DEFESA DE ESPINHO

Quinta-feira, 14 de maio de 2020 | Edição n.º 4593 · Ano 88 · Semanário · **Diretor** Lúcio Alberto · defesadeespinho.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)

OFF. Sugestão de videojogos para um fim-de-semana divertido ainda em casa. p17

PUB

À distância, com o mesmo amor

McDrive

ABERTO

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

© SARA FERREIRA

Destaque Covid-19

Paramos dedicado a rastrear sintomas e amenizar receios

A funcionar desde 26 de março, a ADC de Paramos está de portas abertas para consultas de rastreio à Covid-19. Médicos, enfermeiros e assistentes trabalham, divididos por turnos, de modo a evitar contágio e a aconselhar todos aqueles que chegam aquela área dedicada à Covid. p 4, 5 e 6

Drama de casal que vive no carro

Sem trabalho e com muitas carências, sobrevivem com um subsídio social de 322 euros e dormem no carro. p7

Conjuntura. Cemitérios reabrem na segunda-feira com restrições e a feira semanal no próximo dia 25, apenas com o sector agroalimentar. p20

Entrevista.
"A nossa equipa do Sporting de Espinho era formada pelas sete magníficas"
Marina Graça: internacional de andebol
p14-15

OFF.
João Soares sonha espetáculo de magia com palco aberto em Espinho. p18

SOLIDARIEDADE

50 *mil de prejuízo*

"Este período tem exigido, às instituições de apoio social, despesas acrescidas"

Júlio Nunes, mesário da Santa Casa da Misericórdia de Espinho 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 | ADC de Paramos de portas abertas para rastrear suspeitos de Covid-19
Unidade de saúde Mar à Vista funciona como centro de atendimento até 17 de maio

4500-ESPINHO

7 | Carro é abrigo de casal

8 | "Há que continuar a insistir para que mais testes sejam realizados" - Júlio Nunes, Mesário da Santa Casa da Misericórdia de Espinho

4500-FREGUESIAS

9 | Anta e Guetim: desinfeção dos espaços públicos e ajuda às instituições do território

PESSOAS & NEGÓCIOS

13 | Miguel Pinto, concessionário da praia Costa Verde, não se opõe às propostas do Município para controlo de pessoas nas praias, mas entende que não devem ser os concessionários a ter a responsabilidade.

DEFESA-ATAQUE

14 e 15 | Marina Graça, ex-internacional e antiga jogadora de andebol do Sporting de Espinho e da Académica de Espinho recorda as amizades que ficaram desse tempo

16 | Luís Canelas e Tibério Carvalho de regresso à equipa técnica dos seniores de hóquei em patins da AA Espinho

OFF

17 | Bom fim-de-semana: sugestões de videojogos

18 | A magia de João Soares
O jovem mágico despontou no concurso televisivo "Got Talent" e agora sonha com um grande espetáculo em Espinho. "É possível fazer um truque com cartas espalhadas pela zona pedonal da Rua 19 porque na magia não há limites!"

19 | De Boa Saúde: a moda das unhas de gel: perigo ou mito?

EDITORIAL
Lúcio Alberto

Luz ao fundo do túnel (de cada um)

1 – Dois anos e meio depois do acordo celebrado entre a Câmara Municipal de Espinho e a EDP Distribuição de Energia, o Tribunal de Contas validou finalmente a contratação do empréstimo para liquidação antecipada da dívida do Município à operadora.
A validação viabiliza um empréstimo de 7 milhões de euros para liquidação antecipada da dívida e o acordo celebrado com a EDP Distribuição de Energia prevê e estabelece a redução da dívida do Município em 5 milhões de euros, ou seja o total era de 12 milhões de euros. E, segundo as contas da Câmara, afigura-se a redução substancial do passivo do Município.
Entretanto, esta redução de dívida amplia cerca de 50 por cento (de 10 para 15 milhões de euros) a capacidade de endividamento disponível para o Município de Espinho.
Como diria o povo, "faz-se luz" (ao fundo do túnel)!...

2 – O Tribunal de Contas também validou o concurso municipal para a requalificação da rede de abastecimento de água nas áreas críticas, abrangendo numa primeira fase a zona envolvente entre as ruas 7 e 15 e entre as ruas 20 e 8, a zona da Rua Santo António e a conduta adutora e rede de abastecimento da zona da Cavada Velha. Um outro lote circunscreve-se à modernização da gestão da rede de abastecimento, através do qual serão criadas 23 zonas de medição e controlo ao longo de todo o concelho, no intuito de monitorizar a rede e combater ativamente as fugas de águas.
A reconfiguração do perfil da Rua 19 visa, por seu turno, a criação de canais de mobilidade para velocípedes e a substituição das redes de abastecimento e drenagem, entre a Rua 22 e a rotunda da Congosta.
O projeto preconiza ainda a requalificação da zona pedonal da Rua 19, englobando a substituição das redes de abastecimento e drenagem, assim como a renovação do piso, mobiliário, iluminação e vegetação da rua, sempre no intuito de manter a traça atual.
Os embelezamentos (exteriores) configuram atratividade e motivação. As infraestruturas (internas e externas) assumem preponderância na qualidade de vida. A reabilitação urbana confere estética e utilidade, mas essencialmente proporciona mais e melhores condições para se fazer jus ao conceito de qualidade de vida que tanto se apregoa, sob pena dos cidadãos continuarem a vociferar quando a conduta da água rebenta à porta de casa ou da loja...

3 – A produção de um jornal (ou de uma publicação de outro cariz) implica a sujeição à avaliação pluralista, mas não pressupõe o condicionamento e/ou a imposição exterior direta ou encapotada. Os autarcas e as autarquias têm direito às leituras e interpretações consoante os seus quadrantes e interesses, ou civicamente assumirem condutas pedagógicas e posturas equidistantes. Todavia, não lhes reserva o direito de condicionar e/ou impor critérios editoriais sob o prisma de cada um...

feira semanal

Factos e figuras da semana

Livraria Bertrand

A Bertrand abriu portas na zona pedonal da Rua 19, num espaço de 210 metros quadrados e com uma vasta oferta de livros das mais diversas categorias. A livraria conta também com uma oferta de artigos de papelaria de qualidade, acessórios relacionados com os livros ou com a leitura, jogos didáticos e jogos de tabuleiro, entre outros produtos. É um sinal de investimento tipo "loja âncora" com marca nacional e resulta igualmente numa referência sociocultural para Espinho.

Portas Abertas

A plataforma Portas Abertas e a Câmara de Espinho estabeleceram uma parceria de colaboração para angariação de material informático, no âmbito do Programa de Apoio ao Ensino à Distância – EDUCA ON. A colaboração estabelecida entre o website Portas Abertas e o Município traduz-se na intermediação e angariação de computadores, impressoras, tablets, telemóveis com acesso à internet e acessórios, doados por entidades sensíveis à necessidade de promover e manter o acesso à educação para todos os alunos do concelho. Um bom sinal em tempos de maus sinais...

Sinais dos tempos

...E os sinais de um verão repleto de animação e de "enchentes" em Espinho não são animadores, face à conjuntura da Covid-19. Já são delineados condicionalismos à utilização das praias e zonas envolventes e esboçam-se limitações a iniciativas de eventos de animação. E num eventual cenário sem atrativos turísticos poderão resultar consequências nas dinâmicas socioeconómicas.

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

SEJA RESPONSÁVEL. JOGUE COM MODERAÇÃO.

"Aqui é um trabalho diferente e a nível psicológico é muito cansativo"

Reportagem. É NA UNIDADE DE SAÚDE MAR À VISTA, EM PARAMOS, QUE SE ENCONTRA UMA ÁREA DEDICADA À CONSULTA PRIMÁRIA PARA SUSPEITOS DE COVID-19.

A funcionar desde 26 de março, o Centro de Atendimento funciona sete dias por semana, dividido por dois turnos de profissionais que estão, agora, destacados para receber e orientar quem suspeite estar infetado.

LISANDRA VALQUARESMA

HÁ QUEM LHES APLAUDA todo o esforço e dedicação. Há quem acredite e valorize o risco que correm. E há, também, quem reconheça que são a pedra basilar que possibilita o acesso à saúde. No fundo, são todos aqueles que tiveram que continuar quando a maioria parou. São aqueles que não puderam ficar em casa, ao computador, e a trabalhar dessa forma. São todos aqueles que, dia após dia, se tiveram que habituar às novas regras, à obrigação de, faça frio ou calor, ter que usar fato, máscara, viseira, touca e tudo aquilo que os ajude na proteção de si mesmos e dos outros.

40 minutos no Centro de Atendimento dedicado à Covid-19, em Paramos, comprovou isso mesmo. As linhas vermelhas desenhadas no chão da entrada, acompanhadas pelos avisos afixados, lembram imediatamente que, ali, as regras têm que ser cumpridas. O cordão na porta de entrada marca a barreira no acesso livre à Área Dedicada à Covid (ADC).

O segurança, protegido com fato e máscara, encaminha o doente suspeito para a inscrição que Célia Almeida, assistente técnica, formaliza, dirigindo, mais tarde, para a enfermeira. É na triagem com a enfermeira que o doente esclarece os motivos que o levaram até ali.

Como explica Rui Cardeira, enfermeiro de 39 anos, na ADC de Paramos é feita uma avaliação dos casos suspeitos de Covid-19 que são enviados, tanto pela Saúde 24, como pelas unidades de saúde. Ali é feita "uma pequena triagem, com um enfermeiro que vê os sintomas ou sinais apresentados pelo doente para tentar perceber se são condicentes com a doença." Como esclarece o enfermeiro, "as pessoas podem vir por iniciativa delas, mas aquilo que aconselhamos sempre é que liguem primeiro às suas unidades de saúde. Há pacientes que têm apenas sintomas ligeiros, uma tosse pouco significativa e que, por vezes, não apresentam nem febre nem dificuldade respiratória. Desta forma, ligando à sua unidade de saúde, se fizer sentido, o médico já prescreve o teste para ir fazer ou o isolamento em casa, sem haver a necessidade de se deslocar até aqui ao ADC."

Mas para quem chega, apresentando razões para que se desconfie de que pode estar doente, a enfermeira reencaminha para consulta médica a realizar no mesmo estabelecimento. Maria do Carmo Santiago tem 51 anos e é enfermeira na unidade de saúde de S. Félix da Marinha. Agora está no ADC de Paramos para dar apoio às consultas. Faz, todos os dias, a triagem de quem chega. "Faço a avaliação dos sintomas antes da consulta. Todos os dias é esta a minha rotina". Vestida e equipada com todo o vestuário essencial de proteção, Maria do Carmo procede "à avaliação da temperatura corporal, à divulgação de conselhos e às orientações gerais a passar." Confessa que "as pessoas chegam sempre um bocadinho receosas. Digo sempre para manterem o distanciamento social, fazerem a higienização das mãos e ensino a colocar a máscara corretamente, pois muitas vezes não sabem."

Rui Cardeira confirma que as pessoas chegam à unidade condicionadas pelo receio de serem portadoras da infeção. "Elas chegam com medo de dar positivo. A questão de terem de fazer isolamento acaba, também, por ter um impacto profundo nas pessoas. Estar, no mínimo, 14 dias fechado em casa é algo que acaba por desesperar qualquer um. Sem poder sair para trabalhar, sem poder estar em contacto com a família. Tem impacto, principalmente em termos psicológicos", observa o profissional. Desta forma, acompanhados dos esclarecimentos, os conselhos estão sempre bem presentes na conversa entre os utentes e os profissionais de saúde, tal como confirma Rui Cardeira. "Nós aconselhamos sempre que é importante desinfetar, mas o melhor mesmo é lavar as mãos. A lavagem garante-nos uma proteção mais eficaz. Mesmo nós, os profissionais, é algo que fazemos constantemente. Rui Cardeira alerta para esta importância ao mesmo tempo que observa as suas. Confessa que estão a melhorar, pois está a fazer uma pausa no trabalho no centro de atendimento. No entanto, recorda que já estiveram em ferida. "Estão agora um pouco melhores, mas ainda se nota a marca das feridas de tanto lavar e desinfetar. Ainda há pouco, uma colega me mostrava as dela que estavam a descamar, mas faz parte."

"No isolamento aconselho a ficar em casa à parte dos outros conviventes. Se for possível, usar casa de banho própria, não partilhar utensílios de cozinha, materiais de higiene, usar máscara e ter o máximo de cuidado possível para não infetar os outros." - Cristina Tavares, médica

Por outro lado, o enfermeiro confessa: "não aconselhamos sequer o uso de luvas. Usar luvas, neste momento, aumenta o risco. As pessoas estão com elas e acham que estão seguras e, dessa forma, não cumprem minimamente o resto dos cuidados. Estão de luvas, mas acabam por mexer na máscara, tocam na face e pensam que estão protegidas."

Da triagem à sala de espera

Arejada, grande, dividida. É assim a sala de espera dos utentes do ADC de Paramos. Pode acolher, no máximo, quatro pessoas. Vários bancos espalhados ao longo da sala e, onde antes se sentavam várias pessoas, permitem agora que cada doente possa escolher o seu

© SARA FERREIRA

7

DIAS POR SEMANA
De funcionamento

12

HORAS
Por dia

10

PESSOAS
Em média, passam, todos os dias, pelo ADC

DOIS TURNOS
De profissionais, funcionam de forma rotativa. O turno da manhã cobre o horário das 8h às 14h e o da tarde inicia às 14h, permanecendo até às 20h. O objetivo é evitar o contacto entre pessoas. Se um dos grupos de profissionais testar positivo, o outro pode continuar a trabalhar normalmente.

