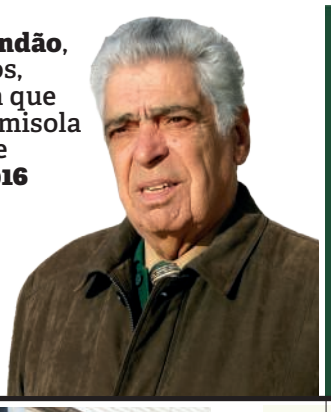
DEFESA DE ESPINHO

Quinta-feira, 21 de maio de 2020 | Edição n.º 4594 · Ano 88 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)



Morreu **Valter Brandão**, com 89 anos, futebolista que vestiu a camisola dos tigres e dos leões **p16**

PUB

© FRANCISCO AZEVEDO

4500 Espinho p.8

"Ilhas" desertas na cidade

Lojas interiores de espaços comerciais vazias e sem pretendentes

Ensino.
Começou o 3.º período para o ensino secundário, mas repleto de novas regras p6

Freguesias.
Cemitérios reabriram na segunda-feira. Silvalde encheu-se no primeiro dia, mas Guetim teve pouco movimento **p9**

Desconfinamento.
Feira semanal reabre na segunda-feira, vedada e com lotação limitada p20

DESTAQUE

84 *anos*

A história de vida de Américo (da Farmácia)

Trabalhou 56 anos na Farmácia Santos, da Rua 19, e especializou-se em manipulações curativas, que não eram mezinhas, nem milagres. "Era medicina, não eram bruxarias! Eu não era nem sou milagreiro."
p4 e 5

CASINOSOLVERDE.PT

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

SEJA RESPONSÁVEL. JOGUE COM MODERAÇÃO.

PUB

visto daqui

DESTAQUE

4 e 5 | Américo Silva esteve 56 anos de serviço na Farmácia Santos

"Andei bastante de porta em porta a dar injeções e nunca apanhei uma constipação… Isto até parece impossível! Dava injeções de penicilina e de outro género e nunca levei um tostão a ninguém, nunca! Eu nunca quis dinheiro de ninguém quando ia de porta em porta nas minhas horas vagas e de lazer e levava o meu material, como seringas, etc."

4500-ESPINHO

6 | Aulas recomeçaram para o secundário, mas com novas normas

6 | Impaciência e exaltação nas filas desordenadas à porta dos CTT

7 | "Pão de Dó" com poeira à porta há cerca de um ano, regista quebra de faturação, por causa das obras do RECAFE

8 | Lojas vazias em espaços comerciais

Rendas elevadas, acessos desconfortáveis e falta de visibilidade a partir da rua, poderão ser as causas

4500-FREGUESIAS

9 | Enchente na reabertura do Cemitério de Silvalde e pouco movimento no de Guetim

9 | Junta de Anta e Guetim oferece três dezenas de tablets e 20 hotspots ao Agrupamento Dr. Manuel Laranjeira

OPINIÃO

11 | "A geração invicta" – Carlos Guimarães

PESSOAS & NEGÓCIOS

11 | Sorema vai investir 1,5 milhões de euros no concelho de Espinho e cria nova marca (Bricini) para toalhas

DEFESA-ATAQUE

14 e 15 | Gabriela Salvador singrou na ginástica rítmica como treinadora e ocupa lugar de destaque como juiz da Federação Internacional

16 | Valter Brandão, um dos melhores futebolistas espinhenses e um desportista de eleição, morreu aos 89 anos

OFF

17 | Bom fim-de-semana: Pedro Sousa, "personal trainer", sugere alguns exercícios para a manutenção da atividade física

18 | "Ema e a Estrela Carente"
Novo livro infantojuvenil de Sérgio Almeida com ilustrações de Carla Monteiro

19 | Comércio local Sugestões de artigos nas lojas de Espinho

EDITORIAL
Lúcio Alberto

Estados de fé e inquietude e a perda de um vulto de Espinho

1 – A peregrinação ao Santuário de Fátima no dia 13 de maio de 2020 foi cancelada devido à conjuntura epidemiológica. E, por isso, não se realizou a peregrinação habitualmente organizada no seio da Paróquia de Espinho, a par de iniciativas pessoais individuais ou em grupos. A peregrinação a Fátima ficou sem efeito este ano devido à Covid-19 e as celebrações da Páscoa também foram afetadas. Entretanto, acresce a expectativa relativamente a outros eventos religiosos como, por exemplo, os de Santo Estêvão e da Senhora da Guia, em Guetim, da Senhora do Mar, em Silvalde, e da Senhora dos Altos-Céus, em Anta, ou da Senhora da Ajuda, em Espinho, no terceiro domingo de setembro. O atual estado de desconfinamento gradual proporciona um aparente retorno à normalidade do nosso quotidiano, mas as condicionantes pós-pandemia e a perspetiva de uma segunda vaga virológica suscitam dúvidas à eventualidade das realizações festivas das referências religiosas no concelho e que também constituem motivos de atratividade sociocultural e turística.

2 – A crítica situação resultante da propagação do Coronavírus teve reflexos negativos de vária ordem em quadrantes geográficos e socioeconómicos. Os sucessivos períodos de estado de emergência, que antecederam o presente atestado de calamidade, motivaram esforços redobrados das instituições de solidariedade social e de entidades autárquicas, empresariais e de movimentos associativos e até de iniciativas espontâneas da sociedade comunitária. Porém, também advieram desta fase epidémica reflexos sociais, agravando os parâmetros do desemprego e da menor capacidade de sustentabilidade de agregados familiares, causando, inclusive, o recurso à caridade junto, por exemplo, às paróquias ou a ações de voluntariado da sociedade civil.

3 – No curto espaço de pouco mais de um mês faleceram dois vultos do desporto nacional e referências históricas de Espinho. Primeiro lamentou-se o adeus de Vladimiro Brandão e agora o falecimento do irmão Valter Brandão. Espinho ficou assim mais empobrecido, embora ambos tenham ficado para a História da Terra de que tanto se orgulhavam e que defendiam incondicionalmente. Valter Brandão, como o irmão, só via e sentia Espinho. E nem Lisboa, onde também patenteou os seus atributos de atleta, fosse de futebol, voleibol ou outra modalidade, se tornava distante para vir de lambreta (motociclo) ajudar o Sporting de Espinho a competir e a ganhar! E até chegou de avioneta até ao aeródromo, em Paramos, onde era esperado para ser conduzido num carro até ao estádio dos tigres para se equipar rapidamente no balneário e entrar em campo com o jogo já a decorrer!

feira semanal

Factos e figuras da semana

Agitação positiva

O retorno gradual da atividade socioeconómica é notório com as ruas da cidade mais "cheias", cenário que se espalha e espelha-se em todo o concelho. A mudança até é percetível nas zonas de estacionamento, mas não convém descurar que o vírus ainda anda por cá e por aí… Mas a vida do quotidiano agita-se de novo. Haja saúde! E atividade socioeconómica também…

Reabertura do Museu

O Fórum de Arte e Cultura de Espinho reabriu as portas ao público, após o fecho determinado (e aconselhado) no quadro mais crítico da pandemia da Covid-19. Trata-se de um espaço de referência das vivências e memórias de Espinho, de elevada interesse público valorizado pelas componentes do património museológico e da exposição das diversas vertentes de arte e também alberga o arquivo municipal. O FACE está de volta!

Portas entreabertas

A substancial redução dos espaços disponíveis para atendimento nos restaurantes, padarias e cafés na reabertura do serviço à mesa, atendendo à conjuntura da Covid-19, condiciona a perspetiva de negócio, assim como de outras atividades de serviços e de lojas do comércio. Resta aguardar por quem ainda vai reabrir, ou se existe capacidade para suster o impacto da crise gerada pelo vírus…

DEFESA DE ESPINHO
ESPINHO POR DENTRO

Fundado em 27 de março de 1932 por Benjamim Costa Dias. Semanário registado na Direcção-Geral de Comunicação Social sob o n.º 100594. **Proprietário e Editor:** EMPES - Empresa de Publicidade de Espinho, Lda. Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Espinho sob o n.º 59, folhas 30 do livro C-1 Capital Social: 5.200,00 Euros. NIF: 500 095 540 **Morada:** Av.ª 8, 456 - 1.º andar - Salas R, G e H 4500-205 ESPINHO **Administrador / Publisher:** Nelson Soares. **Detentores com 5% ou mais do capital:** Solverde - Sociedade de Investimentos Turísticos da Costa Verde, SA. **Diretor:** Lúcio Alberto (lucio.alberto@defesadeespinho.pt) **Redação:** Manuel Proença (manuel.proenca@defesadeespinho.pt) / Lisandra Valquaresma (lisandra@defesadeespinho.pt) / Sara Moreira (estagiária) / Telma Pinto (estagiária) **Colunistas:** Carlos Guimarães Pinto, Cláudia Brandão, Manuela Aguiar, Manuel Sancebas, Mário Frota, Fábio Vitó e Tito Miguel Pereira. **Projeto Gráfico:** Nuno Almeida (Medesign) **Design e Paginação:** Ricardo Laranjeira Gomes **Fotografia:** Isabel Faustino, Francisco Azevedo, Sara Ferreira e Bruno Miguel Pinto **Publicidade, Secretaria de Administração e Redação:** Cristina Fonseca / Fernanda Oliveira (geral@defesadeespinho.pt) **Contactos:** Av.ª 8, 456 - 1.º andar - Salas R, G e H 4500-205 ESPINHO. Tel. 227341525/ 227319912 / 227666559 · Fax: 227319911 · Telemóvel: 934032770 · Email: geral@defesadeespinho.pt / Email: defesadeespinho@sapo.pt **Correspondência por via postal:** Apartado 39 - 4501-853 ESPINHO Codex. **Impressão:** NAVEPRINTER - Indústria Gráfica do Norte, SA - E.N. 14 (km 7,05). Apartado 121 - 4471 MAIA Codex. **Tiragem média:** 3700 **Depósito Legal n.º** 1604/83 **Estatuto Editorial** disponível em www.defesadeespinho.pt **DISCLAIMER:** Os textos (e ilustrações) de Opinião publicados são da inteira responsabilidade dos seus autores, não vinculando, direta ou indiretamente, o cariz editorial e informativo deste jornal.
© 2020 Defesa de Espinho – Todos os direitos reservados

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

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

CASINOSOLVERDE.PT

18+ SEJA RESPONSÁVEL. JOGUE COM MODERAÇÃO.

destaque — Temas locais com profundidade.

As curativas manipulações de Américo (da Farmácia) Silva

© ISABEL FAUSTINO

Reportagem. AMÉRICO SILVA, MAIS CONHECIDO POR AMÉRICO DA FARMÁCIA, aproveita aos 84 anos todos os momentos para o convívio familiar e a partilha de memórias em amena cavaqueira com um grupo de amigos com quem também passa o tempo na zona pedonal da Rua 19 e tão perto da Farmácia Santos onde trabalhou durante 56 anos.

LÚCIO ALBERTO

Américo Silva não tinha projetos de vida quando, ainda na meninice, rumou a Espinho para trabalhar e fazer-se homem. "Não tinha nada para o meu futuro. Eu sou de Mozelos e o meu patrão, o Dr. Joaquim Sousa Rios, andou com o meu pai na escola e um dia reencontraram-se em Mozelos, tendo o meu perguntado se ele arranjava trabalho para mim. Eu trabalhava então numa fábrica de cortiça. A minha missão era descascar a cortiça com um instrumento que se chamava burro, por muito estranho que agora pareça, embora se parecesse com uma faca. O Dr. Joaquim Sousa Rios disse ao meu pai que se houvesse uma vaga na sua farmácia, em Espinho, iria-me buscar. E assim foi passados oito dias, no domingo de 4 de abril de 1948. Estive na farmácia durante 56 anos, com a exceção dos três anos na tropa. Estive ali sempre, sempre, sempre! No início, com muitas dificuldades, pois não tinha calçado, não tinha roupa para vestir, não tinha nada! Apenas o calçado e a roupa que trazia no corpo nesse dia em que vim para Espinho. Estive 17 anos como interno na farmácia e na casa do Dr. Joaquim Sousa Rios, a comer e a dormir. E estive lá até ir à tropa e depois casar com 30 anos. O Dr. Joaquim Sousa Rios, pessoa que eu muito estimava, era o diretor-técnico da farmácia. Era áspero, mas era bom homem e justo. Foi também vereador da Câmara Municipal de Espinho."

