alternativa aos alimentos mais densos. Aconselha-se o consumo diário de duas a três peças de fruta por dia, por pessoa. A fruta poderá ser a da época e a que esteja disponível, o que será mais em conta e mais nutritivo. Ocasionalmente poderá ser utilizada a fruta em conserva.". Mas recomenda:
"É importante lavar toda a fruta com água. Mesmo aquela que não se come com casca deverá ser lavada".

A nutricionista do CHVNG/Espinho, relativamente aos lácteos, aconselha o consumo do "leite que deverá ser utilizado na quantidade certa (cerca de meio litro por pessoa, por dia), ou o iogurte ou o queijo (uma fatia de queijo corresponde a 250 mililitros de leite)".

Fátima Monteiro entende que deverá optar-se "por alimentos com menos açúcar porque estamos com uma atividade mais reduzida", mas não se deverá evitar "o consumo do pão que é um alimento muito importante".

- Leguminosas (feijão e grão) em vez da batata na sopa
- Ocasionalmente poderá ser utilizada a fruta em conserva
- Meio litro de leite por pessoa, por dia, ou o iogurte ou o queijo
- Duas a três peças de fruta por dia, por pessoa

Quanto aos suplementos vitamínicos, "são dispensáveis mediante este tipo de alimentação, salvo situações de doentes que tenham essa necessidade".

Por fim, Fátima Monteiro sugere que "é importante criar rotinas, estabelecer horários para as refeições para nos ajudar a não comer demasiado. Não comer em frente ao computador, mas à mesa, em família. A desorganização não é facilitadora de uma alimentação mais adequada neste tempo de confinamento". •

última

DEFESA DE ESPINHO
ESPINHO POR DENTRO

RECEBA ESTE JORNAL EM SUA CASA!
Assinatura anual do jornal Defesa de Espinho, por **€30.**
Utilize o formulário de subscrição disponível na página 11 ou ligue **227341525 / 934032770.**

"Neste momento, continuamos a trabalhar para conseguir perceber quantas e quais são as crianças que precisam de ajuda."

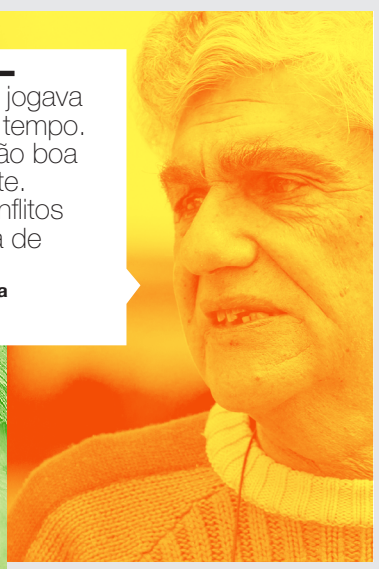
Padre Artur Pinto
Reportagem, pág 4, 5 e 6

"O Presidente da Assembleia da República, para além de algumas declarações "politicamente incorretas" (em prejuízo das comemorações do 25 de Abril, que deveriam ter sido consensuais), foi mais longe ainda no campo do "cientificamente incorreto", com a sua indignada rejeição do uso de máscaras".

Carlos Guimarães Pinto
Opinião, pág 12

"Nunca liguei se jogava muito ou pouco tempo. Tinha uma relação boa com toda a gente. Nunca fui de conflitos pois gostava era de consensos."

Artur Jorge Quaresma
Entrevista, pág 14 e 15



faladura

TEMPO ESPINHO:

QUI • 30		18° / 14°
SEX • 1		18° / 15°
SÁB • 2		19° / 14°
DOM • 3		22° / 13°
SEG • 4		19° / 12°
TER • 5		20° / 14°
QUA • 6		19° / 14°
QUI • 7		19° / 13°

Fonte: www.ipma.pt

A FECHAR...

Testes negativos nos lares da Santa Casa da Misericórdia e S. Francisco

Não se registou qualquer caso positivo nos testes à Covid-19 realizados nos lares da Santa Casa da Misericórdia de Espinho e S. Francisco, quer nos funcionários, quer nos utentes daquelas instituições.
Na segunda e terça-feira foram feitos os testes a todos os colaboradores e utentes nos lares de S. José (Centro Social de Paramos) e Centro Social e Paroquial de Silvalde, numa iniciativa que foi financiada pelo Município de Espinho na compra de zaragatoas.
Enquanto se aguarda o resultado destes últimos testes, em breve deverá realizar-se, também, a despistagem no Lar Residencial da Cerciespinho. // MP •

Covid-19 Mais três casos positivos numa semana

Foram mais três (no total 75) os cidadãos espinhenses infetados com a Covid-19 relativamente à quinta-feira passada, tendo-se registado, até agora, desde o início da pandemia, quatro óbitos. Continuam internadas sete pessoas.
Saliente-se que de segunda para terça-feira não se registou qualquer caso tendo sido assinalado apenas mais um caso durante o fim-de-semana.
Relativamente ao número de doentes recuperados, a Administração Regional de Saúde do Norte (ARS-Norte), contactada pelo Jornal Defesa de Espinho, afirmou "não dispor desses dados relativos aos concelhos", apenas no que respeita ao panorama nacional e regional. // MP •

75 (+3)*
infetados

4
óbitos

7
internados

** informação relativa a 28 de abril de 2020*

2x1
SOL DE MARCA
Leve 2 óculos de sol de marca e pague apenas 1

Promoção válida de 10 de Março a 31 de Agosto de 2020. O cliente comprará sempre os óculos de sol de PVP mais elevado. Os óculos de sol de oferta serão escolhidos entre os modelos assinalados na loja das colecções das marcas: Amichi, Custo Barcelona, Pepe Jeans, V&L, Javier Larrainzar, Mango e Pull and Bear. Promoção não acumulável com outras ofertas ou promoções.

OPTICALIA®
ESPINHO
Consultas Diárias
Optometria e Contactologia
Medição de Tensão Ocular
Rua 19, 343 r/c Dto
Telf: 227 322 340 / 964 706 973