OS PROFISSIONAIS
Estão no ADC 15 dias. Ao fim desse tempo voltam para as suas unidades de saúde para fazer trabalho de retaguarda, como por exemplo, dar apoio na linha telefónica dedicada à Covid-19.

lugar mais afastado. Vários papeis colados nos bancos e que dão a informação "não sentar" indicam que ali é um local demasiado próximo de outro doente. Dessa forma, há que escolher outro lugar.

Rui Cardeira explica que o número máximo de quatro utentes é uma das regras do Centro de Atendimento. "Não podem estar mais do que quatro. No fundo, a capacidade máxima são cinco pessoas, quatro na sala e uma em consulta."

À primeira vista, as várias janelas abertas poderiam indicar um forte dia de verão, mas rapidamente se percebe que arejar a sala faz parte dos cuidados a ter.

A hora da consulta

"Aqui só fazemos consultas, não fazemos testes." É esta a explicação dada pelo enfermeiro Rui Cardeira, no momento em que percorre o corredor que dá acesso aos consultórios médicos. Esta é considerada a área de contaminados. Pelas paredes estão vários avisos afixados. São conselhos, regras e informações que todos devem cumprir. Nas mesas há desinfetante e, lá dentro, avista-se a médica de serviço naquela manhã.

Ao serviço está Cristina Ferreira Tavares, médica de medicina geral e familiar. Foi escalada para fazer um dos turnos de atendimento na ADC de Paramos. Confessa que o primeiro contacto com o paciente suspeito é difícil. "Os doentes chegam muito preocupados e ficam muito assustados porque nos veem com os fatos, a máscara, a viseira e depois todo o equipamento à volta interfere no contexto da consulta. No final, quando dizemos que vamos pedir o teste e indicar o isolamento as pessoas recuam. Dizem que afinal até pode ser um quadro mais simples e que, se calhar, nem têm tanta tosse assim."

Questionada sobre esta mudança, a médica explica que "as pessoas se retraem porque está relacionado com o estigma que existe à volta do vírus. O rótulo de estar infetado ainda persiste. As pessoas evitam todo o contacto com o vírus, nem que seja a simples realização do teste."

Com o centro de atendimento a funcionar desde 26 de março, integrado no plano de contingência Agrupamento dos Centros de Saúde (ACES) Gaia/Espinho, Cristina Ferreira Tavares afirma que, da experiência que tem, "a maioria das pessoas acaba por ter indicações de que é necessário pedir o teste. Ou porque têm febre, ou porque têm tosse ou outro sintoma relevante, como náuseas, vómitos, alteração do paladar ou do olfato. E, perante esta fase em que estamos da pandemia, temos que pedir o teste para descartar essa possibilidade."

Aqui, nesta fase, a médica de serviço, ao fazer a avaliação, tem que decidir se os sintomas que

destaque

existem justificam uma deslocação do doente ao serviço de urgência para ser observado. Não havendo essa necessidade é direcionado aos cuidados a ter.

Após a prescrição médica, Cristina, assim como os seus colegas médicos, insere o paciente na plataforma TRACE COVID, um programa informático que permite fazer a monotorização diária dos sintomas do doente. Quando, na hora da consulta, os indícios não estão de acordo com a Covid-19, Cristina afirma que o procedimento depende da sintomatologia: "imaginemos que é um quadro de uma inflamação na garganta com necessidade de antibiótico. Aí medicamos para o quadro bacteriano e o doente tem alta com a medicação e os cuidados a ter em casa. Mas a verdade é que a febre tem sido um sintoma constante. E, por isso, temos que pedir a realização do teste."

"Temos que ter muito cuidado com o abrandamento das medidas de contingência. Não se pode desvalorizar. E tenho receio disso, porque isto não é uma simples gripe como se disse no início e que muita gente ainda não meteu na cabeça." – Maria do Carmo Santiago, enfermeira

Assim, os testes são realizados por entidades privadas, laboratórios convencionados para onde são enviados os doentes, juntamente com informação pessoal, como o número telefónico e o email, de modo a estabelecer o contacto para a marcação do exame.

A consulta de rastreio à Covid-19 não é igual a uma consulta normal. Aqui, há cuidados particulares. À entrada do consultório rapidamente se percebe o distanciamento físico que existe entre médico e doente. Cada um ocupa o lado oposto da sala, com a posição das cadeiras bem distantes uma da outra. Cristina Ferreira Tavares explica que são tidos em conta vários cuidados. Segundo ela, "o equipamento usado tem que ser sempre desinfetado entre uma consulta e outra. A cadeira do paciente tem que estar muito mais distante da nossa secretária do que numa consulta normal. E, para além de toda a proteção que usamos ao nível do vestuário, temos uma placa de acrílico e utilizamos viseira quando nos aproximamos do paciente para fazer a auscultação."

O outro lado dos profissionais

São tempos incertos, repletos de dúvidas e receios, de tristeza, doença e muita preocupação. Não só para os utentes, mas também para os profissionais. Estão habituados, desde sempre, aos cuidados básicos de saúde e higienização. No entanto, a chegada da pandemia acabou por elevar essa consciência de que é preciso estar sempre alerta.

Quem percorre os corredores e entra nas várias salas no ADC de Paramos repara que as regras estão por todo o lado. O objetivo é fazer com que ninguém as esqueça, tal como confirma Rui Cardeira: "As regras estão afixadas em todo o lado. Por exemplo, como se coloca e remove o material que usamos. Porque a verdade é que, por mais treino que tenhamos, é muito fácil uma pessoa esquecer-se de alguma coisa. É fácil uma pessoa esquecer-se e deixar a máscara para último e usar as luvas para a tirar. Por mais treinados que estejamos o risco está sempre presente."

E é também por isso que Rui confessa que os profissionais estão sempre atentos uns aos outros e aos movimentos que fazem. "Estamos sempre a observar-nos mutuamente. Quando um profissional está a tirar o equipamento, está outro a ver como é que ele está a fazer."

Maria do Carmo Santiago confessa que usar todas as proteções "é chato". Para a enfermeira, "quando queremos ir tomar café ou ir à casa de banho temos que tirar tudo e depois vestir tudo outra vez segundo as normas indicadas. Portanto, aquilo que tentamos fazer é que ir tomar café e ir à casa de banho seja tudo feito de uma vez."

Célia Almeida é assistente técnica e está numa zona considerada sem risco. Trabalha num gabinete, onde não tem contacto nem com doentes, nem com os restantes colegas de trabalho. Tem à sua frente um separador físico de acrílico que lhe permite o afastamento. A sua secretaria é considerada uma área limpa. Nunca chega, sequer, a usar o mesmo circuito de entrada dos restantes. Os enfermeiros e médicos entram e saem do edifício pela parte da frente e Célia usa a parte de trás. A secretaria é apenas dela. Também por isso confidencia: "aqui sinto-me protegida. Temos todo o material necessário. Sabemos que temos que cumprir as regras da DGS (Direção Geral da Saúde) e, portanto, é só seguir as orientações. Termos os cuidados é o mais importante."

"Antes de vir trabalhar para aqui estava mais receosa por causa da falta de material de equipamento de proteção individual. Nas unidades de saúde temos essa falta, mas aqui não. Quando cheguei dei conta que existia todo o material necessário, desde fatos, máscaras, toucas, tudo. O que me deixou bastante descansada. Não estou nada receosa de estar aqui. Sinto-me protegida." - Maria do Carmo Santiago, enfermeira

Rui Cardeira confessa que, por vezes, não há muito que fazer, mas a pressão psicológica com que lidam diariamente, torna os dias cansativos. Segundo ele, "quando chega um suspeito, nós estamos a atendê-lo, mas sempre a pensar naquilo que estamos a tocar, estamos sempre com atenção. Quase como estes dias passados em que esteve calor. Foi muito complicado andar com os fatos. O calor provoca comichões e nós tivemos que pensar que não nos podíamos tocar sequer. É pensar em não tocar na máscara, não pode tocar, não poder mexer na face. É extremamente cansativo. Se nós sofremos, eu nem quero imaginar os colegas que estão nos cuidados intensivos." •

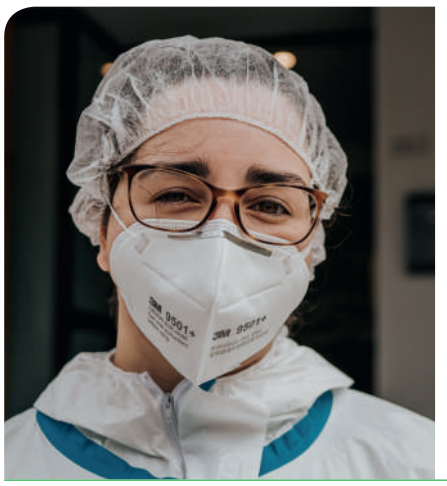
Encerramento da ADC Paramos

ADC de PAramos irá encerrar no próximo dia 17 de maio, devido à baixa afluência e para garantir o retorno ao normal funcionamento da USF Mar à Vista. Passará a funcionar apenas a ADC de Canelas, 7 dias por semana, das 8:00 às 20:00.

"

Maria do Carmo Santiago, enfermeira

"Isto é um problema invisível. As pessoas vão voltar à vida normal, mas têm que se habituar às máscaras porque elas vão fazer parte da nossa vida. A higienização vai ter que aumentar. As pessoas têm que se mentalizar que temos que mudar de hábitos."



Cristina Ferreira Tavares, médica

"Se as normas não forem tidas em conta, mais cedo ou mais tarde, vamos ter outro pico de Covid-19. O esforço coletivo que foi feito corre o risco de se perder, atendendo a esta facilitação que se tem vindo a observar."

Rui Cardeira, enfermeiro

"Nós sabemos que muitos dos doentes vão ser assintomáticos. E aí, à partida, vai correr bem porque as pessoas vão ficar doentes, vão recuperar e vão continuar com a vida normal."

Célia Almeida, assistente técnica

"Quando as pessoas chegam eu nunca me apercebo muito dos receios porque estou na retaguarda, mas das pequenas coisas que observo, elas estão preocupadas."

DRAMA

Casal vive num carro sonhando com uma casa

Homem de 54 anos e mulher de 38 estão a viver num automóvel em pleno centro da cidade, na zona da feira, ora junto ao mercado do peixe, ora no separador entre a Avenida 24 e a Rua 22. Um subsídio de 322 euros e uns trocos de donativos, a par do esvaziamento de empregabilidade de ambos, não conferem sustentabilidade, sobejando os tormentos num presente angustiante e num futuro sombrio, mas em permanência com o sonho de uma casa...

Casal dorme num carro na zona da feira, depois de ter pernoitado no veículo junto às piscinas municipais

© VITOR LANCHA

LÚCIO ALBERTO

UM CASAL vive num carro desde outubro do pretérito ano, devido a parcos rendimentos, carecendo de empregabilidade, situação agravada em período com a atual conjuntura socioeconómica que até estreita as oportunidades de préstimos esporádicos.

O homem de 54 anos, natural do Porto, já trabalhou na atividade da cortiça no concelho de Santa Maria da Feira, ainda colaborou num restaurante de Anta e "fazia uns biscates", aqui e ali, mas a inatividade prolonga-se e agrava-se com as consequências que emergem do atual quadro social comunitário derivado da Covid-19. "Os restaurantes e os cafés fecharam as portas e não há serviço para quem precisa de trabalhar, nem que seja a apoiar nisto ou naquilo e no que for preciso..."

A mulher de 38 anos, natural de Espinho, prestava serviço num restaurante à beira-mar mas também acabou confrontada com o espetro de um horizonte cheio de nada e logo se viu na condição de desocupada, tendo de recorrer a apoios de assistência social traduzidos em 322 euros mensais.

Viviam em casa familiar, mas agora deparam-se com o dilema de autossustentabilidade na alimentação e no que concerne à habitação. "Nem já um quarto é possível alugar com um subsídio de 322 euros, quanto mais uma casinha! Uma assistente social ainda nos sugeriu que fossemos alojados numa tenda do parque de campismo, mas sinceramente ficamos com receio porque não sentimos segurança com quem nos rodeava naquelas condições."

Entretanto, esta família anseia por um apartamento cedido pelo IHRU (Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana), mas o rendimento do agregado familiar afigura-se instável e acrescem outros requisitos e condicionalismos. Por isso, um conjunto de fatores de diversa índole e as vicissitudes da vida conjugam para o arrastar de uma realidade penosa, agora expressa em dias de incessante procura de uma solução, ou de alternativas mais atenuantes, e em noites dormidas no confinamento de um carro.

"O meu filho está na casa da minha mãe e a minha filha, também menor, está numa instituição de solidariedade social de Oliveira de Azeméis", dá nota a mulher com o olhar fixado em nada e à procura de algo que lhe valha a inquietação e lhe redobre a esperança em desatar o nó que o drama lhe amarra a vida. "Ainda contamos felizmente com o apoio dos alimentos fornecidos pela Paróquia de Espinho, mas para se utilizar uma casa de banho num café é preciso fazer-se algum consumo e agora nem têm estado abertos por causa do problema da Covid-19."