Américo Silva atendeu várias gerações de espinhenses na farmácia da Rua 19. "Todas! Deus me livre! Eu só vim embora da farmácia para a reforma com 69 anos. Eu quando fiz 65 anos perguntei se queriam que eu continuasse a trabalhar na farmácia e disseram-me logo que sim. Por isso, conheci muitas gerações ao longo da minha atividade farmacêutica."

Uma empatia que o popularizou como uma referência de Espinho. "Fui e sou considerado por clientes de várias gerações. Ainda hoje sou conhecido por Américo da Farmácia. Aliás, eu quando me identifico a alguém, por exemplo por telefonema, tem de ser por 'Américo da Farmácia', porque sou logo reconhecido."

Todavia, o atendimento público, seja numa farmácia ou noutro serviço, nem sempre se afigura de fácil trato e convivência. "Comigo não. Tudo isso dependia da maneira como tratávamos os clientes e como tratávamos das situações com que nos deparávamos. Eu ainda sou do tempo em que se manipulava e eu gostava muito de manipular. De facto, eu adorava manipular. Antigamente usavam-se as tinturas para fazer xaropes, emulsões e inalações. Nesse tempo, demorava-se dez dias para fazer uma tintura, fosse de emulsões, eucaliptos, etc. Havia outras que eram feitas rapidamente numa hora ou duas, como o álcool canforado. Os clientes confiavam em mim e eu gostava muito da minha arte de manipular."

Agora, aparentemente, basta abrir o armário ou as gavetas do balcão, para corresponder às solicitações. "Hoje, os meus colegas de profissão são, com todo o respeito, vendedores de caixinhas... Eu só tinha a 4.ª classe mas fiz quatro cursos de formação de manipulação e outras vertentes. Eram pílulas, supositórios e óvulos, que neste caso eram do tipo supositórios vaginais. Também fiz muitas hóstias, que não eram as das missas mas tinham um encaixe e eram para obstipar os intestinos. Tinham vários tamanhos consoante a quantidade da substância farmacêutica."

"Tenho saudades do picadeiro e das palmeiras na Avenida 8 e ainda me lembro das festas da marcha luminosa e da batalha das flores, mas não acredito que esses eventos sejam retomados porque a malta nova de agora só quer discotecas..."

Américo Silva recorda-se também de episódios que poderiam ter sido dramáticos sem a sua atenção e intervenção. "Um médico dermatologista prescreveu uma receita a uma doente e ela teve a sorte de ter sido eu a atender. Eu olhei para a receita e disse logo que aquilo não podia ser... E assim entendi que não devia fazer a manipulação prescrita pelo médico. Havia o Formol e havia também o Fenol que era um ácido arsénico. E se fosse feita essa manipulação, tal iria causar uma ferida gravíssima com uma queimadura química. Disfarcei para que o médico não ficasse mal visto para a doente, dizendo-lhe que só poderia ter a manipulação feita até ao final do dia. Fui então ter com o médico que estava a almoçar num hotel que já fechou na Rua 19 e ele não estava disponível para me atender. Mas eu disse ao empregado para lhe dizer que era urgente, porque se ele não fizesse o favor de me atender eu faria a manipulação conforme a composição da receita prescrita e que ele assumisse a sua responsabilidade. O médico levantou-se da mesa onde almoçava e no alto das escadas perguntou-me o que é que se passava e ao olhar para a receita adiantou que era o que queria, ou seja Formol. Eu ainda avisei-o de que não era assim que estava escrito, mas sim Fenol. Foi então que ele percebeu o engano, dizendo-me aliviado que ainda bem que eu não fizera a manipulação que estava escrita. Houve casos em que, com toda a humildade, tive de corrigir os médicos."

Quem trabalhava antigamente numa farmácia era, em primeira instância, o enfermeiro e o médico... "Quantas vezes chegavam à farmácia e tratavam-me por senhor doutor e eu cansava-me de dizer que não era! Ainda há poucos dias eu estava sentado num banco de um jardim e uma senhora, que caminhava com o marido no outro passeio, atravessou a rua e veio ter comigo para perguntar se eu era o senhor Américo e se eu me lembrava dela. Eu respondi-lhe que sim, porque lembrei-me logo de ela ter ido a vários médicos por causa de uma ferida no peito e ninguém lhe deu so-

lução. E fui eu que tratei da senhora num instante quando ela foi à farmácia pedir ajuda. Tive sorte e a senhora também. Ficou curada com o tratamento que lhe fiz a uma ferida que era feia e num local delicado do corpo."

Não eram mezinhas, nem milagres. "Era medicina, não eram bruxarias!"

"Eu conheci com dois sentidos de trânsito a zona da Rua 19 que agora é pedonal"

"Eu não era nem sou milagreiro", frisa Américo Silva. "Gostava de trabalhar com as coisas certas. Quanto a invenções, eu não ia lá... Não tinha esse espírito, nem queria ter. Era mais certinho... muito mais!"

Tão certo que refletia em si próprio a concentração, o rigor e a eficiência que devem caracterizar a atividade que abraçou e preencheu a sua vida ao longo de mais de meio século. "Um ginecologista passou uma receita a uma cliente que quando foi à farmácia e estranhei a prescrição. Optei por dizer à senhora que o medicamento estava em falta e depois liguei ao médico para dizer que se tinha enganado e ele agradeceu-me porque de facto não era aquilo que ele pretendia receitar... E até passou uma receita nova, em vez de rasurar."

E sem rasuras prosseguiu Américo Silva o seu desempenho farmacêutico e com altruísmo. "Apliquei milhares de injeções! Andei bastante de porta em porta a dar injeções e nunca apanhei uma constipação... Isto até parece impossível! Dava injeções de penicilina e de outro género e nunca levei um tostão a ninguém, nunca! Eu nunca quis dinheiro de ninguém quando ia de porta em porta nas minhas horas vagas e de lazer e levava o meu material, como seringas, etc."

Américo Silva passou muitas noites em claro (entenda-se de serviço na farmácia)... "Muitas! Eu fazia o serviço noturno todas as semanas em que a farmácia estivesse de serviço." Entretanto, com um ou outro pesadelo... "Os doentes quando antigamente vinham do hospital com uma receita que indicava componentes de estupefacientes tinham de ir à Polícia para requisitar a sua presença no atendimento na farmácia. Numa dessas noites de serviço apareceu um cliente que também queria um extra, ou seja algo que não estava prescrito na receita. Eu recusei logo essa pretensão extra e ele começou a andar atrás de mim pelo balcão retangular. Ele insistia e eu mantinha a minha recusa em vender o que ele pretendia. Ameaçou-me e ainda amolgou a porta da farmácia quando saiu chateado de tal forma que nem o polícia teve mão nele... Eu sempre tentei controlar as coisas com educação e bom atendimento e nunca fui incorreto com ninguém. Nunca! Mas nem sempre era fácil controlar um ou outro cliente que quisesse mais do que era devido aviar segundo a prescrição das receitas."

E, por enquanto, não há prescrição médica para obstar liminarmente o vírus que anda por aí... Américo Silva não tem ponta de dúvida alguma sobre o efeito que a pandemia da Covid-19 tivesse ocorrido noutros tempos distantes. "Não havia meios técnicos nem equipamentos. Já morreram muitas pessoas por causa da Covid-19, mas se esta pandemia tivesse acontecido noutros tempos teria morrido ainda mais gente, muito mais!"

E se o presente é incerto no tocante a este surto epidémico, no futuro ainda não se vislumbra nenhuma certeza. "O vírus que anda atualmente por aí ainda vai continuar por uns tempos! O importante é que as pessoas usem máscaras e lavem as mãos. Isto é fundamental mas as pessoas não têm cuidado e agem em desobediência não por ignorância, mas por burrice!"

Trata-se, afinal, de um vírus que afeta e altera tudo e todos... "A partir desta crise com o vírus tudo vai mudar imenso na relação das pessoas e no reconhecimento ao desempenho de médicos, enfermeiros e pessoal auxiliar de saúde. E, por exemplo, já se dá hoje valor aos enfermeiros que até há pouco tempo não eram tão valorizados."

"Quase todos os dias vou ter com os meus amigos e passamos um bocado da tarde a conversar na zona pedonal da Rua 19. Ali não há política, nem há religião!"

E se o tempo voltasse atrás e a conjuntura inicial de vida de Américo Silva fosse mais abonada e franqueada a múltiplas opções, o eterno farmacêutico teria encetado outra carreira profissional. Seria farmacêutico, enfermeiro, ou médico? Ou outra coisa qualquer? "Seria enfermeiro. Eu quando vim de Mozelos para a farmácia ainda não havia o liceu em Espinho. Depois, quis estudar, mas como era interno na farmácia não me deixaram. Tinha que estar em casa às horas estabelecidas para comer, dormir e trabalhar."

Foram tempos de aparente clausura, de disciplina e de aprendizagem. "Eu tive pouca liberdade em Espinho quando era novo, porque quando eu vim para cá a minha mãe pediu ao Dr. Joaquim Sousa Rios para tomar conta do rapaz dela e que não me deixasse sair à noite. Foi assim que quando comecei a sair à noite... já tinha ido à inspeção militar! Por isso, quando acabava de jantar todos os dias, ou de almoçar ao domingo, punha um banco junto à janela e passava assim o tempo... Não me deixavam sair. Comia e dormia, mas não tinha ordenado. Aspirante de 1.º ano, aspirante de 2.º ano, ajudante e ajudante-técnico, mas hoje sou técnico de farmácia. O meu patrão tinha que atestar por honra dele nos boletins da Direção-Geral de Saúde o bom, médio ou suficiente comportamento e desempenho, e eu tive foi sempre classificado com bom. De facto, a minha caderneta de serviço teve sempre esta característica classificativa de bom."

Depois da inspeção militar começou a sair à rua... "Depois... abusei um bocado! Eu não tinha amigos. Eu tinha clientes. Não sei fumar,

"Sou o sócio número 27 do Sporting de Espinho e nunca deixei de pagar as quotas mas já não vou ao futebol há muitos anos"

não bebo, não jogo. As pessoas vinham de Viseu e de outras terras passar férias a Espinho e aproveitavam para se pesar na balança da farmácia, dando-me então algumas gorjetas e eu aforrei assim dinheiro. Não gastava um tostão mal gasto. Ainda hoje sou assim... Eu tinha medo que o dinheiro não chegasse e eu então levava uma vida sacrificada. Casei e fui melhorando a minha vida e do casamento resultaram dois filhos e dois netos."

Américo Silva veio de Mozelos para mais perto do mar, mas a praia só a via de relance.

© ISABEL FAUSTINO

"Não ia nem vou à praia. Não sei nadar e tenho medo. Eu nunca apanhava sol porque estava sempre metido na farmácia. Mas gostava de ir ao picadeiro, quando comecei a sair..."

Mas lembra-se do cenário que retratava as vivências e das características de Espinho. "Hoje já não há nada disso. Havia comunicação entre as pessoas, mas desde que se meteu a linha do comboio em subterrâneo, aquele lugar perdeu a atratividade que ainda lhe restava de outros tempos... Foi uma grande asneira que se fez em Espinho... Toda a gente que vinha de Lisboa, Braga, Porto, Coimbra e de outra cidade qualquer, via Espinho da janela do comboio e depois queria visitar Espinho."

"Lembro-me das palmeias e das esplanadas onde bebia uma cervejita e comia uns tremoços", recorda com saudade. "Era apenas no que gastava dinheiro..." •

A CERCIESPINHO NO CORAÇÃO

Américo Silva notabilizou-se em manipulações farmacêuticas, mas não teve arte e engenho para atividades extracurriculares, desportivas ou artísticas. "Não tinha tempo nem possibilidade de praticar seja qual fosse o desporto, nem sequer qualquer arte e não tenho jeito para isso… mas a minha filha até é professora de Música! Eu estive confinado, para não dizer fechado, na farmácia até aos 21 anos…"

O seu desempenho farmacêutico não lhe proporcionava tempo nem oportunidade para acalentar sonhos e experimentar fosse o que fosse… Mas, com o tempo e o amadurecimento da vida, foi aproveitando o que lhe passou a sobejar e a desejar. "Dediquei-me muito ao próximo e por isso fui sócio fundador e dirigente da Cerciespinho onde colaborei ao longo de décadas"

4500 Espinho

Cidade em forma de notícia.