"Estivemos durante algum tempo a dormir no carro estacionado no parque junto às piscinas municipais", revela o homem. "Mas a Polícia teve de mandar sair dali porque algumas pessoas que residem ali perto terão dito que podia haver perigo... Não fizemos nem fazemos mal a ninguém, mas alguém fazia questão de pôr o lixo mesmo junto ao carro... Agora andamos de sítio em sítio. Por exemplo, na zona de estacionamento junto ao mercado do peixe ou na outra ponta onde se faz a feira... É a nossa vida!", lamentam. •

4500 Espinho

Cidade em forma de notícia.

Uma caleira de água caiu de um prédio na rua 62, na passada segunda-feira, colocando em risco em passava no local. Ao que tudo indica, o edifício está danificado há vários anos e não tem tido manutenção da fachada.

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ESPINHO

Impacto financeiro da pandemia já ultrapassa os 50 mil euros

MANUEL PROENÇA

"CRIATIVIDADE, rapidez, rigor e, sobretudo, com grande capacidade de adaptação", foi a forma como reagiu a Santa Casa da Misericórdia de Espinho (SCME) à crise gerada pela pandemia da Covid-19 que, segundo o mesário responsável pela área social daquela instituição, Júlio Nunes, reflete um impacto financeiro que "já ultrapassa os 50 mil euros, e a manter-se a pandemia poderá representar, no final do ano, duas ou três vezes mais o valor já despendido".

A SCME foi uma das primeiras instituições no concelho a efetuar os testes à Covid-19, com resultados negativos, mas Júlio Nunes considera que "a reação externa por parte das entidades públicas, relativamente a apoios tem sido insuficiente".

E explica:

"Este período tem exigido, às instituições de apoio social, despesas acrescidas que, em condições normais, não ocorreriam. Foram efetuados investimentos que não estavam previstos nos seus orçamentos e que, por essa razão, vão criar desequilíbrios que podem colocar em risco a sua sustentabilidade". Por isso, Júlio Nunes entende que "é importante que o Ministério do Trabalho Solidariedade e Segurança Social assegure um apoio financeiro, para compensar as despesas extraordinárias que as instituições tiveram de efetuar no início da pandemia e que, ainda vão continuar a fazer", lembrando que, por exemplo, "ao nível dos recursos humanos verificou-se também um aumento dos encargos, devido ao maior número de horas extraordinárias dos profissionais e o reajuste das equipas implicou a contratação de mais pessoas".

Relativamente aos testes aos profissionais e clientes, o mesário da SCME pensa que "a resposta deveria ter sido mais célere, no entanto, a partir do momento em que foram implementados, tivemos todo o apoio do Agrupamento de Centros de Saúde Espinho Gaia" e aproveita para agradecer "à senhora Diretora Executiva, o empenho neste processo".

Segundo Júlio Nunes, "da Autoridade de Saúde Pública temos tido o acompanhamento, quer na análise aos planos de contingência, elaborados pela Santa Casa da Misericórdia, sempre com pareceres positivos, quer ainda o acompanhamento ao nível dos resultados dos testes efetuados" e a Comissão de Proteção Civil de Espinho "tem efetuado reuniões conjuntas com as IPSS de Espinho".

© FRANCISCO AZEVEDO

Júlio Nunes preconiza a regularidade nos testes "para que se possa atuar com base em informação concreta e atuar no momento certo"

Júlio Nunes considera, entretanto, que "os resultados dos testes nas IPSS de Espinho vieram confirmar que as instituições estavam preparadas para prevenir a contaminação nas suas instalações". E acrescenta:

"Agora, há que continuar a insistir para que mais testes sejam realizados. Não basta testar uma vez. Há que testar com regularidade para que se possa atuar com base em informação concreta e atuar no momento certo. Há que continuar a prevenir, evitando ter de remediar.

Como sabemos, o vírus só poderá entrar vindo do exterior, pelo que gostaríamos de efetuar testes com regularidade aos profissionais, que são uma das portas de entrada. A promoção de testes com regularidade, não só evita a pressão sobre os serviços de saúde como, em termos económicos, fica menos oneroso do que a hospitalização de pessoas".

Júlio Nunes revelou, ainda, que a SCME reforçou durante este período "os procedimentos e equipamentos que já estavam implementados na instituição, como sejam a higienização dos espaços, regras de etiqueta respiratória, desinfeção de mãos, entre outros" e que "tem apelado à sociedade civil apoio, neste período de maiores dificuldades, e temos tido a solidariedade de algumas organizações e particulares, aos quais desde já agradecemos. O fornecimento de produtos como viseiras, máscaras, e outros equipamentos, e apoios monetários, tem sido um contributo importante, sobretudo pelo reconhecimento do papel das organizações de cariz social, neste período de crise". •

> "É importante que o Ministério do Trabalho Solidariedade e Segurança Social assegure um apoio financeiro, para compensar as despesas extraordinárias que as instituições tiveram de efetuar".
> Júlio Nunes, mesário da Santa Casa da Misericórdia de Espinho

Município tem luz verde do Tribunal de Contas para liquidar dívida à EDP

O VISTO FAVORÁVEL do Tribunal de Contas (TdC), que permite contrair o empréstimo bancário para liquidação antecipada da dívida, chegou finalmente após dois anos e meio do acordo celebrado entre a Câmara Municipal de Espinho e a EDP- Distribuição de Energia.

A validação do TdC permite ao Município contrair um empréstimo de sete milhões de euros para liquidação antecipada da dívida. O acordo celebrado com a EDP prevê e estabelece a redução da dívida em cinco milhões de euros, que serão assim perdoados ao total de 12 milhões de euros. Esta operação permite também a redução substancial da dívida do Município de Espinho, de 22 milhões de euros para 17 milhões de euros.

Para o vice-presidente da CME, Vicente Pinto, "este acordo, negociado com a EDP em 2017, resolve um problema que se arrastava há décadas" e que representava um constrangimento crónico para as finanças municipais. Nesse sentido, o autarca assinala que o acordo com a EDP e a redução de dívida correspondente vão permitir ao Município aumentar a capacidade de endividamento disponível "em cerca de 50%", mais especificamente de 10 para 15 milhões de euros".

Vicente Pinto considera que a CME tem feito "uma boa gestão dos recursos financeiros, ao longo deste tempo. É inegável que hoje Espinho tem outras condições para investir e recorrer a crédito se tal se justificar" afirma o vice-presidente da autarquia, responsável pela área financeira do Município. • SARA MOREIRA

Detido por suspeita de tráfico de estupefacientes

A ESQUADRA de Investigação Criminal da Divisão Policial de Espinho deteve um estudante, de 18 anos, residente no concelho de Espinho, por suspeita da prática do crime de tráfico de estupefacientes.

O jovem foi intercetado pela Polícia na tarde de segunda-feira, quando circulava numa rua no centro da cidade.

Foram-lhe apreendidas cerca de 60 doses de cocaína e 19 de heroína, bem como um telemóvel e 1.079 euros e 70 cêntimos.

Na companhia do detido estavam outros dois indivíduos, de 24 e 26 anos, também residentes no concelho de Espinho, os quais foram identificados. •

PUB
VIDRARIA FERREIRA
ESPECIALISTAS NA **INSTALAÇÃO DE TODO O TIPO DE VIDROS**. ORIENTADOS PARA O CLIENTE, EXCELÊNCIA E INOVAÇÃO. CONSIGO DESDE 1960.
ZONA INDUSTRIAL DE ESPINHO TEL./FAX 227 340 480
VIDRARIA-FERREIRA@HOTMAIL.COM

PUB
FOTÓGRAFO **VÍTOR LANCHA**
RECORDE O SEU PASSADO
FILMES P/ DVD
DISCOS VINIL P/ CD
CASSETES MÚSICA P/ CD
CONTATOS
918 735 306
962 788 407

PUB
OS NOSSOS CLASSIFICADOS
ALUGA-SE / ARRENDA-SE
APARTAMENTOS T0, T1, T2 e T3. Totalmente equipados, com TV Cabo mais Sport TV, telefone, garagens, limpezas. Rua 62, n.º 156. Tlf. 227310851/2 - Fax 22731085
QUARTOS, c/ casa de banho privativa, c/ cozinha, pequeno-almoço, tratamento de roupa, garagem e TV Cabo mais Sport TV. Tlf. 227340002 ou 227348972.

4500 Freguesias

A atualidade nas freguesias de Espinho

ANTA E GUETIM

Junta de Freguesia oferece material clínico e mantém serviços abertos

A desinfeção dos espaços públicos, a colaboração com as várias instituições do seu território e a oferta de diverso material de proteção e de desinfetante, tem sido o trabalho desenvolvido pela Junta de Anta e Guetim durante este período de pandemia. Foram reforçadas, também, as plataformas digitais de comunicação, de forma a evitar as deslocações desnecessárias à sede daquela Junta.

© DR

A Junta de Anta e Guetim tem vindo a realizar trabalhos de desinfeção de espaços públicos nos locais de maior afluência com uma equipa própria

MANUEL PROENÇA

DESDE A DECLARAÇÃO do estado de emergência no país, a Junta da União das Freguesias de Anta e Guetim (JFAG) tem "desempenhado um papel ativo" na resposta aos problemas sociais e sanitários provocados pela pandemia. Essa é a ideia transmitida pelo presidente do executivo, Nuno Almeida, que dá como exemplo a aquisição de equipamentos e material para desinfeção "dos locais de maior afluência" em ambas as freguesias, com recurso a "equipa própria" para esse efeito. O trabalho desenvolvido, assinala o autarca, estende-se "à colaboração com várias instituições do território, particularmente lares e outras no domínio da ação social, na desinfeção das suas instalações por forma a evitar focos de contágio" e, ainda, à cedência de "recursos à Câmara para a criação de equipas municipais que complementam esse trabalho" nos espaços públicos.

Dentro de portas, Nuno Almeida refere que os serviços de atendimento da autarquia "nunca estiveram verdadeiramente fechados", tendo havido a preocupação de dotar os espaços públicos com equipamentos de proteção - por exemplo, acrílicos - por forma "a manter os serviços acessíveis para situações que assim o justificassem". Em simultâneo, acrescenta, foram reforçadas "as plataformas de comunicação digitais" e foi feito um apelo aos cidadãos para que privilegiassem esse meio de contacto.

Nuno Almeida diz que "cedo percebeu que as questões epidemiológicas trariam consigo também graves problemas sociais". Nesse sentido, "delineámos várias respostas para as situações de isolamento e para os problemas sociais. Assumimos que nesse domínio em particular, a decisão mais acertada seria juntar os recursos da Junta ao grupo de voluntários que a Paróquia de Espinho já tinha criado para ir às compras e à farmácia para a população mais idosa".

Reconhecendo o facto de se tratar de "um cenário novo para todos", Nuno Almeida admite que "vamos aprendendo e delineando novas respostas e estratégias à medida que a situação se vai desenrolando".

"Fomos pioneiros na desinfeção dos espaços públicos e ajudámos as instituições do território com essa tarefa; reforçámos a equipa de voluntariado; criámos o programa 'Ciclo Solidário' para ajudar os produtores locais a escoar os seus produtos agrícolas; angariámos e distribuímos produtos alimentares a famílias carenciadas e instituições de ação social; conseguimos uma viatura para estar ao serviço da comunidade numa política de proximidade; levámos a cabo campanhas de sensibilização e informação nos espaços públicos e com uma rede própria de outdoors; distribuímos cerca de 150 viseiras, 1500 toucas, 3000 batas, 1000 proteções de calçado e 30 litros de desinfetante a profissionais e instituições da saúde, proteção civil e ação social; e ainda garantimos o funcionamento da USF de Anta com a oferta de material médico". •

"Angariámos e distribuímos produtos alimentares a famílias carenciadas e instituições de ação social"

Nuno Almeida

PARAMOS

© DR

Bombeiros descontaminam creche do Centro Social

O EDIFÍCIO da creche e pré-primário do Centro Social de Paramos foi alvo de uma desinfeção levada a cabo pelos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho. Os soldados da paz, devidamente equipados, com base "na prática de um protocolo de intervenção muito rigoroso, com sustentado nas normas da Direção Geral da Saúde e nas boas práticas de intervenção em acidentes com matérias perigosas, que visa garantir, não só a eficácia da operação mas também a segurança dos intervenientes", procederam à desinfeção daquele espaço que irá receber crianças já a partir do dia 18 do corrente.

Durante a intervenção, em função do espaço a descontaminar, são aplicados diferentes produtos por diferentes meios. O material de desinfeção inclui diferentes soluções à base de hipoclorito de sódio em diferentes concentrações, álcool a 70% e ainda um potente desinfetante bactericida, virucida e germicida sob a forma de nebulização que pode ser aplicado inclusive em espaços com equipamentos eletrónicos sensíveis.

No final, os próprios bombeiros e equipamentos envolvidos na operação são também descontaminados. Os Bombeiros do Concelho de Espinho estimam que a necessidade deste tipo de intervenção possa aumentar nos próximos tempos e, por isso, a sua preparação neste campo tem sido intensificada.

Os bombeiros desenvolveram este trabalho, também, nas escolas, nomeadamente em Espinho. •

PUB

O que pode encontrar na Grande Farmácia?

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS
ACONSELHAMENTO DERMOCOSMÉTICA
HIGIENE ORAL
PUERICULTURA
CONSULTAS DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
ESPAÇO ANIMAL
(COM APOIO MÉDICO VETERINÁRIO)
ARTIGOS ORTOPÉDICOS
DETERMINAÇÃO DE PARÂMETROS BIOQUÍMICOS
AVALIAÇÃO DA TENSÃO ARTERIAL

GRANDE FARMÁCIA
RUA 8 Nº 1025 ESPINHO
227 340 092
GRANDEFARMACIAESPINHO.PT/
/GFARMACIAESPINHO
@GRANDE_FARMACIA
GFARMACIA@SAPO.PT

PUB

Clínicas Pacheco
www.clinicaspacheco.com
DR. JORGE PACHECO
Master em Implantologia
DR. TOMÁS PACHECO
Clínica Dentária de Reabilitação Orofacial
IMPLANTOLOGIA · CIRURGIA ORAL · ESTÉTICA DENTÁRIA
REABILITAÇÃO ORAL · ORTONDONTIA
Cheque-Dentsita | EDP | CGD | SAMS | SAMS Quadros | Saúde Prime
Victoria Seguros | Future | Healthcare | Salvador Caetano
Marque já a sua consulta!
Rua 8, n.º 381 Espinho | 227 342 718 / 929 074 937 | espinho@clinicaspacheco.com

PUB

Ficamos em casa
com energia!
ACUMULE PONTOS & GANHE DESCONTOS
ENTREGAS GRATUITAS
FRANKLIM PRATA energia
ENCOMENDE JÁ! 300 402 000

É do nosso mar

Opinião verdadeiramente pública

VOX POP

Desconfinamento com e sem cuidados

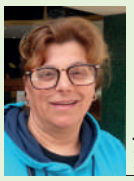
© SARA FERREIRA

O desconfinamento tem devolvido as pessoas às ruas, dinamizando as atividades laborais e retomando as rotinas do quotidiano. Mas o vírus ainda anda por aí...

Ainda não foi encontrada e validada cientificamente uma solução para a Covid-19, mas com o desagravamento da situação de pandemia em Portugal já há sinais de retorno à normalidade, diluindo o apelo de refúgio caseiro, de forma gradual e responsável. Todavia, os cuidados de uns cruzam-se com os exageros de outros.

1. Como é que encara e avalia a fase de desconfinamento pós-estados de emergência e com o estado de calamidade em curso no quadro da pandemia da Covid-19?

2. Como é que antevê a curto/médio prazo, com o verão à porta e ainda o resto do ano, o quadro social, económico e comportamental?



Ana Maria,
Espinho

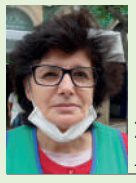
1 – As pessoas não têm medo ou não se apercebem daquilo que está a acontecer e não têm nenhum cuidado. **2 –** A seguir vai ser pior do que já foi, porque as pessoas andam muito à-vontade e não têm o mínimo de cuidado. Não acredito que a situação se vá acalmar, porque cada vez há mais pessoas na rua e sem o cuidado necessário. Há muitas pessoas com máscara mas juntam-se muito e não respeitam o espaço entre uns e outro. E se dizemos alguma coisa a alguém... não gostam porque não têm muita noção daquilo que está a acontecer...

Antero Sousa,
Espinho

1 – Estamos num período muito nebuloso. Fala-se em desconfinar mas as pessoas têm receios, receios fundamentados como se vê no caso do futebol, pois querem reativar as equipas mas há jogadores infetados. Isto não é uma coisa que seja um crime mas, na verdade, amedronta os outros. É natural que as pessoas tenham os seus receios. A minha avaliação deste período é de algo que nem é carne nem é peixe e nós temos de comer arroz e massa... **2 –** Os próximos tempos vão ser muito complicados, não a nível institucional e político, mas a nível pessoal. Vai haver um somatório de dramas individuais de pessoas que estão neste momento em sérias dificuldades por não receberem e pelos trabalhos que fazem mas dos quais não estão a ser remunerados, agravando-se o problema com o desemprego. E os apoios que têm sido prometidos são limitados e agravam bastante a situação. A sociedade é constituída por pessoas e por isso teremos muitos dramas familiares e muitos dramas pessoais, muito mais do que os institucionais, sejam políticos ou de organismo de saúde ou de outra natureza. A minha maior preocupação é com aquelas pessoas que vão ter muitíssimas dificuldades.

Armando Neto,
Espinho

1 – Estou a encarar esta situação como uma guerra biológica que nos apareceu, uma guerra em que não conseguimos ver as balas. Lamento que não seja feita uma desinfestação nas ruas de Espinho, ou que sejam feitos testes a quem vive nas residenciais onde entra um e sai outro e ninguém sabe de onde vieram... No domingo não se podia andar na esplanada de Espinho que foi criada para os peões e aquilo é para as bicicletas. Até parecia a Volta a Portugal em bicicleta na Rua 19 e na esplanada e o vírus ainda anda por aí... Os autarcas têm de dar uma volta por Espinho para ver o que é que se passa. Vê-se meia dúzia de pessoas com máscara e no domingo quase toda a gente andava sem máscara. **2 –** Eu não tenho fé nos próximos tempos. Da maneira que estou a ver esta situação, não posso ter fé. Dizem que o futebol tem de continuar mas até parece que tem de morrer o povo todo para que isto fique em condições... Enquanto não houver uma vacina ou um medicamento capaz para eliminar o vírus, vamos estar todos sujeitos a esta situação.



Laura Valente,
Anta

1 – Estou a ver esta situação muito perigosa. Não estou a gostar muito disto, principalmente para quem trabalha e precisa de trabalhar. São precisas mais máscaras e mais viseiras. Muita gente está a fazer disto uma brincadeira... **2 –** Sei lá como é que isto vai ser! Eu bem queria adivinhar... As pessoas não se vão resguardar no verão e toda a gente vai querer ir para a praia! Isto não parece que vai estar melhor e só receio que as pessoas não possam aguentar esta situação trabalhando muito e ganhando pouco como eu e com marido e filho em casa sem trabalho.

António Martins,
Espinho

1 – Verifiquei no domingo que vinham muitas pessoas em grupo na zona de S. Félix da Marinha e sem proteção, correndo riscos com a família e as crianças. Os pais deviam dar o exemplo aos filhos, utilizando proteção com máscara. Tudo pode voltar à normalidade se as pessoas forem exigentes com elas próprias e não pondo em causa os outros. **2 –** Isto é imprevisível. A própria Direção Geral da Saúde tem dificuldades em saber dar respostas aos problemas e explicar em pormenor a situação, atendendo até ao facto de ter havido várias mutações do vírus e mudanças de conjunturas ao longo deste período, O problema poderá estar em pessoas de risco que se deslocam de outras cidades e países, mas mesmo assim Espinho é uma cidade bastante visitada.

CORREIO DO LEITOR

Usurpação de passeio publico

Tem vindo a ocorrer nas ruas de Espinho uma situação aquando da realização de obras de restauro ou de raiz a nível da construção civil. Os responsáveis pelas obras não estão com meias medidas. Zás!... Colocam taipais ocupando parte ou toda a área dos peões, obrigando, as pessoas de todas as idades, mães com carrinhos de bebé, deficientes, etc., a fugirem para o meio da rua.
Tal desiderato é uma afronta à segurança e liberdade das pessoas. Parece que não há na edilidade quem se interesse por estas situações?

Gaspar Cadete - Espinho

Faz falta a feira semanal

Já se sabe que com esta situação da Covid-19 não é aconselhável que estejam juntas muitas pessoas num mesmo espaço, mesmo que se seja ao ar livre ou a céu aberto como se costuma dizer, mas faz falta a feira semanal em Espinho, seja para a atividade dos feirantes ou para quem precisa de fazer compras naquele mercado público e até para o comércio da zona envolvente.
A segunda-feira não tem sido aquele dia especial em Espinho, com mais movimento de pessoas, trânsito e de atividade e convívio de pessoas que vão às compras à feira de Espinho, muitas delas até vindas de outros concelhos, deslocando-se de carro, autocarro ou comboio.
São tradições, hábitos e muito mais que fazem parte de Espinho, como a feira à segunda-feira…

Rosa Maria - Anta

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
Tito Miguel Pereira • **Consultor**

Pecados e virtudes, de fora para dentro… todos (não) são um?

Somos useiros e vezeiros num fascínio ocioso, e recorrente, por soluções miraculosas para todos os males do mundo, e se em mudanças instantâneas e indolores, sem repercussão no 'eu' e nos 'nossos', tanto melhor, que não nos empenhamos nos pequenos, mas determinantes, passos que cada qual pode encetar na caminhada para algo que, acreditamos, e desejamos que seja melhor.

Ao longo da história, a criatividade e a insatisfação humanas foram propulsoras de utopias e distopias, testemunhos desse fascínio. São vários, também, os exemplos em que esse fascínio não foi apenas ocioso, e se transfigurou em imposições forçadas aos seus semelhantes, pobres coitados, que sofreram na pele, e ingratos, que não reconheceram o génio e a bondade abnegada dos seus líderes, que com os seus ditames, sabiam 'melhor' o que era 'melhor' para todos.

A partir do (conforto do) confinamento, imposto pela atual situação de pandemia que vivemos, emergem os tópicos ociosos, e também militantes, do combate e enviesamento ideológico, dos pensadores do mundo pós-Covid-19. O sistema capitalista e explorador dos recursos naturais, 'originou' esta reação do planeta, como que se reclamasse uma pausa para respirar, na forma desta pandemia, que encontrou na globalização a cultura perfeita para a sua propagação e difusão a todo o mundo. Deve, pois, soçobrar e emergir uma nova ordem 'mundial' de virtudes anticapitalista, antiglobalização e dos amanhãs que cantam em tons de verde.

O abrandamento da atividade humana, a quebra da produção industrial e a redução na pressão sobre os recursos naturais, resultaram, com efeito, num abaixamento dos níveis de poluição. Não, sem graves custos económicos, sociais e culturais elevados, como todos estamos a constatar, com quebras ainda não quantificáveis na capacidade de produção e distribuição de rendimentos, que levará a um empobrecimento global e generalizado, com maior impacto em camadas da população mais fragilizadas.

"Mas são muitos, aqueles que com capacidade de persuasão mediática, atingidos, como tantos outros, reclamam louvores e privilégios específicos de castas, melhorados e distintos em relação aos demais. Todos (não) são um?"

Como resposta, constata-se uma tendência do avolumar de uma perigosa e imprevista intensificação da estatização da economia e da sociedade, com efeito distributivo distorcido e não reprodutivo, acrescido da redução de graus de liberdade, com maior controlo público e securitário em função de razões sanitárias. Já todos vimos, ou conhecemos, da história, os perigos para os quais estas tendências podem degenerar.

Os amanhãs, esses, são incertos. Certo, como a história repetidamente nos mostra, é que o Homem continuará a ser, na sua natureza diversa, o que sempre mostrou ser, no que tem do melhor e no que tem de pior, nos seus pecados capitais e nas suas virtudes. Continuará a guerra, o ódio, a inveja, o ciúme, a avareza, a crueldade, a ambição e lutas pelo domínio e poder… continuará o amor, a humildade, a tolerância, o altruísmo, a caridade, a bondade…

Diz-se que um mundo melhor depende e começa em cada um de nós, de uma mudança do interior para o exterior, de dentro para fora. No quotidiano do contexto da situação pandémica, as maiores evidências são os movimentos de fora para dentro. Será sempre de fora que virá a salvação para todos os males!

São vários, recorrentes, e energéticos, nas suas demandas: os indivíduos que reclamam das famílias, das empresas, dos governos e da União Europeia; as empresas e organizações que reclamam dos governos e da União Europeia; os governos que reclamam da União Europeia; a União Europeia que reclama de?... Não há ninguém a quem a União Europeia possa reclamar?

A União Europeia que reclama dos seus Estados Membros em função das suas insuficiências de solidariedade e financiamento… Os governos dos Estados Membros que reclamam dos seus cidadãos e empresas.

De quem são, em última instância, os fundos e apoios da União Europeia, senão o resultado de impostos e cobranças aos seus cidadãos e empresas, recolhidos pelos seus Estados Membros, incluindo em Portugal? Os apoios de hoje são restrições, dívidas, encargos e impostos de amanhã.

Como se não fossem vir até nós todos os custos? Como se não fossem nossos? Como se não nos coubesse a nós, mas sim a uma qualquer mirífica e salvífica entidade externa… a quem pudéssemos recorrer sem ter implicações, ajustamentos, austeridades, contenções, reduções… nada que não nos aborrecesse na nossa vida?

Mas eles são tantos. São muitos e diversos grupos, e cada qual, por si, digladia-se em relação a outros, sobre a relevância dos seus sectores de actividade, que são os fundamentais para a sociedade.

Os estivadores param e consigo a economia dependente das importações e exportações; os motoristas de matérias perigosas param, e atrás de si todo o país por ausência de combustível; os transportes fazem greve, e dificultam a vida de tantos que dependem dos seus meios de deslocação para os empregos; os professores param, e implicam as famílias e larga parte da sociedade que ficam com as crianças e jovens nos braços; médicos e enfermeiros param e diminuem a capacidade do sistema de saúde de cuidar dos seus pacientes…

Desta feita, foram muitos os que pararam, não porque quisessem, mas porque assim foi imposto pelas circunstâncias. A muitos de nós, a cultura entreteve-nos, mas também porque nada nos faltou, porque houve quem quisesse parar e não podia, para que nada nos faltasse. Muitos, continuam sem parar na incansável missão a que, de um momento para o outro, se viram envolvidos para que não faltem os auxílios àqueles que lhes chegam, e que têm sobre o seu cuidado. A tantos, não lhes chegou a cultura, a saúde, nem os apoios, e faltam-lhes muitas coisas.

Mas são muitos, aqueles que com capacidade de persuasão mediática, atingidos, como tantos outros, reclamam louvores e privilégios específicos de castas, melhorados e distintos em relação aos demais. Todos (não) são um?