ENSINO

©SARA FERREIRA

Secundário regressou à escola, mas de forma diferente

LISANDRA VALQUARESMA

OS ALUNOS do ensino secundário já voltaram à escola, na passada segunda-feira, dia 18, para completar o terceiro período que os preparará para a realização dos exames nacionais. No entanto, a escola estava diferente.

José Ilídio Sá, diretor do Agrupamento das escolas Dr Manuel Gomes de Almeida, explica que, para além das normas emanadas pela Direção Geral da Saúde (DGS), a escola preparou-se para a abertura. Dentro do estabelecimento escolar, os alunos encontram regras que têm que cumprir.

Uso obrigatório de máscara, manter distanciamento social e interdições à livre deslocação na escola, são algumas das regras que os alunos encontraram durante estes primeiros dias. "Temos circuitos de circulação muito rígidos, delimitados com fitas, dentro do espaço escolar já com o objetivo de não haver qualquer tipo de cruzamento entre alunos. Uma coisa que vamos procurar ao máximo é a questão do isolamento social. Os alunos vão ter que se manter afastados", declara o diretor da escola.

No interior do espaço escolar, "existem quatro zonas que estão isoladas e, cada uma, está destinada à turma que permanece nesse espaço, ou de manhã ou de tarde, e os alunos não podem sair." Neste sentido, não há, no recinto escolar, a ocupação do mesmo espaço por mais do que uma turma.

Para a realização das aulas, estão a ser utilizados espaços maiores, nomeadamente o ginásio e o auditório, "precisamente para evitar que haja o duplicar de aulas." No entanto, como avança José Ilídio Sá "é uma gestão que temos que ir fazendo dia a dia. À medida que as coisas vão acontecendo, nós vamos afinando e adaptando para melhor."

"É um regresso preparado de acordo com as regras da DGS"

A outra escola de Espinho que abriu para receber vários alunos foi a escola sede do Agrupamento de escolas Dr Manuel Laranjeira. Ana Gabriela Moreira, diretora, afirma que "há um conjunto de procedimentos para alunos, professores, operacionais e assistentes técnicos", de modo a que todas as regras sejam cumpridas.

"A escola tem que estar preocupada, mas tem que estar atenta. As condições foram criadas para que as coisas corressem bem. Foi tudo preparado para que haja o menor risco possível", avança a diretora, informando ainda, que "a escola será implacável com quem não cumprir as orientações, pois as medidas disciplinares sancionatórias são para aplicar".

À entrada da escola há a distribuição de máscara para os alunos que não se façam acompanhar de uma, já que a sua utilização é obrigatória. Do mesmo modo, o gel desinfetante é para usar, segundo Ana Gabriela Moreira, quer à entrada, quer à saída do recinto escolar. A par disto, a escola "teve a oferta de viseiras por parte de uma empresa com a ajuda da Associação de Pais. Neste sentido, cada aluno e cada professor terão direito a uma viseira para maior proteção e segurança de todos."

No que diz respeito ao decorrer das aulas, a carga horária foi reduzida para metade. Segundo a diretora da escola, "metade da turma tem hora e meia e a outra metade tem, depois, a mesma hora e meia, em horários desfasados para não termos os alunos todos em simultâneo na escola."

Para além das regras que cada uma das escolas definiu para o regresso desta semana, há normas básicas que têm que cumprir. A desinfeção de todos os espaços é uma das regras que tem que estar sempre presente. Segundo os diretores, "existem vários cuidados ao nível da limpeza na casa de banho, que tem que ser feita com alguma regularidade, bem como desinfeção de maçanetas e corrimãos."

Ana Gabriela Moreira confessa que "quer o corpo docente, quer o corpo não docente, nomeadamente os alunos, sabemos que têm um papel essencial", pois o bom funcionamento das aulas "vai depender das atitudes de cada um. A responsabilidade passa muito por nós." •

REGRESSO foi para os alunos que vão fazer exame nacional

ALUNOS estão limitados na circulação dentro da escola

AULAS decorrem em salas maiores, como auditórios ou ginásio

REFORÇO do número de assistentes operacionais

ATENDIMENTO

Ânimos exaltados à porta dos CTT

ERAM CERCA das 14 horas de 7 de maio quando se formou um aglomerado de pessoas que pretendiam recorrer aos serviços dos CTT. Sem ordenamento de uma fila de espera, originaram acesa discussão, com alegações de direitos e prioridades contestadas por reclamações de processos indevidos no posicionamento para o posterior atendimento no interior da loja do ângulo das ruas 19 e 20.

A altercação avolumou-se e foi necessária a presença da PSP para repôr a ordem.

Os episódios repetem-se de vez em quando neste quadro de desconfinamento no âmbito da Covid-19, embora já se registe menos animosidade, não obstante a impaciência dos utentes nas imediações da porta de acesso à loja dos CTT, agravada com a morosidade do atendimento processado de forma condicionada por questões de segurança e higienização.

Entretanto, os CTT e o Banco CTT aderiram à app "Sem Filas", uma aplicação móvel desenvolvida pela Consultora Portuguesa InnoWave, que permite que os utilizadores tenham acesso a indicações em tempo real dos tempos de espera nas lojas dos CTT, através do envio de contributos dos clientes, facilitando, neste tempo de pandemia, o distanciamento entre todos.

Os CTT estão também a implementar medidas de mitigação de contágio por Covid-19 na rede de retalho e em todo o processo de tratamento e entrega de correio e encomendas. // LA •

"As pessoas não têm civismo e estão mais preocupadas em desenrascarem-se, passando à frente de todos, do que ajudar a facilitar a vida das pessoas, não respeitando os conselhos de confinamento e de desconfinamento ainda em tempo da Covid-19"

José Augusto (Espinho)

Câmara apoia com 10 mil euros trabalho social da Paróquia de Espinho

A TÍTULO EXCECIONAL a Câmara Municipal aprovou a atribuição de um apoio financeiro de 10 mil euros para que Paróquia de Espinho possa continuar, em articulação com a Rede Social e outras instituições a apoiar as pessoas e famílias mais carenciadas do concelho.

A Paróquia de Espinho reforçou, desde o primeiro momento da pandemia, o apoio que já prestava à comunidade, nomeadamente aos sem-abrigo, redobrou e uniu esforços internos e externos, integrando no seu trabalho jovens que fazem parte os Grupos de Jovens das Paróquias de Anta e Silvalde.

Segundo o autarca Pinto Moreira, trata-se de um contributo extraordinário do Município para "uma missão de solidariedade inestimável sob a liderança do padre Artur Pinto." Um trabalho que envolve também o contributo das outras paróquias do concelho e "que muito se deve a empresas e doadores de bens alimentares e à generosidade de um grupo de pessoas voluntárias."

A Paróquia de Espinho passou a disponibilizar refeições para o almoço e jantar e alimentos para o pequeno-almoço num registo diário, incluindo o domingo que era o único dia descoberto.

As refeições diárias passaram a ser entregues em regime de *take-away*, com significativo acréscimo do custo de transporte e de embalagem. Antes da pandemia, a Paróquia de Espinho estava a distribuir uma média de 60 refeições e esse registo está atualmente nas 220 refeições (jantar e almoço para o dia seguinte).

Antes da pandemia, a paróquia apoiava uma média de 40 famílias e atualmente essa média situa-se nas 85 famílias, em consequência da perda de rendimentos mensais. •

Proprietária do 'Pão de Dó' (Rua 8), Marta Santos considera importante que "houvesse um apoio económico do Município" face ao tempo em que se mantêm as obras à porta

OBRAS DO RECAFE

"Não fomos indeminizados pelos danos ao negócio"

© FRANCISCO AZEVEDO

MARTA SANTOS, PROPRIETÁRIA DO 'PÃO DE DÓ', NA RUA 8, DEBATE-SE COM O PROBLEMA DAS OBRAS À PORTA DESDE JUNHO DO ANO PASSADO. A quebra acentuada de faturação, levaram aquela comerciante a lançar um apelo ao Município de Espinho no sentido de se encontrar uma forma de se ajudarem os comerciantes. Mesmo assim, Marta Santos irá abrir o seu estabelecimento comercial amanhã (sexta-feira), na esperança de que melhores dias virão...

MANUEL PROENÇA

NUMA ATITUDE de desespero, a proprietária da 'Coffee House' Pão de Dó, na Rua 8, Marta Santos, recorreu às redes sociais para publicar uma carta aberta ao presidente da Câmara, Pinto Moreira, relatando a sua "tristeza e desilusão" uma vez que tem obras à porta desde junho de 2019. "Investi toda a minha vida neste negócio. Hoje vejo-me na situação mais complicada, financeiramente, em que alguma vez me vi", refere Marta Santos, dando conta do exterior, à porta do seu estabelecimento comercial.

"Abriram-se os buracos e, até hoje, a obra não avançou. Continuaram mais para a frente e o túnel está parado", conta Marta Santos ao Defesa de Espinho, acrescentando que "a nível de faturação, o verão do ano passado foi insignificante e o inverno foi muito mais complicado do que os anteriores devido a estas condições, porque os clientes já não vêm para cá. Com esta questão da pandemia ainda nos vimos numa situação muito mais complicada".

Marta Santos lamenta que "não tenha havido qualquer apoio por parte do Município. Embora estejamos fechados temos de continuar a pagar faturas de água, de luz e as rendas dos estabelecimentos comerciais. Além de tudo isto, não tivemos qualquer indeminização pelos danos que as obras causaram no negócio".

"Embora estejamos fechados temos de continuar a pagar faturas de água, de luz e as rendas dos estabelecimentos comerciais".

A proprietária do Pão de Dó explica que "colocaram aqui à frente uma gravilha, mas com pó e lama é incomportável. Sempre que o estabelecimento está aberto é impossível mantê-lo limpo. Já vieram colocar uns estrados na parte de fora e serão colocadas umas floreiras. Agradecemos, mas acaba por ser uma solução apenas para nós, mas não é uma resolução estrutural que não afeta apenas o 'Pão de Dó', mas todos os comerciantes".

Marta Santos considera que "era importante que houvesse um apoio económico por parte do Município porque a manter-se a situação o comércio em Espinho não irá aguentar!"

A proprietária do 'Pão de Dó' reconhece que "as obras têm de se fazer, mas quando se abre um buraco, logo a seguir deve fechar-se! Pedimos que sejam capazes de começar a obra e acabá-la. Deixem-nos com condições sanitárias para podermos trabalhar".

Acreditando que "todos irão beneficiar com a obra no futuro", Marta Santos lembra que "é preciso que os comerciantes se aguentem até lá! Por isso, quem já cá está poderá não se aguentar e quem vier de novo irá, certamente, usufruir da cidade".

E conclui:

"Tenho a esperança e acredito no trabalho que nós fizemos. Enquanto tiver a possibilidade de arriscar, irei fazê-lo. Mas não irei é hipotecar a minha vida nem o meu futuro!"

Confrontada com o problema dos atrasos, a Câmara Municipal diz que "a obra está a decorrer com as dificuldades e os problemas técnicos que uma empreitada desta complexidade e dimensão acarreta". •

PUB

MAIORES DE 23 ANOS

ISVOUGA
INSTITUTO SUPERIOR DE ENTRE DOURO E VOUGA

LICENCIATURAS
Contabilidade
Engenharia de Produção Industrial
Gestão de Empresas
Marketing, Publicidade e Relações Públicas
Solicitadoria

CTeSP's
Criação e Gestão de Negócios
Gestão de Turismo

É A SUA VEZ DE CHEGAR MAIS LONGE

INSCRIÇÕES
02 de maio a 04 de julho 2020

secretaria@isvouga.pt
t. 256 377 550
Santa Maria da Feira

www.isvouga.pt

COMÉRCIO E INVESTIMENTO

Lojas de galerias (vazias) são pouco atrativas para os comerciantes

© FRANCISCO AZEVEDO

A POUCA ATRATIVIDADE E O FACTO DE O COMÉRCIO ESTAR VOLTADO PARA A RUA, PARECE JUSTIFICAR QUE ALGUMAS DAS LOJAS DOS ESPAÇOS COMERCIAIS INTERIORES ESTEJAM DESOCUPADAS. Os vulgarmente chamados centros comerciais ou galerias, são pouco atrativos para os comerciantes, sobretudo aqueles que estão mais escondidos. Os comerciantes preferem as montras voltadas para a rua, uma vez que os clientes não estão habituados a entrar em espaços fechados, muitas das vezes por "mero comodismo". Os exemplos são muitos, desde a Rua 19, passando pela Rua 8.