"O corpo é uma unidade, embora tenha muitos membros, e todos os membros, mesmo sendo muitos, formam um só corpo. (…) O corpo não é feito de um só membro, mas de muitos. (…) Se todos fossem um só membro, onde estaria o corpo? Assim, há muitos membros, mas um só corpo." •

PUB

necrologia

PUB

DEFESA DE ESPINHO - 4593 - 14 MAIO 2020

NATÁLIA DE OLIVEIRA FIGUEIREDO ALMEIDA RIBEIRO
NOTÁRIA

EXTRACTO DE JUSTIFICAÇÃO

CERTIFICO que neste Cartório e no Livro de Notas para Escrituras Diversas **cento e noventa e NOVE - E**, de folhas **SETENTA E TRÊS** a folhas **SETENTA E CINCO**, foi lavrada uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO NOTARIAL**, outorgada no dia 11 de Maio de 2020, por: **CLARISSE MARIA MENEZES DUARTE ESTEVÃO,** titular do N.I.F. 180 732 455 e do Cartão de Cidadão 04871789 4 ZV1, válido 08/10/2029, emitido pela República Portuguesa, divorciada, natural da freguesia e concelho de Espinho, residente na Rua Comendador Sá Couto, número 53, primeiro esquerdo, na freguesia de São Paio de Oleiros, concelho de Santa Maria da Feira.

DISSE A OUTORGANTE: Que da herança de **MARIA HELENA SÁ PINTO MENESES** da qual a Outorgante é cabeça de casal, faz parte o seguinte bem: **PRÉDIO URBANO**, composto de casa de cave e rés-do-chão, com a área total de cento e trinta e três metros quadrados, sendo a área coberta de cem metros quadrados e a área descoberta de trinta e três metros quadrados, sito na Rua Dez, número 1030, na freguesia e concelho de Espinho, descrito na Conservatória do Registo Predial de Espinho, sob o número **mil quinhentos e noventa e cinco** barra dois mil zero seis trinta, inscrito na respetiva matriz sob o artigo **1.595**, com o valor patrimonial, tributário e atribuído, de **SETENTA E UM MIL SEISCENTOS E OITO EUROS E VINTE E CINCO CÊNTIMOS**.

Que a divergência da área total do prédio com a que consta da descrição predial se deve a erro de medição sendo certo que o prédio não sofreu qualquer alteração na sua configuração.

Que o referido imóvel se encontra registado, a favor de **AUGUSTO DE SÁ E SILVA JÚNIOR**, ainda no estado de solteiro, maior, pela inscrição Ap. oito de mil novecentos e vinte barra zero um barra vinte e sete.

Que a referida **MARIA HELENA SÁ PINTO MENESES**, no estado de solteira, maior, adquiriu o mencionado imóvel por partilha verbal por óbito do titular inscrito, em meados do ano de mil novecentos e cinquenta e três, não sendo assim possível obter o respetivo título, para efeitos de registo, o que expressamente invoca para efeitos de estabelecimento de **novo trato sucessivo**.

Que, não obstante isso, a autora da herança entrou de imediato na posse do imóvel, e ao longo da sua vida, quer os herdeiros e titulares do direito à herança, têm usufruído da totalidade do dito prédio, gozando todas as utilidades por ele proporcionadas, pagando os impostos devidos, procedendo às reparações ao longo do tempo, com ânimo de quem exercita direito próprio, sendo reconhecidos como seus donos por toda a gente, fazendo - o de boa-fé, por ignorar lesar direito alheio, pacificamente, porque sem violência, contínua e publicamente, à vista e com o conhecimento de toda a gente, sem oposição de ninguém - e tudo isto por lapso de tempo superior a vinte anos.

Que, dadas as características de tal posse, adquiriram a respetiva propriedade do referido prédio por **usucapião**, o que pretende invocar, para efeitos de registo e assim estabelecer **novo trato sucessivo.**

Está conforme o original para efeitos de publicação.

Cartório Notarial de Natália de Oliveira Figueiredo Almeida Ribeiro, sito na Rua Trinta e Dois, número 820, rés-do-chão, Espinho, 12 de Março de 2020.

A Notária,
Natália de Oliveira Figueiredo Almeida Ribeiro

† Maria de Oliveira Afonso
AGRADECIMENTO

[Rua Central Silvalde - Espinho]

Seus filhos, nora, genro, netos e demais família estão profundamente gratos pelas manifestações de pesar e carinho de todos os que, por qualquer das formas, lhe prestaram solidariedade aquando do falecimento da sua ente querida.

Espinho, 14 de maio de 2020

A vida eterna perdura nas nossas memórias

Agência Fun.ª Maria de Lourdes – Anta - Espinho [Tlf. 227340609 – 966225173]

† Amélia Augusta Machado da Silva
AGRADECIMENTO

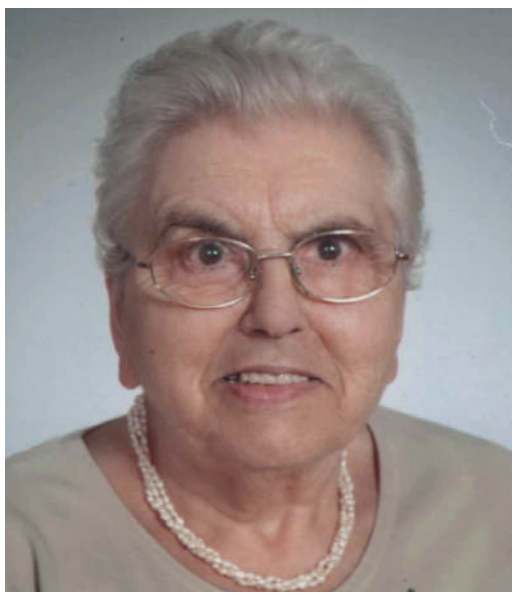
[Espinho (Rio Largo)]

Seu filho, Vítor Magalhães, vem agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todos quantos têm manifestado pesar.

Espinho, 14 de maio de 2020

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

† Maria Milheiro de Sousa
AGRADECIMENTO



[Rua de São Mamede / Altos - Céus / Anta - Espinho]

Suas sobrinhas e demais família estão profundamente gratos pelas manifestações de pesar e carinho de todos os que, por qualquer das formas, lhe prestaram solidariedade aquando do falecimento da sua ente querida.

Espinho, 14 de maio de 2020

A vida eterna perdura nas nossas memórias

Agência Fun.ª Maria de Lourdes – Anta - Espinho [Tlf. 227340609 – 966225173]

† Maria Odete de Oliveira Leite
AGRADECIMENTO

[Bairro da Ponte de Anta]

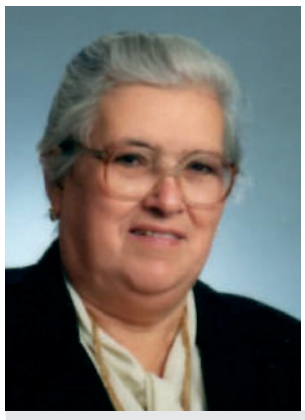
Seus filhos, noras, genro, netos e restante família vêm agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todos quantos têm manifestado pesar.

Anta, 14 de maio de 2020

Maria Ondina Leite da Fonseca Ribeiro
Marco José Leite da Fonseca
Paulo José Leite da Fonseca

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

† Gracinda Moreira dos Santos
AGRADECIMENTO



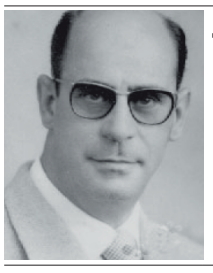
Seu filho, nora, netos e bisnetos vem por este meio agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todas as pessoas que se têm associado a sua dor e as que participaram no funeral da sua querida Mãe.

Espinho, 14 de maio de 2020

José Moreira da Silva
Laurinda Dias da Silva

† RUI MANUEL COSTA ANTUNES FIGUEIREDO MISSA DO 9.º ANIVERSÁRIO

Em memória deste seu ente muito querido, a família informa que será celebrada Eucaristia, na próxima sexta-feira, dia 15, pelas 19 horas.



† MANUEL FERNANDES DA SILVA
1910-1982

Recordação e eterna saudade de sua Família.

PUB

pessoas & negócios

Atualidade económica do concelho.

INVESTIMENTO

© FRANCISCO AZEVEDO

Bertrand inaugura livraria em Espinho

A LIVRARIA Bertrand inaugurou na segunda-feira a sua nova livraria, em Espinho, na Rua 19, n.º 444. Esta livraria (a 55.ª) "faz parte de uma estratégia de expansão sustentada do número de livrarias de rua".

O espaço, onde já estiveram os bancos Santander e o extinto Crédito Predial Português, conta com 210 metros quadrados e uma oferta superior a 22 mil livros das mais diversas categorias. A livraria conta também com uma oferta de artigos de papelaria, acessórios relacionados com os livros ou com a leitura, jogos didáticos e jogos de tabuleiro, etc..

Segundo a Bertrand, "a escolha desta localização insere-se numa estratégia de alargamento do número de livrarias de rua".

Dado o contexto atual, a nova livraria Bertrand de Espinho estará em funcionamento de segunda a sábado, das 10 às 18 horas e implementou medidas de prevenção e segurança adicionais, nomeadamente o uso obrigatório de viseira ou máscara; restrição do acesso até quatro clientes; disponibilização de gel desinfetante para uso dos clientes e caixas self-service. •

ÉPOCA BALNEAR

Miguel Pinto, concessionário da praia da Costa Verde há quatro anos, afirma que a crise no turismo "irá provocar uma quebra significativa na faturação"

© FRANCISCO AZEVEDO

"Não poderemos ser nós a controlar o acesso às praias"

Miguel Pinto tem a concessão da praia da Costa Verde há quatro anos e não concorda que tenham de ser os concessionários a suportar as despesas de algumas das medidas a implementar e apela a ajudas neste ano particularmente difícil.

A DIVISÃO DOS ESPAÇOS com grades, o uso de um drone com equipamento de videovigilância aérea com capacidade de transmitir imagens em direto às salas de comunicações das diversas entidades, o recurso a vigias transportados em motos 4x4 ou veículos similares, uma rede de rádio própria para as equipas de trabalho balnear e a criação de uma bandeira específica a hastear sempre que a praia atinja o limite da sua capacidade, são algumas das propostas apresentadas pelo Município de Espinho à Agência Portuguesa do Ambiente, como medidas destinadas a garantir o distanciamento, a segurança e a prevenção nas praias. A autarquia propõe, ainda, o alargamento do horário de serviço dos nadadores-salvadores para o período entre as 9 e as 21 horas, "para compensar a diminuição de recursos humanos afetos ao salvamento aquático".

Miguel Pinto, concessionário da praia da Costa Verde, diz que "a haver esse controlo nunca poderá ser por parte dos concessionários porque não conseguimos estar em todas as frentes! Não me parece viável, também, serem os concessionários a criarem zonas de isolamento para qualquer caso que surja. Também não será necessária, propriamente, a colocação de grades, mas sim balizar-se a zona. As pessoas não se iriam sentir bem estando 'fechadas' na praia", referiu, a propósito, aquele concessionário que apela a "ajudas, isentando-nos, por exemplo, de taxas. E é importante para os concessionários que não consigam suportar as despesas de funcionamento não abrindo as praias que não sejam penalizados nem percam a concessão", sublinha Miguel Pinto.

"Depois de um grande ano, decidi fazer aqui um investimento para que, no próximo inverno, pudesse trabalhar melhor. Supostamente iria abrir no final de março, já a trabalhar em pleno. Fiquei com o 'bebé' nas mãos", lamenta Miguel Pinto que diz não poder "contar com qualquer ajuda do Estado".

Miguel Pinto irá, também, "implementar todas as medidas de segurança definidas pela Direção-Geral da Saúde pois é importante que os clientes se sintam seguros".

O negócio da praia envolve o aluguer de barracas. "Mas esse rendimento, no meu caso, dará, eventualmente para pagar aos nadadores-salvadores que têm um custo aproximado aos seis mil euros".

E a haver um distanciamento, "se estiverem a dois metros entre elas, não teremos areal suficiente para colocar todas as barracas que temos disponíveis! Em vez de ter 25 por fila teremos apenas 10. Irá haver uma quebra de receita", até porque "neste momento ainda não tive contactos para as habituais reservas".

Por outro lado, Miguel Pinto afirma que "este ano haverá uma crise no turismo, que era uma receita muito significativa e importante para nós".

Para o empresário, a vida de um concessionário "acaba por ser um pouco como a da formiga: trabalhar durante o verão para podermos aguentar o inverno". Mas agora há que "começar a pagar o que está para trás". •

A vida de um concessionário de praia é como a da formiga: trabalhar no verão para aguentar o inverno."
Miguel Pinto

PUB

AGÊNCIA FUNERÁRIA
LUÍS ALVES

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

defesa-ataque

Protagonistas, histórias e competições do desporto espinhense

ANDEBOL

"A recordação mais triste foi o encerramento da secção de andebol feminino no SC Espinho"

© FRANCISCO AZEVEDO

Marina Graça, que foi jogadora da Seleção Nacional, iniciou o seu percurso no andebol aos 10 anos e terminou aos 39 na AA Espinho

ENTREVISTA.
MARINA GRAÇA COMEÇOU A PRATICAR ANDEBOL AOS 10 ANOS DE IDADE, NO SC ESPINHO, NO MÍTICO PAVILHÃO JOAQUIM MOREIRA DA COSTA JÚNIOR, PRÓXIMO DE SUA CASA.