MANUEL PROENÇA

VOLTADAS para a nova Alameda, as Galerias Sabinus, outrora um espaço repleto de lojas com o mais variado comércio, acaba por ter apenas cinco ocupadas com estabelecimentos comerciais. "Não entendo muito bem qual a razão das lojas interiores estarem vazias, mas para aquelas que estão voltadas para a rua não teria qualquer dificuldade em as arrendar. As do interior, é certo que ninguém lhes pega", conta um dos sócios das Galerias Sabinus, Luís Oliveira, que acredita que "com as obras de requalificação do túnel ferroviário, o cenário possa vir a mudar".

Luís Oliveira realizou obras nas suas galerias há bem pouco tempo. "Fizemos uma nova abertura para a Rua 21. As lojas, embora interiores, que se veem do exterior, é possível arrendar, mas as outras, neste momento, está muito complicado".

Para Luís Oliveira "há uma procura para a denominada loja de rua. E nós, desse tipo, apenas temos duas lojas, que estão ocupadas. Para as restantes há, de facto, pouco interesse", diz Luís Oliveira acrescentando que pouco adiantou o facto de terem feito "uma remodelação da galeria com o intuito de aproveitar a nova baixa de Espinho".

O co-proprietário das Galerias Sabinus acredita que esta pouca procura "não é, certamente, pelo valor das rendas. Quando terminamos a remodelação estabelecemos um determinado valor para as rendas das lojas interiores. Um ano e meio depois, em virtude da ausência de pretendentes, reduzimos o valor em cerca de 30% e, nem assim! Entregamos a comercialização a uma imobiliária, tendo sempre presente que todos os valores das rendas seriam negociáveis e... nem assim!" – explicou Luís Oliveira afirmando que "se verificarmos que o negócio a implementar tem interesse para a galeria, nós estamos completamente abertos a negociações".

Por sua vez, o proprietário de uma das lojas do Edifício S. Pedro, Carlos Alberto, não é da mesma opinião:

"No caso do Edifício S. Pedro, penso que as pessoas não gostam de subir escadas. Querem lojas térreas de forma a poderem andar comodamente a ver as montras. Neste caso não se trata de um shopping onde existem escadas rolantes e elevadores para conforto dos potenciais clientes. No S. Pedro, as lojas do primeiro piso estão vazias e fechadas. Só os escritórios, no 2.º andar estão ocupados", refere Carlos Alberto que diz que investiu numa loja "a pensar na rentabilidade do espaço. Já tive a loja arrendada com um bar, mas vejo que a preferência em Espinho recai nos espaços do rés-do-chão".

Por fim, o administrador do condomínio do Edifício Palmeiras, António José Costa (Universalgest) pensa que "em grande parte, atendendo ao local em si, a pouca procura desses espaços tem a ver com o elevado valor das rendas, mas o facto de não se tratarem de lojas viradas para a rua já torna as coisas difíceis! Por outro lado, penso que estas lojas estão, para já, numa zona pouco atrativa. No entanto, com as obras que estão a ser realizadas na Alameda, essas lojas irão valorizar. O espaço até me parece aprazível, num prédio que até é uma referência em Espinho", sublinha António José Costa. •

Lojas no interior de galerias estão vazias, mas requalificação da Alameda poderá torná-las mais atrativas

> "Há uma procura para a denominada loja de rua. E nós, desse tipo, apenas temos duas lojas, que estão ocupadas".
>
> Luís Oliveira (Galerias Sabinus)

> "As pessoas não gostam de subir escadas. Querem lojas térreas de forma a poderem andar comodamente a ver as montras".
>
> Carlos Alberto (Edifício S. Pedro)

> "Em grande parte, atendendo ao local em si, a pouca procura desses espaços tem a ver com o elevado valor das rendas".
>
> António José Costa (Universalgest, Edifício Palmeiras)

SOLIDARIEDADE

Batas impermeáveis e reutilizáveis para causas sociais

A CÂMARA MUNICIPAL procedeu à entrega de batas impermeáveis e reutilizáveis à Paróquia de Espinho e às IPSS do concelho, nomeadamente os lares de S. José do Centro Social de Paramos, Santiago em Silvalde, S. Francisco de Assis em Anta, a Cerciespinho e da Santa Casa da Misericórdia de Espinho. Foram assim distribuídas 300 batas impermeáveis e reutilizáveis, no dia 15 de maio, no âmbito das medidas do Programa de Emergência Municipal COVID 19.

A distribuição deste material pelas instituições de solidariedade social do concelho teve como critérios o número de colaboradores que prestam serviço em cada uma delas, quer aos utentes internos quer aos utentes em domicílio.

Deste lote de equipamento adquirido pelo Município de Espinho há ainda uma parte que será destinada a funcionários municipais que se ocupam da higiene e limpeza de equipamentos e que exercem a atividade em espaços públicos com risco de contágio pessoal.

A entrega do material foi feita pelo presidente da Câmara, Pinto Moreira, acompanhado da vereadora da Ação Social, Lurdes Ganicho, e de elementos da Proteção Civil Municipal. •

© FRANCISCO AZEVEDO

Calor leva espinhenses à esplanada

O CALOR sentido no fim-de-semana, levou a que os espinhenses fossem até junto do mar, enchendo a esplanada e a Rua 2. No entanto, algumas das regras fundamentais de segurança acabaram por ser esquecidas, sobretudo a de distanciamento social! Os muros da beira-mar, na Rua 2, encheram-se de pessoas... •

REABERTURA DOS CEMITÉRIOS

Silvalde recebe enchente e Guetim com pouco movimento

© ISABEL FAUSTINO

LISANDRA VALQUARESMA

OS CEMITÉRIOS do concelho de Espinho reabriram na passada segunda-feira, após muito tempo encerrados devido à propagação da Covid-19. Muitos espinhenses aguardavam, até com alguma ansiedade, a reabertura do "local onde estão pessoas de quem gostavam muito".

O sino da igreja deu as dez badaladas, indicando que estava na hora para se abrirem os portões. No cemitério de Guetim, a manhã não parecia diferente dos últimos dias. Não havia multidões nem confusão. A pouco e pouco foram chegando poucas pessoas que, com a máscara colocada, puderam visitar as sepulturas dos familiares.

Rosa Mota aproveitou o dia para colocar, pela primeira vez, flores junto ao pai que faleceu em março, antes do encerramento do cemitério. O ato teve uma importância especial já que ainda não tinha tido oportunidade de o fazer e assim homenagear o seu progenitor. Da mesma forma, outros visitantes fizeram o mesmo. Confessaram que "não valia a pena fazer já grandes arranjos porque ainda se trata do início da semana. Temos mais a tradição de enfeitar à sexta-feira por ser mais próximo do fim de semana." Assim, preferiram colocar apenas uma vela e algumas flores "para não deixar vazio."

Situação diferente aconteceu em Silvalde. Antes da hora estabelecida para a reabertura, várias pessoas aguardavam junto ao muro do cemitério. Tinham máscara colocada, já que tal é obrigatório para entrar no espaço, mas não cumpriram o distanciamento social, tal como foi recomendado e pedido pela funcionária que se encontrava na entrada. Grande parte trazia os arranjos florais prontos, já que só dessa forma é possível.

De acordo com as novas regras estabelecidas para o funcionamento dos cemitérios do concelho, só está autorizada a lavagem das sepulturas à sexta-feira ou ao sábado e a presença dos seus visitantes está condicionada a um período máximo de 30 minutos.

Várias pessoas afirmaram sentirem-se "contentes" pela reabertura, mas confessaram que o tempo em que os cemitérios estiveram encerrados foi "doloroso". Clara Rocha, confessou que não poder ir ao cemitério "fez falta. Todos os dias ia às grades do cemitério. Faz falta a missa e o cemitério. No dia da mãe chorei sozinha nas grades do cemitério. A partir de uma certa idade estas coisas assumem outra importância. São os nossos que estão ali. Com estas regras, se tem de ser, tem de ser. Agora, levar arranjos feitos de casa é muito mau para as pessoas idosas, uma vez que maior parte mora longe e não tem carro."

Maria José Silva acredita que, "não fez sentido" o tempo em que o cemitério esteve fechado. "Era uma tradição antiga zelar. Acho que era de estar aberto. Não vejo motivos para passar o vírus no cemitério. Era uma coisa importante. Agora para ir com as coisas na mão e para pessoas sem carro é muito mau. Fazia sentido não haver ajuntamentos agora o resto, para mim, não faz sentido." •

> "No dia da mãe chorei sozinha nas grades do cemitério. A partir de uma certa idade estas coisas assumem outra importância."
>
> Clara Rocha

NORMAS A CUMPRIR:

É OBRIGATÓRIO utilização de máscara e manter distanciamento social

SÓ É PERMITIDA 1 pessoa por sepultura

CADA PESSOA só pode permanecer, no máximo, 30 min.

É PROIBIDA a partilha de utensílios como baldes ou vassouras próprias

É PROIBIDO fazer arranjos florais no local

ESTÃO PROIBIDAS, provisoriamente, as "caldeirinhas" das sepulturas

SÓ DEVEM contactar com o funcionário para assuntos urgentes e inadiáveis

ANTA E GUETIM

© FRANCISCO AZEVEDO

Três dezenas de tablets e acessos à internet para alunos com dificuldades

A JUNTA de Freguesia de Anta e Guetim (JFAG) entregou 30 tablets e 20 hotspots de acesso à internet ao Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira (AEML), ao final da manhã da passada quinta-feira. Um momento que contou com a presença do presidente daquela Junta, Nuno Almeida e da Diretora do AEML, Ana Gabriela Moreira e do administrador da RSTAR Energy, Agusto Rocha, um dos patrocinadores da iniciativa. Os equipamentos, agora entregues à escola, estão destinados a alunos com mais necessidades e que estão identificados pelo AEML segundo critérios estabelecidos pela direção da escola. Tratou-se pois, de uma forma de ajudar encontrada pela JFAG, apoiada pela empresa RSTAR.

Estes equipamentos juntam-se a 25 computadores portáteis adquiridos pelo próprio AEML que estão destinados, também, a alunos mais necessitados. "Um apoio que representa um investimento significativo para a Junta de Freguesia", sublinhou o presidente da JFAG, Nuno Almeida que diz que irá ajudar a "combater o insucesso escolar, garantindo que os alunos que não dispõem destes equipamentos podem acompanhar as atividades letivas". // MP •

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

opinião

António Pinto de Oliveira • **Médico Cirurgião**

A planície, a selva e a savana desértica

(A propósito da medonha crise da Covid-19)

1 - Vivíamos a planície da Vida, ou a vida na sua ofuscante planície pelo menos para alguns, entre um primoroso azul celeste que a nosso pedido ora nos presenteava com um radioso sol, ora com uma confortável e temperada chuva, e um verde viçoso de nos entreter e encantar. Vivíamos a nosso belo prazer sem escolhos ou sobressaltos de monta. Que isso dos furacões e dos "tsunamis" era somente para uns poucos neste planeta dizimado pelo egoísmo, vaidade e egocentrismo de outros.

Era tudo quase certezas, pois que quando fosse necessário seria apenas gritar a um vento calado noturno que tudo levaria à sua frente como nos tempos maravilhosos e emotivos de…. e tudo o vento levou. E o pseudoequilíbrio das sociedades se manteria, sem mais alarde, e sem sequer se tornar obrigatório um suave ictus ou um tranquilo abalo de consciência no sentido de um qualquer tipo de monitorização para a salvaguarda ou a sobrevivência do estado da formosa planície. Como tanto é hábito neste ser humano, que muitas vezes o leva ao desleixo e à fragmentação moral e social por total desproteção do que lhe é sobremaneira bom e confortável, ele não controla, não modela, não fiscaliza, não teme pelo seu futuro. E assim é a Vida de desconforme risco em que este ser humano vive, não dando provas de que na verdade ama a sua planície e o absoluto equilíbrio da Natureza em que vai sobrevivendo. Usa e abusa como que seja um real carrasco de campos de batalha já sem guerras, apenas para si erigidos para que possa demonstrar a si próprio que tem capacidade para se defender e se auto proteger. Um teste às suas qualidades que ele próprio e afincadas vezes vai desprezando, edificando um progressivo desrespeito por si mesmo e seus semelhantes. E desta forma se criam inimigos quantas vezes invisíveis e tão desproporcionados que mais o fragilizam e podem destruir.

Este é o ser humano que temos: que vive de fantasias, de ideias absurdas e megalómanas descurando o essencial, o fundamental a todos os seres vivos do seu planeta, de que não é nem parcial proprietário mas apenas um inquilino, pois apenas nele habita porque este lhe vai dando condições suficientes para que o possa fazer….

"Este é o ser humano que temos: que vive de fantasias, de ideias absurdas e megalómanas descurando o essencial, o fundamental a todos os seres vivos do seu planeta, de que não é nem parcial proprietário mas apenas um inquilino, pois apenas nele habita porque este lhe vai dando condições suficientes para que o possa fazer...."

2 – Como noutras pandemias dos últimos anos ou séculos, foram-se criando condições para o surgimento dum novo agressor anti-humano: um novo coronavírus (o SARSCov 2), que nos lançou num combate global contra um inimigo invisível, um mutante genético, um eventual alienígena, que se desconhece quase na totalidade de onde nasceu. Ele próprio destituído de vida, mas que absurdamente destrói as vidas humanas. Apenas voltado contra o ser humano, e não contra os animais ditos irracionais. Não será isto imensamente estranho e perturbador? E conduziu ao isolamento, ao confinamento e ao afastamento social, e a outras regras com as quais o ser humano não se identifica, porque depende dos afetos, os quais na selva ou mesmo em situação de guerrilha não existem, ou muito dificilmente se colocam em prática. O ambiente é selvático, de difícil e estoica coordenação, muitas vezes conseguido com tamanho esforço e hercúleo sacrifício de profissionais que pensarão por desventura na desistência; mas nesses momentos o seu carácter e dignidade não lhes permitem dar um passo para trás. Agora sim há que pensar e dar prioridade ao ser humano, num desafio desigual onde nem sempre as condições hospitalares ou sanitárias de muitos espaços lhes autorizam ou lhes concedem os melhores resultados.

E a evolução não é outra qualquer a não ser o sofrimento, o desnorte, a grande exaustão e a morte. A depressão moral e psicológica. A raiva consciente mas contida de quem tem que fazer das tripas um outro coração para suportar tamanha frustração e desilusão: o colapso hospitalar. O quase colapso da resistência humana. Um quase apocalipse mas agora global, para o qual não se tomaram medidas atempadamente. A selva escancara-se perdidamente, parece que os rios secam de vergonha e as montanhas abalam perdendo seus alicerces de honra e magnitude; e cai-se num silêncio de abnegação e de resignação tão peculiares ao ser humano ao roçar duma derrota desastrosa, à beira dum precipício que outros (agora quase ausentes) ajudaram a criar… Não é momento nem sequer para se morrer, pois morre-se quase só, no meio dum quase abandono de afetos e de solidariedade humana….

3 – E quando para muitos o "milagre" não humano (é sempre assim) surge, – uma vez mais para quase demérito de quem tanto lutou com humanismo e crença no seu labor, e como consequência a guerrilha venceu –, desliza-se para um período de pseudo acalmia e para a obrigatoriedade de uma readaptação social, e profissional, que forçosamente terá que ser progressiva, extremamente inteligente, racional, humilde e obediente, e em simultâneo de cariz gradual. É "ab initio" a entrada numa savana apetitosa ainda algo desértica, sem medição pragmática das incertezas pois a dimensão do eventual infortúnio, uma vez mais é de larga escala.

Há que reiniciar o controlo económico-financeiro dos países (e são tantos e tantos, em número superior a 200!) estagnados há semanas ou meses, e de tudo o que a isto diz respeito, desde a manutenção das empresas e do emprego para largos milhões de trabalhadores por todo o planeta. Ficaremos todos mais frágeis e mais pobres, mas salvamos a Vida e a saúde de muitos, em troca da morte de tantos outros. Mas será que aprenderemos mais esta lição de vida e de morte? Engrandecemos a nossa persistência e resiliência pessoais, a nossa condição supra-humana talvez, mas será que nos vamos mais tarde vangloriar de termos conseguido fortalecer e aglomerar a nossa Casa Comum, o planeta que nos acolhe, em objetivos comuns e muito mais salutares e de aproximação para todos?

Será que no final desta enorme e exaustiva caminhada da doença Covid-19, ficaremos na savana, voltaremos à nossa planície de encanto, ou entraremos em definitivo num deserto árido que ninguém deseja? Uma coisa se sabe, sem qualquer tipo de dúvida, só dependerá de nós todos, se soubermos aconselhar (votando) nos melhores e mais credíveis políticos e governantes por todo este planeta, o que à partida é sempre incerto e de algum risco. •

DEFESA DE ESPINHO
ESPINHO POR DENTRO.

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

FICHA DE ASSINATURA

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

NOME DATA DE NASCIMENTO

MORADA CÓDIGO POSTAL - LOCALIDADE

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

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

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

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

opinião
Carlos Guimarães Pinto

A geração invicta

A "geração grandiosa", de acordo com Carlos Guimarães Pinto, construiu a prosperidade que não chegou à última geração do século XX.

Quem nasceu nas primeiras décadas do século passado teve um dos piores inícios de vida que se pode pensar. Teve que enfrentar uma pandemia e respectiva quarentena ainda em criança (1918). Nos primeiros anos de trabalho, teve que levar com a maior crise económica dos tempos modernos (1930s). Entre aqueles que conseguiram sobreviver a estes dois eventos, alguns ainda haveriam de pegar em armas para ir lutar contra o fascismo na guerra mais sangrenta da história da humanidade (1938-1945). Apesar desta história de guerra, doença e pobreza, foi esta geração que construiu a sociedade ocidental como a conhecemos. Foi esta geração que conseguiu o maior crescimento económico da história da humanidade e retirou milhares de milhões da pobreza extrema. Foi esta geração que reconheceu direitos iguais às mulheres, negros e homossexuais. Foi esta geração que combateu e derrotou o comunismo soviético numa guerra que conseguiu manter fria e sem os milhões de vítimas da anterior. Foi esta geração que manteve as bombas nucleares inactivas apesar das tentações que dificilmente as gerações anteriores teriam resistido. Esta foi a geração grandiosa, como lhe chamou Tom Brokaw, a melhor de sempre. Hoje já desapareceram quase todos, mas a nossa admiração por eles nunca deverá desaparecer.

A geração que nasceu nas últimas duas décadas desse século em Portugal não teve uma infância tão dramática, mas já atravessou duas crises económicas e prepara-se agora para viver mais uma: provavelmente, a maior dos últimos 70 anos. E irá vivê-la com o medo ainda presente de uma pandemia. Viram as fronteiras a serem fechadas e polícias na rua a controlar movimentos. Viram os seus negócios a fechar sem terem culpa nenhuma. Muitos chegarão aos 40 anos endividados, sem poupanças e sem nunca saber o que é viver num país em crescimento, com oportunidades para todos. Terão que pagar as reformas da geração anterior com a certeza absoluta de que as suas serão muito inferior e de que terão que trabalhar até mais tarde. Muitos já emigraram e outros farão o mesmo nos próximos tempos. O país foi ingrato para quem nasceu no fim do século passado como o Mundo tinha sido ingrato para aqueles que nasceram no princípio. Mas tal como aconteceu antes, caberá a esta geração massacrada dar a volta ao país. Se a geração grandiosa, depois da doença, da fome e da guerra, conseguiu construir a sociedade mais próspera e pacífica da história da humanidade, a geração invicta também terá de fazer dos obstáculos força e construir um país melhor.

Ao contrário da geração dos seus pais, a geração invicta nunca soube o que foi viver num período de crescimento e convergência com a Europa. Nunca soube o que era sonhar, ter um objectivo enquanto país para além da próxima competição internacional de futebol. Muitos nunca viram o seu salário a aumentar e não sabem sequer o que é ter uma fonte de rendimento estável. Ao contrário dos seus pais que viram o seu nível de vida a aumentar depois da entrada na CEE, a geração invicta nunca passou por um período de euforia, apenas conhece crise e depressão. A geração invicta terá que pagar o buraco da segurança social e garantir que os *baby boomers* têm os cuidados devidos na velhice. Nem o passado, nem o presente, nem o futuro, sorriem à geração invicta.

Ao contrário da geração dos seus pais, a geração invicta nunca soube o que foi viver num período de crescimento

A geração invicta tem também os caminhos tapados. Tem uma elite política envelhecida saída do PREC que se acha dona do país, mesmo depois de o arruinar tantas vezes. Tem uma elite empresarial com dificuldade em se renovar, e que aprendeu que viver encostada à elite política é um caminho mais fácil para enriquecer do que investir e inovar. Tem uma elite mediática e *paineleira* que é igual há 20 anos, que vive encostada às outras duas elites, manipulando e sendo manipulada por elas. Chamam-lhes a geração mais bem preparada de sempre, mas os lugares de topo na sociedade estão-lhes vedados porque cada vez há menos lugares desse género para ocupar e quem os ocupou agarra-se a eles, mesmo que seja menos qualificado. Mas todos estes obstáculos e os tempos difíceis que viveram, vivem e viverão só farão esta geração mais forte, mais sólida e resiliente. Depois de ultrapassar todas estas dificuldades, a geração invicta ainda terá que arranjar forças para mudar o país para melhor. Pode parecer injusto que uma geração que não teve uma vida fácil, tenha agora esta responsabilidade de mudar o país. Mas as missões não se escolhem, recebem-se. E é sob esta geração que recai a responsabilidade de dar a volta ao país, enquanto o país ainda tiver volta para dar. •

PUB

4500 Região

Meia dúzia de ventiladores para o Hospital de S. Sebastião

Os presidentes das câmaras municipais que integram a Associação de Municípios das Terras de Santa Maria – Arouca, Espinho, Oliveira de Azeméis, Vale de Cambra e São João da Madeira – vão entregar no dia 21 de maio, no átrio principal do Hospital de S. Sebastião, em Santa Maria da Feira, os seis ventiladores que adquiriram conjuntamente, num investimento que ronda os 100 000 euros.
Esta ação conjunta, concertada com o Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga, reforça as atuais respostas do sector da saúde, mas acautela, principalmente, necessidades futuras e imprevisíveis, caso ocorra uma segunda vaga de propagação da COVID-19. •

Quatro detidos em Lourosa por posse de armas proibidas

A GNR deteve quatro homens, com idades compreendidas entre os 19 e os 23 anos, por posse de armas proibidas, na localidade de Lourosa.
No decorrer de um patrulhamento no dia 11 de maio, os militares da GNR abordaram um grupo de homens, munidos com armas proibidas, cuja intenção seria agredir um outro grupo de pessoas, para um provável ajuste de contas.
Foram apreendidas as seguintes armas: um taco de madeiral, um pé de cabra, um aziar e um taco de plástico.
Os suspeitos foram constituídos arguidos e os factos remetidos ao Tribunal Judicial de Santa Maria da Feira. •

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
CAFÉ À EXPLORAÇÃO
Av.ª 8 nº 1428 - Espinho
Tlm. 936 636 324

NECROLOGIA

† Laura da Conceição Ferreira da Silva
AGRADECIMENTO

[Praceta Dr. Manuel Laranjeira Anta - Espinho]

Seu marido 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 do seu ente querido.

Anta, 21 de maio de 2020

Os que partem desta vida, a paz é eterna.

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

† Luís Filipe de Brito Faustino
AGRADECIMENTO

[Rua 33 - Espinho]

Sua esposa 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 do seu ente querido.

Espinho, 21 de maio de 2020

Os que partem desta vida, a paz é eterna.

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

† MARIA PEREIRA DA CRUZ (FERNANDA)
ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO

Seu marido, filhos, noras, genro, netos, bisnetos e demais família, vêm por este meio, lembrar a todas as pessoas de suas relações e amizade, o 1° aniversário de falecimento do seu ente querido, ocorrido no dia 27.