O seu percurso na modalidade levou-a até ao mais alto patamar, a Seleção Nacional. A antiga jogadora internacional que deixou a prática do andebol aos 39 anos na AA Espinho é, agora, professora de Geografia em Souselo (Cinfães). É casada com Pedro Nuno, uma das grandes figuras do basquetebol nacional, antigo jogador do FC Porto e da Ovarense e que atualmente está a treinar o Manama Club, no Bahrein.

MANUEL PROENÇA

O percurso de Marina iniciou-se no SC Espinho passando, mais tarde, pelo Almeida Garrett, Esposende, ARCA (Alpendorada) e pela AA Espinho onde terminou a sua carreira como atleta e permaneceu durante mais um tempo como treinadora.

Como foi o início do seu percurso desportivo?
Iniciei o meu percurso desportivo com apenas quatro anos, a praticar ginástica desportiva, passando pelos trampolins, voleibol e com 10 anos comecei a praticar andebol no SC Espinho.

Por que razão escolheu o andebol como modalidade?
Como morava muito próximo do pavilhão do SC Espinho posso dizer que passava lá grande parte do meu tempo. Via os treinos de todas as modalidades e não perdia um jogo ao fim de semana. No andebol tinha muitas referências, quer no feminino, quer no masculino e não escolhi o andebol por ser apenas uma modalidade coletiva, mas porque era um jogo de grande emoção.

Lembra-se dos momentos mais marcantes do seu percurso no SC Espinho?
Recordo-me de dois momentos marcantes: o título de campeãs nacionais de Esperanças e a subida do SC Espinho à primeira divisão nacional sénior. Neste último, o derradeiro jogo foi no Pavilhão Joaquim Moreira da Costa Júnior, contra o Esposende. Se o vencêssemos conseguiríamos subir à 1.ª Divisão. Foi um jogo muito difícil e eu fui desqualificada. Foi uma partida muito renhida e só concretizámos a subida mesmo no último minuto. Mas depois fizemos uma enorme festa.
Nós dizíamos que a nossa equipa era formada pelas 'sete magníficas' porque não éramos muito mais do que sete jogadoras. Por isso, todas fomos muito importantes umas para as outras. Tínhamos uma equipa muito unida e raramente faltávamos aos treinos. Aliás, é esta forte amizade que ainda nos une hoje.

E a sua passagem pela AA Espinho?
O projeto da AA Espinho surgiu porque o clube tinha uma equipa muito jovem e interessante. Nós, as mais velhas, éramos uma referência para essas jovens atletas. Foi feito um grande trabalho por parte do clube na formação. Era um clube muito organizado, apesar das grandes dificuldades que viviam. Foi muito difícil formar uma equipa sénior, mas mesmo assim, os dirigentes conseguiram-no. Ainda tenho muita pena de não estar lá, como treinadora. Acredito que um dia possa lá regressar... Gostei de ver, ultimamente, a equipa da AA Espinho, que tem jogadoras muito jovens. Parece-me um projeto muito interessante.

Há alguma história curiosa que tenha tido ou presenciado no SC Espinho como jogadora?
Uma das nossas idas à Ilha da Madeira quando viajávamos, de noite, para apanhar o avião em Lisboa e a carrinha que nos transportava avariou. A solução foi ir tentando apanhar boleia até chegar ao aeroporto e eu e o professor António Canelas conseguimos apanhar boleia num camião que transportava feno.

Quais foram os treinadores, dirigentes e atletas que mais a marcaram?
O professor António Canelas foi com quem iniciei e terminei o meu percurso como atleta no SC Espinho e o professor José António Silva, professor da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e atualmente treinador do Águas Santas foram os que mais me marcaram. A dona Ausenda Garcia foi a melhor dirigente/seccionista. O melhor jogador foi o Dujshebaev e no feminino, atualmente, a Cristina Neagu.

Ainda guarda amizades desse tempo?
Sim. Prezo muito as amizades desse tempo e nós, as jogadoras, fazemos questão de estar juntas sempre que podemos.

Jogou também noutros clubes. Quais e de que forma tiveram importância e influenciaram a sua vida?
Tive sempre muita sorte nos clubes por onde passei e todos apareceram na altura certa. Por exemplo, o Esposende Andebol Clube que me convidou, à Regina Ferreira, à Angélica Silva e à Lúcia Duarte logo após o encerramento da secção de andebol do SC Espinho. Integrar os outros clubes, com dinâmicas diferentes, conhecer outras pessoas e socializar foi sempre enriquecedor.

Que boas ou más recordações lhe trazem?
A recordação mais triste foi o encerramento da seção de andebol feminino no SC Espinho. As boas recordações foram muitas, desde os

> Tive sempre muita sorte nos clubes por onde passei e todos apareceram na altura certa".

momentos que partilhei com as minhas colegas de equipa dentro e fora do campo, aos convívios que ainda hoje mantemos e o facto de me permitir conhecer lugares e outros países que, de outra forma, naquele tempo era difícil de acontecer.

Como foi a sua participação na Seleção Nacional?

A primeira vez que fui chamada à Seleção Nacional foi no escalão de juvenis atualmente seleção sub-16. Participei em vários torneios internacionais e nos apuramentos para os campeonatos da Europa e do Mundo.

O que a levou a deixar de jogar andebol?

Apesar de algumas interrupções por motivos académicos, profissionais e pela maternidade acabei sempre por regressar ao jogo tendo terminado a minha carreira na Associação Académica de Espinho, com 39 anos e apesar de ter tido a felicidade de nunca ter contraído nenhuma lesão grave ao longo da minha carreira, achei que era altura de não correr mais riscos e de dar lugar às jogadoras mais jovens. No entanto, continuei ligada à modalidade como treinadora de formação.

Fora do desporto é mãe e professora...

São dois projetos da minha vida aos quais me entrego todos os dias com o mesmo empenho e dedicação como o fiz como atleta.

Na escola só gostava de duas disciplinas: Educação Física e Geografia. Optei por seguir Geografia porque não tinha grande vocação para a Matemática. Era uma das disciplinas que eu mais gostava. Na altura havia falta de professores desta disciplina e achei que seria uma boa opção.

Gosta de ensinar?

Adoro ensinar e a minha relação com os alunos é muito boa. São os alunos que ainda me prendem ao ensino. São as crianças e a sala de aula.

A partir de determinada altura, o basquetebol entrou na sua vida, através do seu marido, Pedro Nuno, jogador da Ovarense, FC Porto entre outros!...

O Pedro entrou muito cedo na minha vida, quando eu tinha 14 anos. Sempre que podia acompanhava os jogos de basquetebol dele. Mas não era muitas vezes que via jogos de basquetebol até porque havia um desencontro de horários ao fim de semana por causa de se tratarem de modalidades distintas e com jogos nessa altura. A nossa vida desportiva não foi fácil!

Atualmente acompanho muito mais o Pedro Nuno na carreira de treinador do que o fazia enquanto jogador.

Quais a atividades que mais gosta de fazer para ocupar o seu tempo livre?

Gosto de cozinhar, de ler e de passar o tempo com a minha família.

Qual a mensagem que gostaria de deixar aos jovens desportistas?

Numa sociedade repleta de solicitações para os jovens que não o desporto, desde as redes sociais à vida virtual, vemos cada vez mais os pavilhões 'despidos' de adeptos e cada vez menos praticantes na generalidade das modalidades. A mensagem que deixo é que, não só por motivos de saúde mas também pela disciplina e sobretudo por motivos de socialização, é muito importante que o desporto faça sempre parte da vida dos nossos jovens. •

© FRANCISCO AZEVEDO

Marina Fernandes da Graça

47 anos
Natural de Espinho

Clubes:
SC Espinho,
Almeida Garrett,
Esposende Andebol Club,
Andebol Arca
AA Espinho

25 internacionalizações

> Com 39 anos e apesar de ter tido a felicidade de nunca ter contraído nenhuma lesão grave ao longo da minha carreira, achei que era altura de não correr mais riscos".

na onda

PESCA DESPORTIVA

Adrenalina e o relaxamento da presença do mar

"A VONTADE DE PESCAR UM PEIXE, a adrenalina de lutar e de conseguir puxar um peixe e, sobretudo, de poder usufruir do mar e dos momentos de relaxamento que este nos proporciona", são as principais motivações de um pescador desportivo, revela José Ramos.

"O QUE PESCO É para consumir em casa e, por vezes dou a familiares e amigos", acrescenta.

Espinho, terra de mar e de pescadores, com uma extensão de praia de cerca de oito quilómetros, tem condições naturais (com areia e esporões) para a pesca desportiva.

No caso de José Ramos, "geralmente só pesco na areia, uso uma cana de três partes de 4,80 metros com uma ação de lançamento de 220 gramas, um carreto de bobine cónica para melhorar o lançamento, devido a maior saída de linha deste tipo de carretos. No inverno, utilizo a linha mais fina (0,35 ou 0,40 milímetros) e no verão entre a de 0,25 e o 0,30 milímetros, chumbada, geralmente nunca mais de 120 gramas", revela o pescador amador espinhense.

Mas há quem não pesque apenas com uma cana. José Ramos, algumas vezes, fá-lo com duas que, "depois de colocar a chumbada no mar, cada uma delas fica no seu suporte (espeto) à espera que o peixe pique".

A pesca de amostra é também uma prática deste pescador desportivo:

"Uso uma cana de 3,30metros, muito leve, com um carreto pequeno para o conjunto não ser muito pesado, porque esta pesca consiste em lançar a amostra para a água e corricar sempre, ou seja, sempre com a cana na mão e a caminhar pela praia com o saco do material às costas".

No caso da pesca na areia, o isco utilizado por José Ramos é, preferencialmente, "a bicha do mar, que se apanha na maré baixa e que se encontra debaixo das pedras que geralmente estão submersas. Mas como uso sempre dois anzóis, uso sempre dois iscos diferentes: casulo, amêijoa, lula, navalha, dependendo do estado do mar. Mas ser for pescar para uma zona de pedra prefiro o caranguejo "da muda".

Quando pesco a amostra, prefiro as zagaias montadas ou as amostras de plástico", revela José Ramos.

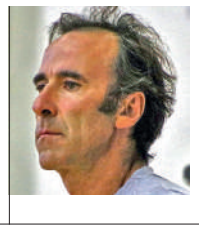
Na extensão de praia que dispomos, José Ramos diz que os melhores locais para a pesca no areio "estão sempre a mudar. Há, no entanto, dois sítios muito bons: um é em frente a GNR e o outro em frente a Bola de Nívea, que podem variar uns metros para a esquerda ou para a direita dependendo do local onde o mar colocou o 'cabeço' de areia. Outro sítio muito bom é a Cova, mas já é em S. Félix da Marinha, perto do Hotel Solverde".

Para quem gosta de arriscar mais um pouco, José Ramos sugere "os esporões, tanto o da praia da Baía como o da 'Companha' (praia dos pescadores) ou o da zona da capela de S. João, em Paramos. São sempre bons locais para apanhar uns peixes". •

> "Há dois sítios muito bons: um é em frente a GNR e o outro em frente a Bola de Nívea, que podem variar uns metros para a esquerda ou para a direita".
>
> Para quem gosta de arriscar um pouco mais, "os esporões, tanto o da praia da Baía como o da 'Companha' (praia dos pescadores) ou o da zona da capela de S. João, em Paramos", são excelentes.
>
> **José Ramos**

> A pesca desportiva proporciona, além da adrenalina na luta entre o pescador e o peixe, momentos de grande relaxamento junto ao mar.

defesa-ataque



Voleibol. Alexandre Afonso irá continuar à frente da equipa sénior da AA Espinho que irá disputar o acesso ao Campeonato Honda, no início da próxima temporada.

VOLEIBOL DE PRAIA

João Pedrosa mantém a forma fora de campo

AS CIRCUNSTÂNCIAS EM QUE ESTAMOS DEVIDO AO CORONAVÍRUS OBRIGARAM ATLETAS COMO JOÃO NUNO PEDROSA, ex-jogador de voleibol do SC Espinho e atualmente dedicado ao vólei de praia, a transformarem as suas casas em campos de treino.

TELMA PINTO

© DR

O MUNDO e o país, em particular, estão neste momento a atravessar uma fase nova e desconhecida para todos nós e que nos obriga a estarmos confinados em casa, podendo isso, por vezes, levar à inércia e ao sedentarismo. Mas para atletas como o espinhense João Nuno Pedrosa, estar em casa não é sinónimo de descanso extra ou de férias. E na impossibilidade de treinar no local habitual e próprio para a modalidade que pratica, o voleibol de praia, o atleta vê-se obrigado a utilizar as divisões da sua casa para manter a forma física.

Apesar de todos os campeonatos, de voleibol 'indoor' e de praia terem sido cancelados e de só regressarem na próxima época, o atleta João Nuno Pedrosa não pára, tentando dessa maneira manter a sua rotina, continuando assim os treinos a partir de casa, com o objetivo de manter a forma física, para a eventual realização do campeonato de voleibol de praia, ainda neste ano. Com apenas 19 anos de idade, o atleta que faz parte de um projeto da Federação Portuguesa de Voleibol para a vertente de praia, já saiu vitorioso de um campeonato internacional, realizado em Espanha, em dezembro do ano 2019. Dedicou-se, desde então, exclusivamente a esta variante outdoor, abrangendo a presente época. Toda esta situação provocada pela Covid-19, que obrigou todos a ficarem em casa, veio alterar tudo o que estava planificado, pois diz que "as competições mais importantes iriam começar em março e foram todas canceladas".