Silvalde, 21 de maio de 2020

Ilídio Gomes de Oliveira - marido
Palmira Clarinda Cruz Oliveira Bernardo - filha
António Manuel Cruz Oliveira - filho
Joaquim Cruz Oliveira - filho

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

† Artur Santos Gonçalves Marques
AGRADECIMENTO

[Ex-funcionário do Casino]

Seu filho, nora e restante família vêm agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todos quantos têm manifestado pesar.

Espinho, 21 de maio de 2020

Nuno Miguel Ferreira Marques
Carina Bargueño

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

† Valter de Castro Brandão
AGRADECIMENTO

Seus sobrinhos vêm agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todos quantos têm manifestado pesar.

Espinho, 21 de maio de 2020

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

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.

† AURORA RESENDE MOTA MARQUES
MISSA DE 1.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO

A família vem comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido dia 27, quarta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Espinho, 21 de maio de 2020

Fun.ª N.ª S.ª D'Ajuda – Sancebas e Luís Alves – Espinho – Servilusa [Tlf. 227345129]

CLÍNICA MÉDICA
DR. JOAQUIM MENDES & FILHA, LDA
CONTINUA EM ATIVIDADE NA RUA 14, Nº 448 E EM EXPANSÃO DO SEU CORPO CLÍNICO
FAZEM-SE DOMICÍLIOS
TLF. 227 341710 - TLM 939 449 380

PUB
Anuncie
NA **"NOVA"** DEFESA
CONSULTE CONDIÇÕES
GERAL@DEFESADEESPINHO.PT / 227 341 525

Sorema lança nova marca de produtos e irá investir 1,5 milhões de euros no concelho de Espinho

Ricardo Relvas, administrador da Sorema, revela que a empresa irá investir num projeto para aumentar a fabricação e que irá criar novos postos de trabalho

A SOREMA LANÇOU, RECENTEMENTE, UMA NOVA MARCA DE PRODUTOS – Bricini, que consiste numa coleção de toalhas de praia/piscina, que se situa entre os dois segmentos de produção da empresa já existentes, a Graccioza (vocacionada para o segmento luxo) e a Sorema Bath Fashion (segmento médio).

MANUEL PROENÇA

SEGUNDO O ADMINISTRADOR e diretor marketing da Sorema, Ricardo Relvas, a empresa sedeada em Espinho tem "vários segmentos de negócio. Fazemos 'target level', produção com a marca do cliente e no nosso portefólio tínhamos duas marcas, a Graccioza (vocacionada para o segmento luxo) e a Sorema Bath Fashion (segmento médio). Tudo em têxtil-lar banho, ou eventualmente para a praia ou para a piscina. Notámos que precisávamos de um outro segmento intermédio entre estas duas linhas, mais jovem e descontraído com enfoque no Verão/Praia. Foi por isso que criámos a marca Bricini", explica aquele administrador da empresa, admitindo que "numa fase inicial, nesta categoria de produtos, só estamos a trabalhar em toalhas de praia, com um 'look' de verão, mais jovem. Contudo, à semelhança das outras marcas, esta irá evoluir para outros produtos".

A Bricini foi a grande novidade apresentada no ano passado, mas a Sorema criou, também, uma outra novidade: "um conjunto de toalhas com tratamento antibacteriano na marca Graccioza", a linha de luxo da empresa. "Incorporamos um produto antibacteriano que faz com que as toalhas possam ser lavadas a temperaturas mais baixas e menos vezes salvaguardando o ambiente e facilidade de uso. Têm um aroma mais fresco e as bactérias/fungos não se desenvolvem nas toalhas", explica Ricardo Relvas.

A situação pandémica vivida com a Covid-19 não deixou de afetar a Sorema. De acordo com Ricardo Relvas, "tivemos um crescimento de cerca de 6% na empresa no ano passado. Este ano, no início, até meados de março, estávamos a ter um crescimento de cerca de 15%. A partir daí, até final de abril, as coisas praticamente pararam. Continuamos a vender, mas cerca de metade do que vendíamos nesse período, no ano passado. No entanto, em maio, a situação está a recuperar com diversos pedidos comerciais fruto da retoma dos mercados. O sector administrativo está quase todo em teletrabalho e a produção está a trabalhar por turnos. Mas acredito, profundamente, que a situação vai alterar-se rapidamente".

O volume de negócios da empresa situou-se nos 10 milhões de euros no ano passado. E de acordo com o administrador da Sorema, "as nossas previsões eram de ultrapassarmos esse volume de negócios este ano. Mas com esta situação apontamos as previsões para os mesmos valores dos obtidos em 2019. Penso que a crise irá tocar-nos a todos, mas creio que a Economia irá recuperar".

A empresa prepara-se, também, para mais um investimento de cerca de 1,5 milhões de euros a nível de infraestruturas no concelho de Espinho.

"Temos um projeto para um terreno próximo da nossa sede, aqui no concelho de Espinho", explica Ricardo Relvas. "Pretendemos alargar o sector dos teares de forma a podermos aumentar a fabricação. Vamos adquirir maquinaria nova. Mesmo atravessando este período de pandemia, os nossos planos mantêm-se. Será um projeto para um ou dois anos. Isto implicará um investimento de cerca de 1,5 milhões de euros e a criação de novos postos de trabalho".

Mas a aposta da Sorema não está só em Portugal. "Temos uma empresa nos Estados Unidos, em Atlanta, com um escritório e um 'showroom'. Este projeto destina-se à venda de produtos da nossa marca Graccioza naquele país. Temos lá uma rede de agentes e participamos em feiras locais. Para além de Atalanta temos 'showroom' em Dallas e em Los Angeles", revela Ricardo Relvas.

A Sorema, empresa com sede (escritórios e produção) em Silvalde, na Rua dos Limites, emprega cerca de 120 pessoas. Tem dois escritórios, um nos Estados Unidos (Atalanta) e o outro em Espanha. Em Abrantes fica o armazém logístico, que emprega cerca de 15 pessoas, local onde se faz a expedição de todos os produtos da

Conjunto de toalhas com tratamento antibacteriano na marca Graccioza

Bricini, a nova marca da Sorema

10 MILHÕES de euros, o volume de negócios em 2019

CRESCIMENTO de 15% até meados de março

MARCAS Graccioza, Bricini e Sorema Bath Fashion

CERCA DE 120 postos de trabalho

FUTURO INVESTIMENTO de cerca de 1,5 milhões de euros

EMPRESA está nos Estados Unidos e em Espanha

SEDE em Espinho (Silvalde)

ARMAZÉM logístico em Abrantes

PUB

AGÊNCIA FUNERÁRIA
LUÍS ALVES

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

AA ESPINHO GINÁSTICA RÍTMICA

"O sonho de participar nos Jogos de Tóquio"

Gabriela Salvador, aos 48 anos, é juiz internacional de ginástica rítmica e treinadora da AA Espinho

© FRANCISCO AZEVEDO

ENTREVISTA. GABRIELA SALVADOR É ATUALMENTE UMA DAS FIGURAS LIGADAS À GINÁSTICA RÍTMICA DA ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE ESPINHO (AAE).

Professora de Educação Física, juiz internacional categoria 1 e treinadora de ginástica rítmica, Gabriela Salvador foi antiga praticante de ginástica e recebeu do Município de Espinho as distinções de Revelação do Ano em 1983 e Treinadora do Ano 2016, este último em simultâneo com a sua colega treinadora, Sílvia Canelas.

MANUEL PROENÇA

Como foi o seu início no desporto?
Iniciei a prática desportiva na AAE, aos sete anos de idade, com a professora Zinita, na classe de ginástica rítmica pré-competitiva. A ginástica artística sempre me atraiu muito e aos nove anos ingressei na classe de artística do clube com as professoras Rosa Cleto e Ana Maria. Entretanto, experimentei os trampolins, com os professores Armando Rosas e Cabral, e adorei! Praticava, em simultâneo, as duas disciplinas. Aos 11 anos regressei à ginástica rítmica de competição, com a professora Alice Rocha, mantendo sempre os trampolins. E foi nos trampolins que tive algum sucesso, vencendo vários campeonatos distritais e obtendo um quarto lugar num Campeonato Nacional.
Também pratiquei patinagem artística na AAE durante quatro anos.
No clube participei em 10 saraus como ginasta e 25 como treinadora de ginástica rítmica. Interrompi a minha ligação à AAE nos anos que estive na Faculdade. São 35 anos ligados a este clube.

O que a levou a enveredar pela carreira de treinadora de ginástica rítmica?
Quando terminei o curso, surgiu um convite para iniciar a minha carreira de treinadora na AAE e aceitei, pois, sempre adorei a ginástica.

Nunca pensou ser treinadora de ginástica acrobática ou de outra variante?
Eu também gostava muito dos trampolins. Penso que se tivesse sido convidada para ser treinadora de trampolins, talvez tivesse aceitado...

Quais foram as melhores atletas que lhe passaram pelas mãos?
Sem dúvida que já me passaram pelas mãos muitas ginastas e por todas elas tenho um carinho muito grande e especial, pois são muitas horas de trabalho e criamos uma ligação afetiva enorme.
Nestes últimos anos de treinadora, tive oportunidade de ver crescer e treinar três ginastas muito especiais, várias vezes campeãs nacionais, que muitas alegrias me trouxeram: Bárbara Santos, Mariana Fonseca e Beatriz Salvador.

Recorda algum episódio engraçado que lhe tenha surgido quer como ginasta, quer como treinadora?
Como ginasta recordo com muita saudade as viagens para Lisboa, nos campeonatos nacionais. Dormir no centro de estágio com os meus colegas, passarmos de uns quartos para os outros... enfim, também marcante porque penso que foi a primeira vez que dormi fora de casa, sem os meus pais.

Quais foram as maiores dificuldades que sentiu no clube?
A falta de espaço para treinar, apenas um praticável para muitas ginastas e nem sempre poder treinar ao fim-de-semana e feriados, como gostaria.

Qual o momento mais marcante na carreira de atleta e de treinadora?
Como atleta, foi ter sido Revelação do Ano em 1983, prémio atribuído pela Câmara Municipal de Espinho.
Como treinadora, já tive vários momentos marcantes, tais como títulos nacionais individuais e de conjuntos, nos vários escalões; a subida à categoria de Elites das três ginastas referidas anteriormente e ter a Bárbara Santos, no ano passado, a participar no 1.º Campeonato do Mundo de Juniores.
Outro momento marcante foi o prémio atribuído a mim e à Sílvia Canelas, pelo Município de Espinho, de Treinadoras do Ano 2016.

Como é a sua relação com as treinadoras da Académica?
A minha grande companheira e amiga, Sílvia Canelas, é muito importante na minha carreira de treinadora. Todos os bons momentos e mais marcantes da minha carreira foram e são vividos com ela. Por isso, todo o sucesso é partilhado com ela.

Qual é o grande segredo do sucesso da AA Espinho na ginástica rítmica?
Muito trabalho e muito empenho, quer das treinadoras, ginastas e encarregados de educação. As ginastas da 1.ª Divisão treinam quatro horas por dia, todos os dias, à exceção do domingo e quando temos férias escolares, os treinos são bidiários. Sem este trabalho sério os resultados obtidos nunca seriam alcançados.

Tem estado a manter os treinos das suas atletas?
Nesta época complicada, continuamos com os treinos, divididos em três grupos: um grupo com benjamins e infantis; outro com iniciadas e juvenis; e outro com juniores e seniores, através da plataforma Zoom. Não é o ideal, mas sim o possível para que as ginastas não parem, mantenham a sua forma física e o contacto próximo connosco. Durante a próxima semana, pensamos retomar os treinos ao ar livre, com as devidas precauções.

Como surgiu a ideia de escolher a carreira de juiz de ginástica rítmica?
Ainda estava no último ano da faculdade (1994). A professora Alice Rocha, que sempre esteve ligada à ginástica rítmica, incentivou-me a realizar o curso de juiz. Também o professor João Moutinho, que na altura era coordenador da ginástica da AAE, me convenceu a concretizar o curso.
Em 2001 tirei o meu primeiro curso de juiz internacional e mantive-me nos cinco quadriénios seguintes e no último, alcancei a maior categoria no ajuizamento internacional.

Qual foi o momento mais importante como juiz?
Já tive vários momentos marcantes nestes anos de ajuizamento, entre vários Campeonatos do Mundo. O primeiro em Izmir, na Turquia, Jogos Islâmicos, no Azerbaijão, mas penso que a competição mais incrível, foi os Pan-Americanos, no ano passado no Perú. É

um povo muito diferente do europeu, com uma alegria contagiante e foi uma experiência maravilhosa.

E o momento mais constrangedor?

O último campeonato do Mundo em Baku, no Azerbaijão, foi uma competição muito dura, com muito stress e pressão, pois era uma prova de apuramento para os Jogos Olímpicos.

Os seus filhos são dois excelentes desportistas...

Os meus filhos desde muito pequenos praticam desporto. Foi sempre uma constante na educação deles. Ambos iniciaram a prática desportiva na AAE, aos três anos de idade. Passaram pelos trampolins, embora, com muita pena minha, não tivessem escolhido esta disciplina gímnica como desporto de eleição.

O Pedro Salvador enveredou pelo andebol, joga na 1.ª Divisão de seniores e é um apaixonado pelo desporto em geral.

A Beatriz Salvador treina ginástica rítmica, é minha ginasta e também adora desporto.

Ambos tencionam prosseguir os seus estudos na área do desporto.

Como consegue acompanhar a carreira desportiva dos seus filhos?

Nem sempre é fácil, principalmente com o meu filho, mas, nos fins-de-semana em que não tenho competições, faço sempre questão de ir ver os jogos dele. No caso da minha filha, acompanho todas as suas competições, pois como treinadora estou sempre presente.

Como consegue conciliar a vida de mãe com a sua atividade desportiva?

É uma situação que também não é fácil. Com a minha atividade desportiva, ora como treinadora, ora como juiz, estou muitas vezes ausente, vários fins-de-semana e às vezes estou fora do país por vários dias. No entanto, tenho bastante apoio familiar. Tenho uma mãe incrível que me apoia incondicionalmente e os meus filhos são muito compreensivos. Por vezes são eles que me motivam para aceitar determinados convites.

Fale-me um pouco da sua missão de professora...

Sou professora de Educação Física. Trabalho no Agrupamento António Alves Amorim, em Lourosa, uma escola que funciona muito bem. Para ser franca, nunca imaginei ter outra profissão. Gosto bastante do que faço. Gosto de ensinar e esta disciplina é sempre muito bem recebida pelos alunos, por isso talvez tenha menos trabalho do que os restantes professores porque não tenho que me empenhar muito para os motivar.

O que mais gosta de fazer nos seus tempos livres?

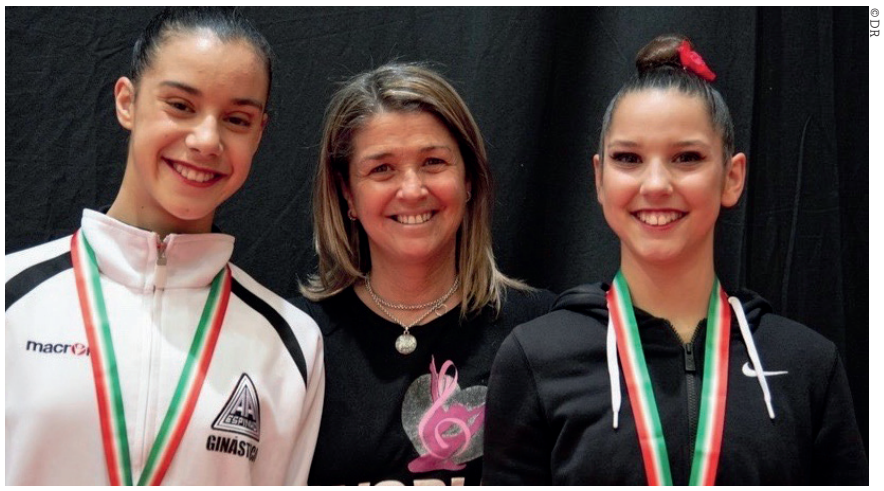
Sou uma apaixonada pela praia e costumo dizer que mergulhar no mar, dá-me anos de vida... Para além disso, gosto muito de viajar, caminhar e conviver com amigos.

Qual a mensagem que gostaria de deixar aos jovens desportistas espinhenses?

A paixão pelo desporto, seja ele qual for é fundamental para que consigam o sucesso. Com paixão, empenho e dedicação os vossos objetivos vão sendo alcançados e acreditem sempre!

E às jovens praticantes da sua modalidade?

Sendo a ginástica rítmica uma disciplina da ginástica muito complexa, tenham muita determinação, sacrifício e dedicação para, passo a passo, conseguirem alcançar os vossos objetivos. E, claro, continuarem apaixonadas pela modalidade.


© DR

Qual é o seu maior desejo, neste momento, quer para si, quer para as ginastas da AA Espinho?

O meu maior sonho é poder participar nos Jogos Olímpicos de Tóquio do próximo ano como juiz. Esse seria o meu maior desejo e a 'cereja no topo do bolo'.

O poder participar nos Jogos Olímpicos acaba por ser uma possibilidade porque nós, juízes de categoria 1, somos muito poucos – 50 no mundo, metade para individual e outra metade para conjuntos e eu sou juiz categoria 1 nos dois. Mas tudo isto acaba por ser uma incógnita e Portugal não é um país muito importante na ginástica! Mas é um sonho que não é impossível. Tenho participado em muitas taças do mundo e fui convidada pela Federação Internacional de Ginástica para a Taça do Mundo em Itália como júri superior que acabou por não se realizar por causa da pandemia.

Relativamente às nossas atletas, gostaria de ter mais ginastas na Seleção Nacional e que pudessem participar em campeonatos do mundo.

A Bárbara Santos, neste momento, já está na Seleção Nacional, mas as outras duas (Mariana Fonseca e Beatriz Salvador) ainda não conseguiram marcar presença na Elite este ano porque não houve provas. Esta é uma fase muito difícil destas atletas porque estão na adolescência e têm outros interesses. A ginástica rítmica requere muitas horas de trabalho e, por isso, não está a ser fácil lidar com esta situação. E esta paragem, devido à pandemia, não veio ajudar em nada! As jovens atletas vão perdendo o espírito de sacrifício. Nós, treinadoras, temos, agora, um papel muitíssimo importante. A Bárbara Santos é uma exceção porque está estimulada por estar na Seleção Nacional e é acompanhada pela selecionadora nacional.

O que falta em Portugal para a ginástica ser mais competitiva relativamente a outros países?

A ginástica rítmica em Portugal tem crescido muito lentamente face aos restantes países. Este desporto exige muitas horas de treino e cá em Portugal a escola não o permite. O nosso sistema de ensino não está em sintonia com os atletas de alta competição em nenhuma modalidade. Temos pessoas com muito valor e muita vontade. Por isso, é muito difícil competir com países que permitem que os atletas treinem 10 horas por dia e que tenham centros de alto rendimento... •

Gabriela Sousa Salvador

48 anos
Natural da Venezuela

Licenciatura em Educação Física

Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens

Juiz Internacional Categoria 1

Treinadora Grau III

Preletora de cursos de treinadores e de juízes da Federação de Ginástica de Portugal

"As ginastas da 1.ª Divisão treinam quatro horas por dia, todos os dias à exceção do domingo"

"Gosto de ensinar e esta disciplina (Educação Física) é sempre muito bem recebida pelos alunos, por isso talvez tenha menos trabalho do que os restantes professores".

FUTSAL.
David Lopes é o novo treinador do Novasemente Cavalinho

David Lopes será o novo treinador da equipa de futsal de seniores femininos do Novasemente Cavalinho na próxima temporada, ocupando, assim, o cargo deixado vago por Nelson Costa. O novo técnico das sementinhas, que foi treinador-adjunto de Paulo Tavares no SC Braga, terá como treinadores adjuntos Manuel Silva (Neca), antigo atleta do clube e António Silva (também treinador das juniores) e como treinador de guarda-redes, João Ramos.

A grande aposta do Novasemente, segundo o presidente Manuel Marques, "será na formação", daí que o treinador das seniores irá, também, liderar a equipa de juvenis femininos do clube.

O Novasemente Cavalinho já garantiu a contratação de cerca de 70% do seu plantel para a época que irá iniciar-se e irá integrar duas atletas juniores – Mariana e a guarda-redes, Rita, num projeto que, de acordo com o presidente, mantém "a luta pelos lugares cimeiros no Campeonato". // MP •

HÓQUEI EM PATINS.
Cláudio Bessa e Fred Saraiva renovam pela AA Espinho

O guarda-redes Cláudio Bessa e o avançado internacional moçambicano, Frederico (Fred) Saraiva irão vestir as cores da Associação Académica de Espinho, na equipa de seniores de hóquei em patins que irá jogar o Campeonato nacional da 2.ª Divisão Norte.

Para já, a equipa técnica dos Mochos, liderada pelo professor Luís Canelas, que terá como treinador-adjunto o ex-jogador espinhense, Tibério Carvalho, irá contar, também, com o capitão André Pinto, que já havia renovado na semana passada com os academistas. Está garantida, assim, a continuidade de três dos mais experientes jogadores e que já contam com algumas temporadas ao serviço da AA Espinho. •

Cláudio Bessa
© DR

Fred Saraiva
© DR

Desportista multifacetado e com caraterísticas ímpares, considerou que os seus "mais ricos momentos no SCE foram passados no voleibol".

Bétis de Sevilha (Espanha), mostrou interesse na sua contratação, oferecendo-lhe 500 contos (2500 euros), uma verdadeira fortuna para a altura.

VALTER BRANDÃO 1931-2020

Deixou o Sporting para vir para os tigres com um emprego na Corfi

"QUANDO O VENTO SOPRAVA DE FRENTE, EU ERA GUARDA-REDES; QUANDO ESTAVA A NOSSO FAVOR, JOGAVA A AVANÇADO CENTRO" – VALTER BRANDÃO, NOVEMBRO DE 1990. **Morreu Valter Brandão, aos 89 anos, um dos melhores futebolistas espinhenses de sempre, quase um mês após a morte de seu irmão, Vladimiro Brandão. Desportista de eleição, também praticou voleibol de tigre ao peito, mas foi no futebol que se destacou, vestindo a camisola do Sporting. Trabalhou na Corfi e na Solverde SA. Tinha uma relação de amizade com o saudoso Comendador Manuel de Oliveira Violas.**

© ARQUIVO

MANUEL PROENÇA

COM APENAS 18 anos de idade, Valter Brandão foi promovido à equipa principal do Sporting Clube de Espinho (SCE), conquistando a Taça Dr. Sá Oliveira disputada no final da década de quarenta. Foi um dos melhores futebolistas espinhenses de sempre.

Valter Brandão foi um desportista de eleição, pois também praticou voleibol, apesar do futebol ter sido a modalidade em que mais se destacou. Teve o seu percurso no SCE, passando, depois, pela Académica de Coimbra, pelo Sporting e pelo Vilanovense. E depois de estar em Coimbra regressou a Espinho, para vestir, novamente, de preto e branco e de tigre ao peito. Quando chegou à estação, vindo de comboio, tinha à sua espera o pai, acompanhado por Manuel Oliveira Violas. O comendador havia ido a Lisboa falar com o então diretor-geral dos Desportos, capitão Cardoso, e a transferência para Coimbra ficara sem efeito.

Em 1954, o Futebol Clube do Porto interessou-se por ele e o secretário-geral dos azuis e branco, Ivo Araújo, fez-lhe uma proposta, "com verbas muito interessantes". Mas o dinheiro era, para ele, "coisa secundária". E respondeu-lhes: "não quero nada! O que eu quero é um emprego!"

Valter devolveu ao FC Porto sessenta contos (300 euros) que havia recebido e solicitou em troca os documentos que entretanto assinara. Mais tarde, Valter foi trabalhar para a Mabor, em Lisboa, de que eram administradores os irmãos Calheiros. De manhã ia para a empresa e de tarde treinava no Sporting.

Enquanto jogador, o dinheiro, para ele, era "coisa secundária". O que eu quero é um emprego!"

Durante três anos esteve em Alvalade. Enquanto solteiro viveu no Centro de Estágio dos leões e era seu companheiro de quarto, Manuel Oliveira. Na sua equipa jogavam entre outros, Vasques, Travassos e Albano.