A paragem devido à pandemia leva João Nuno Pedrosa, em primeiro lugar, "a ter um maior cuidado com a alimentação" que é "pensada, em conjunto, com o nutricionista da Seleção Nacional de voleibol de praia", procurando, dessa forma, "conjuga-la com os treinos físicos". E se já o fazia antes desta pandemia, "mais terei de o fazer agora, uma vez que tenciono estar em plena forma quando recomeçar a competição".

> "Não é fácil para nenhum desportista. Todos sentimos falta da adrenalina que a competição nos dá".

João Nuno Pedrosa continua os seus treinos a partir de casa, e para manter a sua forma física vai "correr todos os dias da parte da manhã, antes das aulas da escola", tendo, também, ao final da tarde, ainda tempo para um "treino com o meu treinador e com o meu parceiro de equipa, pela plataforma Zoom, por videochamada".

Sobre o facto de já não jogar há algum tempo, o atleta espinhense afirma que "não é fácil para nenhum desportista. Todos sentimos falta da adrenalina que a competição nos dá. Mas não há nada a fazer quanto a isso! Apenas temos de continuar focados no que temos de fazer, cuidando de nós próprios".

Mesmo estando em casa o atleta não perde o seu foco e mostra-se motivado para os próximos tempos, tendo como um dos seus objetivos principais "evoluir o máximo e também tirar o maior proveito dos treinos e dos jogos que aí vierem". Dessa maneira, e dando o seu melhor, acredita que "os resultados possam chegar mais tarde".

Ainda sem certeza em relação à realização do campeonato de voleibol de praia, João Nuno Pedrosa conta começar regularmente os treinos em breve, de forma a estar "preparado para o que der e vier". Quando questionado sobre a possibilidade de voltar e jogar, o mesmo não se mostra ansioso, mas sim com "saudades de fazer aquilo que mais gosto de fazer". •

Hóquei em patins

Luís Canelas de regresso ao Mocho

AO FIM DE QUATRO ANOS, LUÍS CANELAS REGRESSA AO COMANDO DA EQUIPA SÉNIOR DE HÓQUEI EM PATINS DA AA ESPINHO.

Tibério Carvalho, que se formou e preencheu grande parte da sua carreira como jogador nos academistas, irá assumir o cargo de treinador adjunto.

© DR

LUÍS CANELAS será o treinador da equipa sénior de hóquei em patins da Associação Académica de Espinho na próxima época, no Campeonato Nacional da 2.ª Divisão Norte. O treinador espinhense de 38 anos, que deixou o clube na época de 2015/2016, depois de ter liderado a equipa durante quatro temporadas, esteve, entretanto, ao serviço do HC Mealhada e da Escola Livre de Azeméis, na época finda.

Luís Canelas regressa, assim, ao clube onde iniciou a prática do hóquei em patins e terá como adjunto, o também antigo jogador espinhense, Tibério Carvalho, que fez toda a sua formação desportiva nos mochos e foi atleta da equipa de seniores durante muitos anos.

'Receber um convite para liderar um histórico como a Académica, é gratificante, é um reconhecimento de competência e da qualidade do trabalho que tenho vindo a desenvolver", afirmou o treinador Luís Canelas, acrescentando que "neste primeiro momento, o objetivo é construir uma equipa competitiva, que honre os pergaminhos do clube."

Por sua vez, Tibério Carvalho não esconde o orgulho que tem nas suas origens no Mocho:

"Na verdade, nunca saí do clube. Estive sempre presente! Sou sócio desde o dia em que nasci, logo não é um regresso, pois esta é a minha 'casa'! Por isso, chegou a hora de retribuir ao clube tudo aquilo que me proporcionou, porque formou-me tanto como desportista, como pessoa. Honrar a camisola deverá ser um compromisso de todos", sublinhou Tibério Carvalho numa declaração publicada pela AA Espinho nas redes sociais.

Entretanto, a AA Espinho já anunciou a renovação com André Pinto, o capitão dos academistas nestas últimas temporadas. •

Movimento Estádio Municipal envia carta aberta ao presidente da Câmara

O DENOMINADO Movimento Estádio Municipal de Espinho enviou uma carta aberta ao presidente da Câmara, Pinto Moreira, colocando algumas questões relativamente à obra prometida há três anos.

"Como está o processo do Estádio? É verdade que os concursos públicos para construção do Estádio ficaram vazios de propostas? Se sim, que solução a Câmara tem para ultrapassar este problema? A construção do Estádio Municipal de Espinho vai ser uma realidade?" são as questões colocadas por aquele movimento tendo em conta a "ausência de esclarecimentos".

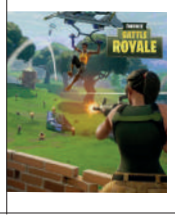
Ao Defesa de Espinho, o Município diz "não se pronunciar enquanto decorrer o procedimento concursal". •

OFF. BOM FIM DE SEMANA

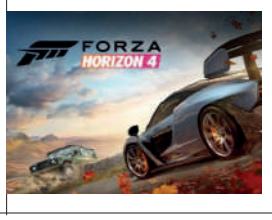
Desligue e aproveite a vida

dia 1

dia 2



dia 3



Videojogos: um mercado vasto com oferta para todos os gostos

© DR

NUMA ALTURA EM QUE DEVEMOS FICAR O MAIS POSSÍVEL EM CASA, NÃO FALTAM BOAS OPÇÕES PARA PASSAR O TEMPO E, PARA MUITOS, A ATENÇÃO VIRA-SE PARA OS JOGOS. Desde 1961, momento em que saiu para o mercado o primeiro videojogo "SpaceWar" por Steve Russell, estes têm evoluído de forma tão exponencial que os tornam irreconhecíveis mediante as primeiras versões.

Há videojogos para todas as idades, géneros e estilo de jogador. Por isso, atendendo ao gosto de cada um, é possível passar um bom fim de semana dentro de casa, e experimentar uma série deles.

dia 1

Começar pelo *Grand Theft Auto* pode ser uma boa sugestão. Este título, lançado em exclusivo para a PlayStation em setembro de 2013, tem o seu sucesso explicado essencialmente em dois aspetos. O primeiro deve-se ao facto de ser um mundo virtual contemporâneo enorme, quase "real" onde podemos interagir com praticamente tudo e todos. O segundo fator deve-se à sua atualização constante com novos modos, cenários, personagens e enredo.

O *Vice City*, seu muito antecessor, ficou conhecido pela qualidade, humor e controvérsia. Quem o jogou horas a fio lembra-se de vaguear pela cidade num dos muitos carros a ouvir boa música ou a famosa campanha eleitoral hilariante.

O seu homólogo, *Red Dead Redemption*, atualmente na segunda versão, recria a mesma jogabilidade, mas passa-se no velho oeste americano, com todas as peripécias que isso implica. Dentro dos jogos de aventura, ou dos filmes interativos como gosto de os chamar, é possível destacar alguns. O *Life is Strange*, que já vai na segunda versão, é um videojogo em que a nossa personagem pode recuar no tempo e refazer praticamente tudo o que se passou de maneira diferente. Uma premissa inspiradora que, infelizmente, é impossível de se realizar na vida real.

dia 2

Nos tempos que correm, as batalhas online estão nas preferências das várias gerações. Batalhas épicas, mundos fascinantes e enredos cativantes, levam o utilizador a interagir com cenários, passagens secretas, personagens "customizáveis" e, por si só, diferenciadoras. O *FortNite: Battle Royale* é, sem sombra de dúvida, um dos maiores exemplos. Pode albergar até 100 pessoas ao mesmo tempo e o principal objetivo é lutarem entre si até sobreviver apenas uma. A mecânica deste jogo implica que todo o cenário possa ser alterado e desenhado à medida das necessidades de cada utilizador.

Do velhinho *Counter Strike* foi lançado o *Counter-Strike: Global Offensive*, conhecido por *CS:-GO*. O jogo consiste em rondas entre duas equipas: terroristas opõem-se a contraterroristas sobre o domínio de uma área. Começando com poucas armas, o arsenal vai aumentando conforme a nossa performance. Existem diversos objetivos que vão desde a eliminação da equipa contrária até armar uma bomba para destruir o acampamento adversário.

A nível visual não se pode deixar de referir o melhor que há no mercado: *EVE online*. Passado no espaço sideral contém um massivo universo extremamente detalhado com cerca de sete mil e quinhentos sistemas solares. Encontra-se completamente adaptado a sistemas de realidade virtual, tornando a experiência do jogo ainda mais imersiva.

dia 3

Para os aficionados das corridas e pés pesados podemos destacar: *Burnout Paradise Remasterd*. Lançado originalmente em 2008, o jogo detém agora uma nova versão. Numa enorme cidade e arredores, podemos vaguear pelo mapa e escolher missões que mais nos agradam. O jogo tem a vertente de automóveis e motas, aumentando assim a oferta.

Por outro lado, *Forza Horizon*, na sua quarta versão, é um simulador por excelência. Retrata a verdadeira condução de automóveis que vemos nas nossas estradas (BMW M3, Mercedes AMG, Ferrari). Tem a particularidade de se passar nas quatro estações do ano, pois no jogo cada estação dura uma semana real. Os sete locais que aparecem no jogo existem, de facto, no Reino Unido.

Para quem tem *NetFlix*, está disponível o verdadeiro e talvez único "filme interativo": *Black Mirror: Bandersnatch*, pertencendo à série *Black Mirror*. Trata-se de um filme onde nos é pedido para decidir o que fazer, alterando assim a narrativa sempre que possível. Este filme de noventa minutos tem cerca de cinco finais diferentes e inúmeras cenas "escondidas" para apreciar.

No *Youtube* surgiu este ano uma produção interativa de um filme e é totalmente gratuito. Na pesquisa do Youtube basta escrever *"A Heist Markiplier"* e vamos encontrar um jogo onde decidimos o correr da ação, com cerca de sessenta cenas cinematográficas e trinta finais diferentes.

No universo dos videojogos existe tanta diversidade que é impossível retratar todos. Uma coisa é certa: são considerados pelos seus jogadores como isso mesmo: um simples jogo, um entretenimento, mas uma nobre profissão para quem o cria. • PEDRO FONSECA / LISANDRA VALQUARESMA

PUB

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€

OFF. PERFIL

Museu Municipal de Espinho e **Fórum de Arte e Cultura (FACE)** irão reabrir a 18 de maio – Dia internacional dos Museus – e o horário de funcionamento será das 10 às 17 horas de segunda a sexta-feira.

Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva vai disponibilizar nesta fase os serviços de empréstimo de livros através de agendamento, levantamento da reserva na data e hora agendada.

Magia de João Soares num baralho de cartas

© ISABEL FAUSTINO

O MÁGICO JOÃO SOARES SONHA COM GRANDES PALCOS. O jovem de 21 anos nutre uma paixão desde os 12 anos por magia e ilusionismo e foi numa edição do concurso televisivo "Got Talent" que despontou para a ribalta do mundo artístico.

LÚCIO ALBERTO

"APROVEITEI ESTA FASE da pandemia da Covid-19 para me dedicar aos estudos no 2.º ano de Gestão e Marketing", diz João Soares, enquanto se entretém com um baralho de cartas na zona pedonal da Rua 19. "Espero que 2021 seja uma boa surpresa e que faça esquecer o ano de 2020."

"Eu tinha vários espetáculos confirmados com a agência com quem trabalho", regista o jovem mágico espinhense. "Por exemplo, no início do ano agendamos os espetáculos para festas de casamento, principalmente no verão, mas já foram cancelados, à exceção dos casamentos de setembro, mas suponho que também vão ser adiados para o próximo ano. Não perdi por completo os espetáculos que estavam previstos para 2020 porque foram reagendados para o próximo ano, porque quem já não vai casar este ano irá casar para o ano. Também faço espetáculos para eventos de empresas, mas é nas festas de casamento que eu sinto mais o efeito da pandemia."

Nem a magia cria a ilusão de um regresso em breve aos palcos. "Também tinha eventos projetados para câmaras municipais, mas que foram cancelados ou adiados,

As atuações online têm sido a solução de quem corporiza a atividade artística na conjuntura epidémica que esvaziou a agenda de eventos. "Já tive propostas por parte da minha agência para fazer eventos online, mas sinceramente não tenho um espetáculo tão estruturado para apresentar em online e nunca pensei que o tivesse de fazer, sem interação com o público. Prefiro encarar esta situação como umas férias prolongadas e dedicar-me a novas coisas para o meu espetáculo, do que estar a fazer uma coisa por fazer. O que eu gosto de fazer é sempre com dedicação e rigor, dando o melhor de mim. Sinto que não tenho nada estruturado para apresentar online, porque a magia tem que ter impacto e os mágicos devem ter interação com os convidados e com o público. Por isso, preferi parar agora para apostar em novas criações e novos atrativos para os espetáculos, concluir a Faculdade e seguir depois a minha vida artística."

João Soares estreou-se aos 16 anos na televisão, tendo já participado em programas na RTP, na SIC, na TVI, no Porto Canal, na SIC Radical e "até na CMTV", mas foi no programa "Got Talent Portugal" que atingiu notoriedade, tendo sido semifinalista do concurso da RTP. "Foi a minha rampa de lançamento a nível de eventos e a nível pessoal cresci muito na presença em palco e na atuação ante o público e, naquele caso, um público gigante! O 'Got Talent' foi o evento que me deu mais projeção e o que retiro da minha passagem por esse programa da RTP, em 2015, foi o à-vontade que adquiri e o reconhecimento do público."

> **"Eu gosto de utilizar um baralho de cartas não só como um simples baralho de cartas mas com a junção de outra coisa. Por exemplo, gosto de transformar um baralho de cartas num peixe, sem que ninguém esteja à espera, numa rosa ou qualquer coisa!"**

Ficou então selada uma carreira de sucesso. "Cada fase que passei e a chegada pela primeira vez à televisão foram vitórias para mim e o 'Got Talent' projetou-me à dimensão nacional. Comecei a ser reconhecido por aquilo que gostava e gosto de fazer."

João Soares nasceu a 4 de junho de 1998 e com apenas 12 anos de idade começou a interessar-se pelo ilusionismo. "Comecei a fazer uns truques com os meus colegas no recreio da escola e nos intervalos das aulas. Os meus amigos faziam aquilo por diversão, mas eu levei a coisa mais a sério e passei a comprar livros sobre magia e um dia, quando cheguei a casa, disse à minha mãe que havia uma escola de magia no Porto e que gostava de ir para lá. Deixei o futebol de formação no Sporting de Espinho e larguei tudo para me dedicar à magia a 100 por cento. Frequentei a escola de magia em três anos e os professores João Miranda e Paulo Gil ajudaram-me muito. A formação na escola é dividida em três níveis, um por ano. E foi então que me incentivaram a participar no programa televisivo 'Got Talent'. Arrisquei num concurso que normalmente é participado por concorrentes de música e dança. Arrisquei e a magia... correu bem! Não estava a contar que chegasse tão longe."

Resta saber para quando está reservado o próximo risco. "Estava previsto para este ano, mas agora talvez no próximo ano. Quero fazer um novo espetáculo em Espinho, à semelhança do que já apresentei na Junta de Freguesia. Quero criar um espetáculo para toda a comunidade espinhense, até porque já está na altura de fazer um grande espetáculo em Espinho. Vamos ver como é que corre tudo... Só fica adiado por uns tempos, mas continua no meu pensamento e com muita vontade!"

"O campeão mundial de magia é de Espinho (David Sousa) e é praticamente meu parente", confidencia João Soares. "É irmão do jovem que casou com a minha prima e eu conheci o David no casamento deles. Não estava à espera de o conhecer nesse momento e nessas circunstâncias e já era fã dele há muito tempo! O David deu-me um 'feedback' muito positivo da minha performance na magia, reconhecendo que eu já tinha uma grande postura em palco apesar da minha idade. Os melhores mágicos de Portugal estão no norte do país, como o Daniel, da Granja, o David Sousa, de Espinho, e o João Miranda, sem esquecer o Luís de Matos."

Oportunidade então para constatar que a magia não se circunscreve a baralhos de cartas... "Toda a gente sabe fazer um truque com cartas e inicialmente o gosto pela magia passa pelas cartas, mas depois podemos fazer magias com moedas, com cordas e com todos os objetos que podemos encontrar no nosso quotidiano. Tudo serve para criar algum tipo de ilusão. Até a ilusão de serrar pessoas ao meio..."

> **"A minha magia para Espinho? Um grande espetáculo de palco aberto à comunidade, criando ilusões com cartas gigantes e adaptadas ao público."**

Todavia, João Soares também acalenta desideratos. "O meu sonho? Eu dedico-me mais a cartas, que é a área com que mais identifico, e tenho truques criados por mim desde o início até ao fim." •

OFF. DE BOA SAÚDE

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

A moda das unhas de gel: perigo ou mito?

© DR

É uma das técnicas de manicure mais procuradas pelas mulheres. Com o passar dos anos virou moda, mas ainda persistem vários mitos. Duas profissionais da área esclarecem todas as dúvidas e deixam conselhos a quem quer experimentar.

LISANDRA VALQUARESMA

TALVEZ SEJA a grande moda dos últimos tempos no mundo da manicure. Não há mulher que não conheça esta técnica. Muitas são adeptas, outras já ouviram falar e há, ainda, quem revele receio de experimentar. No entanto, Bárbara Salomé, profissional da área, confessa que isso acontece "devido a más experiências ou notícias sem fundamento".

Há quem defenda que surgiram na América, nos anos 60, outros acreditam que o seu aparecimento é anterior. A verdade é que, apesar de já existirem há bastante tempo, as unhas de gel chegaram e impuseram-se.

Bárbara Salomé, proprietária de um centro de beleza em Espinho, acredita que as unhas de gel "cativam as mulheres modernas pela sua durabilidade, uma vez que não exige a manutenção semanal de uma manicure normal." Para a profissional, as suas características de versatilidade na escolha de formato, design e tamanho acabam por ajudar, uma vez que "as mãos são o nosso cartão de visita".

Também Celina Oliveira, profissional do ramo e com um estúdio em Espinho, acredita que esta técnica de unhas ajuda na autoestima, pois a mulher "procura soluções práticas e duradouras" no meio de todas as suas tarefas de mãe, profissional e dona de casa.

Existem riscos?

Muito poucos, dizem as profissionais. Bárbara Salomé afirma mesmo que "as unhas de gel quando são feitas por uma profissional qualificada, não acarretam qualquer risco, uma vez que são tidos todos os cuidados de higiene e os produtos são qualificados e certificados. Da mesma opinião partilha Celina Oliveira afirmando que, "podemos dizer que riscos são muito baixos, se forem utilizados produtos de qualidade e cumpridas todas as regras de higiene."

No entanto, as especialistas alertam, pois, o sucesso desta técnica de manicure não depende só das profissionais. O papel da cliente é, também, muito importante. "Se juntarmos os cuidados que já foram mencionados, àqueles que cada cliente deve ter fora do salão, então aí conseguimos assegurar que os riscos são praticamente nulos", defende Celina.

Na mesma ótica, Bárbara Salomé descarta a hipótese de prejudicar a saúde, pois "quando executadas corretamente e cumpridos todos os cuidados, as unhas de gel não afetam a saúde das mãos. Os catalisadores utilizados, que muitas vezes causam desconfiança às clientes, são confiáveis e não provocam qualquer problema na pele, ao contrário do que já foi afirmado e desmentido diversas vezes, em vários meios. Se não fosse seguro, como profissionais, não os utilizaríamos."

As profissionais explicam mesmo que hoje em dia os catalisadores usados para a realização desta técnica de manicure são feitos de tecnologia LED, sem emissão de raios, pois "as antigas lâmpadas UV já estão em desuso. O que acaba por afastar ainda mais essa possível insegurança por parte das consumidoras de unhas artificiais."

Todas as mulheres podem fazer?

Segundo Bárbara Salomé e Celina Oliveira, sim. "As unhas de gel podem ser feitas por todas as mulheres, exceto aquelas que sejam portadoras de doenças contagiosas como, por exemplo, a micose, ou ainda que, por questão profissional, não as possam utilizar. Não há motivos para as evitar, até porque elas revelam ser uma proteção para a nossa unha natural, evitando que esta se quebre tão frequentemente", afirma Bárbara.

Também Celina avança que "o único motivo que pode levar uma pessoa a ter que evitar a aplicação de unhas de gel é, no caso de a cliente possuir doenças nas unhas, tais como fungos." Contudo, pode existir entrave com a toma de "medicações fortes como antidepressivos ou por desaconselhamento médico."

Para que acabem os mitos sobre o tema, as profissionais aconselham que se procure sempre uma técnica especializada, que mantenha as rotinas de higiene e que se opte pela qualidade e não pelo preço. Para quem ainda não tem a coragem de avançar, Bárbara Salomé e Celina Oliveira aconselham que, antes de fazer a aplicação, as mulheres liguem e esclareçam todas as dúvidas que possam existir. •

Cuidados a ter, segundo as profissionais:

- Não roer unhas nem cutículas;
- Hidratar as mãos e cutículas diariamente;
- Não ultrapassar o tempo de manutenção (cerca de 3 semanas);
- Proteger as mãos com protetor solar;
- Usar luvas quando mexer em produtos químicos.

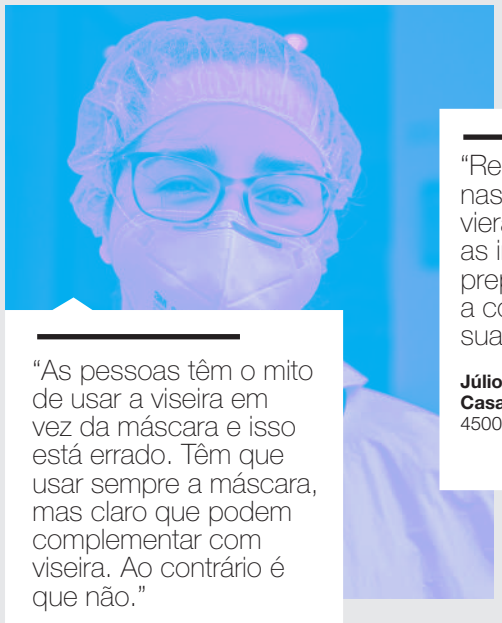
PUB
CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA
Dra. Rosa Neves
Ortodontia Fixa e Invisível
Atendimento por marcação:
Cheque-Dentista até aos 18 anos
Rua 29, n.º 696
227 340 116 | 914 961 367

PUB
Jorge Ferreira Bruno Morris
MÉDICOS DENTISTAS
SAMS QUADROS | SAMS | CGD | ADVANCE CARE | MÉDIS
Edifício S. Pedro - Sala W
Rua 23, n.º 174
22 734 86 93

PUB
Especialidade em Peixe de Mar
Os Melinhos
Restaurante Marisqueira
Rua 2, n.º 1269 - 4500-261 Espinho • Telef. 220193486 • Tlm. 916921089

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.**



"As pessoas têm o mito de usar a viseira em vez da máscara e isso está errado. Têm que usar sempre a máscara, mas claro que podem complementar com viseira. Ao contrário é que não."

Cristina Ferreira Tavares, médica
Reportagem, pág 4, 5 e 6

"Resultados dos testes nas IPSS de Espinho vieram confirmar que as instituições estavam preparadas para prevenir a contaminação nas suas instalações".

Júlio Nunes, mesário da Santa Casa de Misericórdia de Espinho
4500 Espinho, pág 8

"Um grande espetáculo de palco aberto à comunidade, criando ilusões com cartas gigantes e adaptadas ao público."

João Soares
Entrevista, pág 18

faladura

TEMPO ESPINHO:

QUI • 14	18°	13°
SEX • 15	21°	11°
SÁB • 16	22°	14°
DOM • 17	22°	13°
SEG • 18	21°	14°
TER • 19	23°	14°
QUA • 20	22°	14°
QUI • 21	20°	14°

Fonte: www.ipma.pt

PLANO DE DESCONFINAMENTO

Cemitérios reabrem segunda-feira com visitas limitadas a 30 minutos e feira semanal no dia 25

OS CEMITÉRIOS no concelho de Espinho irão reabrir na segunda-feira, com um conjunto de restrições e a feira semanal será reaberta no dia 25, de forma gradual e faseada, começando pelo sector agroalimentar (peixe, hortícolas, frutícolas e outros), no espaço entre as ruas 29 e 33.
Nos cemitérios do concelho de Espinho serão implementadas pela Comissão Municipal de Proteção Civil normas de acesso, com algumas restrições e um conjunto de regras.
Deste modo, o horário de funcionamento dos cemitérios, de segunda a sexta-feira, será das 10 às 12 horas e das 14 às 16h30; aos sábados, das 9 às 17 horas e aos domingos, das 9 às 12 horas.
Estarão encerrados as casas de banho públicas do cemitério, enquanto se mantiverem as medidas de contingência e será obrigatório o uso de máscaras para reduzir o risco de transmissão do vírus.
No sentido da manutenção de todas as medidas de distanciamento social, nomeadamente evitar uma distância entre pessoas inferior a dois metros, serão limitadas as visitas ao cemitério por um período máximo de 30 minutos e só está autorizada a lavagem e enfeite de sepulturas às sextas-feiras e sábados. Os visitantes não podem fazer os arranjos florais no local, de modo a reduzir o tempo de permanência no cemitério e, de forma a minimizar os riscos de contágio, só é disponibilizada água às sextas-feiras e sábados.
Não poderá estar em simultâneo, mais do que uma pessoa por sepultura.
Os cidadãos deverão utilizar o contentor existente para colocação de EPI's usados (luvas, máscaras, fatos, etc.). De forma a prevenir o risco de contágio foram retirados todos os equipamentos de uso coletivo (baldes e vassouras), estando de igual forma proibida a partilha de equipamentos e utensílios.
Nos funerais, o acesso à zona da inumação, está limitado a 20 familiares, que devem manter o distanciamento físico de dois metros.
O responsável do cemitério poderá encerrar a porta, caso entenda que se verifica uma concentração elevada de pessoas no interior, bem como solicitar a pessoas que estejam a incumprir com as regras (afastamento social, tempo de permanência no interior) a saírem, contactando se necessário a autoridade policial.
No conjunto de normas está prevista a proibição, provisoriamente, das 'caldeirinhas' das sepulturas de forma a evitar contágio. •

DADOS COVID-19

Segundo os novos dados epidemiológicos, existiam, em Espinho, até ontem, **84 casos positivos** de Covid-19, mais três do que na semana passada. Contudo, mantém-se o registo de **sete pessoas internadas** e ainda a confirmação de **cinco óbitos**.

PUB

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