No início da época de 1958/1959 o SCE voltou a interessar-se por Valter. O jogador não estava contente com o emprego. O comendador Manuel de Oliveira Violas voltou a 'entrar em campo' comprometendo-se, "caso falhasse o emprego em determinada instituição local", a colocá-lo, como veio a acontecer, numa das suas empresas. Valter foi trabalhar para a Corfi, onde ganhava "um ordenado considerado muito bom para a época", auferindo no clube "igual importância".

Quase com trinta anos de idade, entendeu que era chegada a altura de "arrumar as botas". Por isso, tomou aquela decisão, ao mesmo tempo que comunicava o facto à sua entidade patronal". Já estava fora dos seus planos, por isso, voltar a jogar, quando lhe apareceram dirigentes do Vilanovense a convidá-lo a ingressar no clube. Antes de dar qualquer resposta, aconselhou-se, novamente, com o comendador Violas, que não viu qualquer inconveniente. No Vilanovense esteve dois anos onde conquistou o título de campeão regional da 1.ª Divisão.

Mas a sua vida como futebolista não terminou por ali. Esteve um ano no Crestuma como treinador-jogador, naquela que considerou ter sido a "época mais negra" de sua vida desportiva, pois num jogo com o Progresso fraturou a perna direita.

Sem querer prejudicar os seus compromissos profissionais, ao fim de dez dias, a sua mulher levou-o, com a perna engessada, à Corfi, para poder trabalhar.

Valter Brandão acabou por, mais tarde, trabalhar nos escritórios do Casino Espinho, portanto, na Solverde SA, como funcionário superior, de onde se veio a aposentar.

O auge da carreira de Valter Brandão foi, efetivamente, no Sporting. Aquando da sua passagem pelo clube de Alvalade, em 1958, o Bétis de Sevilha (Espanha), mostrou interesse na sua contratação, oferecendo-lhe 500 contos (2500 euros), uma verdadeira fortuna para a altura.

Valter, como desportista multifacetado e com caraterísticas ímpares, considerou que os seus "mais ricos momentos no SCE foram passados no voleibol". Pelos tigres, foi várias vezes campeão nacional e regional.

Valter Brandão participou em duas Taças dos Campeões, em jogos disputados na Argélia e em Casablanca.

Numa entrevista concedida ao então diretor do Defesa de Espinho, Álvaro Graça, em 1990, Valter Brandão conta as suas 'estórias' no mundo do futebol. Em 1956, o Sporting derrotou o FC Porto com um golo seu. A jogar pelos tigres, em 1951, encontrando-se a cumprir o serviço militar em Lisboa, veio para Espinho num avião militar. Apanhou um grande susto perto da Figueira da Foz, mas acabou por chegar ao então Campo da Avenida a um minuto de começar a partida com a Oliveirense...

Valter era um de três irmãos. Todos começavam os nomes pela letra 'W': Walter, Wladimiro e Waldemar. Como o seu professor, na escola, considerava erro, teve de passar a escrever com a letra 'V'. •

OFF. BOM FIM DE SEMANA

Desligue e aproveite a vida

"Deixo um desafio: Saiam do sofá! Mexam-se!"
Pedro Sousa

Mente sã em corpo são

© ISABEL FAUSTINO

O DESPORTO É UMA DAS MINHAS PAIXÕES. COMO TAL, QUANDO ME LANÇARAM O DESAFIO DE ESCREVER UM PEQUENO TEXTO CUJO ENFOQUE FOSSE ESTIMULAR A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, ACEITEI SEM HESITAR.

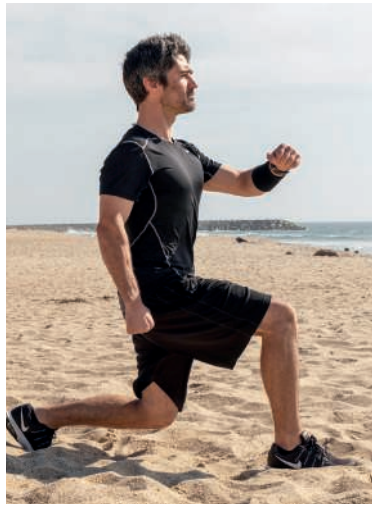
Acredito que pode ser uma forma de transpor esta paixão para esse lado. Acredito que pode ser a ajuda que falta para alguém dar o primeiro passo. A primeira caminhada, a primeira corrida, a primeira pedalada... há sabe-se lá quanto tempo... se conseguir, dou-me por satisfeito!

Assim, também eu vos deixo um desafio: Saiam do sofá! Mexam-se!
Deixo aqui algumas dicas, especialmente direcionadas a quem está com mais dificuldades em dar o primeiro passo.
Aos que já o fazem, excelente! Não parem. Movimento é vida. A vida é movimento...

dia 1

Atividade no Exterior. Vamos sair de casa!

Comecem por estabelecer metas. Dez minutos de caminhada moderada/intensa. Cinco minutos de corrida. Dois minutos de corrida. Acrescentar um minuto por dia... variem ritmos/intensidades, percursos... façam-no para se sentirem bem. Desfrutem! Antes do regresso, se sentirem que podem, acrescentem alguns exercícios específicos. Irá tornar o treino mais completo e "despertar" o sistema neuromuscular, executem esta sequência: Agachamentos; Flexões e Lunges (como exemplifico nas fotos). Façam a sequência em circuito (os três exercícios seguidos); 10 a 20 repetições de cada – adaptem à vossa condição física – duas a três séries. Tenham atenção à correção técnica dos movimentos – se puderem "munir-se" de um Personal Trainer, fará todo o sentido. É esse o foco do nosso trabalho. Ajudar a alcançar objetivos! Sempre que necessário, abrandem. Respirem... Recuperem. Continuem... um passo a seguir ao outro, dia após dia. Semana após semana. A continuidade, a consistência, a perseverança e o espírito de auto-superação são nossos aliados neste percurso. Não queiram tudo para ontem. E lembrem-se: estejam atentos aos sinais do vosso corpo. Aprendam a percebê-lo e a respeitá-lo. Sintam-se seguros. Evitem a fadiga excessiva. Assim, diminuem o risco de lesão e aumentam a vontade de querer voltar amanhã...



dia 2

Diversão em família!

Escolham uma música. Aquela que gostam mesmo. Dancem. Mexam os braços, as pernas, "abanem o capacete", sintam... deixe-se levar... estão em casa...
Preparem um circuito. Especialmente direcionado para os mais jovens mas, que todos possam fazer. Usem a vossa casa. Criem obstáculos. Saltem na cama como se fosse um trampolim. Usem objetos para fazer "zig-zag". Peguem em lençóis velhos e façam um túnel com a mesa e as cadeiras. Usem os sacos mais resistentes para corrida de sacos. As almofadas do sofá como colchão para cambalhotas e pinos. Umas toalhas "em escada" no chão para saltar a pés juntos. Uns tachos como "pedras num rio" e umas cordas também no chão para treinar equilíbrio. Deem asas à imaginação...
Estou certo que muitos já o fazem. Ainda bem. As minhas sugestão são, como disse no início, essencialmente, para aqueles que precisam do tal... 'clic'!

dia 3

Corpo e Mente.
Alongamentos e relaxamento...

Respirem fundo e digam: "vou tirar uns momentos só para mim!"
Só precisam de uma toalha. Fiquem no local em que se sintam mais confortáveis. Em casa, ou na rua. Eu escolheria a praia numa hora calma. Comecem por respirar fundo algumas vezes e concentrar-se nessa respiração. Relaxem...rodem a cabeça, os ombros, os braços. Afastem-nos ao máximo e voltem a juntá-los à frente. Executem esta rotina as vezes que acharem confortável.
De seguida, sentem-se no chão com as pernas estendidas e juntas. Tentem chegar o mais longe possível. Façam movimento contínuo, ao ritmo de uma respiração tranquila. Vai à frente, expira; volta atrás, inspira. Deitem-se numa posição em que as vossas costas fiquem bem apoiadas. Com a toalha (ou casaco, se estiverem na rua) segurem a planta do pé e lentamente vão puxando a perna para cima. Quando começar a haver alguma tensão, permaneçam nesse ponto 15 a 20 segundos. Segurem a toalha só com a mão do lado da perna que estão a alongar e vão afastando, até acharem que o alongamento já se faz sentir. O outro braço pousa no chão. Executem, calmamente de um lado e do outro. Antes de sentar novamente, abracem os joelhos e puxem-nos ao peito para descomprimir a região lombar. Permaneçam lá um pouco, balançando a um lado e ao outro.
Levantem-se devagar...respirem fundo e encham o peito de Energia Positiva. • PEDRO SOUSA, PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E 'PERSONAL TRAINER'

PUB

OFF.

> "A personagem principal é inspirada na minha filha com o mesmo nome"
> Sérgio Almeida

Livro infantojuvenil "Ema e a Estrela Carente" de Sérgio Almeida

SÉRGIO ALMEIDA deu à estampa o seu novo livro infantojuvenil "Ema e a Estrela Carente", da editora Mosaico e com ilustrações de Carla Monteiro.

LÚCIO ALBERTO

"O LIVRO 'EMA e a Estrela Carente' é a minha segunda incursão pelo género infantojuvenil", dá nota Sérgio Almeida. "Há quatro anos publiquei 'O Elefante que Não Sabia Voar', livro que faz parte do Plano Nacional de Leitura e se encontra em segunda edição."

"Em relação ao anterior, este é talvez mais maduro, porque se dirige a uma faixa etária superior", considera o escritor e jornalista do Jornal Notícias e anteriormente do Defesa de Espinho.

"O primeiro tinha como público-alvo as crianças dos 4 aos 7 anos e este estará entre os 7 e os 11 anos. Esta diferença salta à vista pelo número de páginas (mais de 80) mas também pela escrita e temática."

"Ema e a Estrela Carente" estava na forja há algum tempo. "A ideia para o livro surgiu há já três anos, mas entretanto abracei outros projetos e só retomei o projeto no ano passado."

"A personagem principal é inspirada na minha filha com o mesmo nome", revela Sérgio Almeida. "Foi o jogo de palavras em torno das palavras 'estrela cadente/estrela carente' que me fez criar uma história sobre uma estrela perdida que procura encontrar o caminho para casa. Decisivo nesse processo será a Ema, que encontra uma forma ardilosa de comunicar com as estrelas."

O autor sublinha que o livro pretende celebrar valores como a amizade e a entreajuda, "ao mesmo tempo que procura estimular e celebrar a curiosidade como fator decisivo para o conhecimento, nomeadamente acerca da importância dos livros e a grandeza do universo."

O livro "Ema e a Estrela Carente" pode ser adquirido em Espinho na livraria ABC, mas também online através da Wook. Está disponível também em todo o país nas principais cadeias livreiras. "Tenciono fazer várias apresentações do livro, nas escolas e não só, a partir dos próximos meses."

Além destes dois livros infantis, Sérgio Almeida é também autor de três livros de ficção ("Análise Epistemológica da Treta", "Armai-vos uns aos Outros" e "Não Conto". Este último foi também publicado no Brasil, tendo feito uma série de apresentações naquele país). "Já no ano passado publiquei o livro 'Periferia', que reúne a minha poesia dispersa com alguns inéditos." O livro integrou a coleção "Oiro do Dia" da editora Modo de Ler, dirigida por José da Cruz Santos.

Entretanto, Sérgio Almeida é o moderador e coordenador do ciclo de conversas com escritores "Porto de Encontro", um evento literário que decorre há quase uma década e é "considerado um 'case study' pela forma como mobiliza centenas de pessoas, tendo já esgotado ao longo da sua existência espaços como a Casa da Música, Teatro Rivoli ou Teatro São João." O autor de "Ema e a Estrela Carente" modera também o ciclo "Palavra de Escritor", nas livrarias Bertrand da cidade do Porto." •

SÉRGIO ALMEIDA

Nascido em Luanda, no ano de 1975, é jornalista na Secção de Cultura do Jornal de Notícias e já integrou a redação do Defesa de Espinho

opinião
Fábio Vitó

Projecção

Quantos projectos ficam só pela projeção?

Acabam em cinza, queimam a alma e o coração.

Em vão no vão da escada o sonhador fala, desconhece que quem ganha é quem cala e não conta o que faz em casa.

Há que ter em conta que o que conta são resultados, estaria rico e bem de vida se ganhasse pelos disparates que digo, ou ideias que tenho.

Já projetei mil projetos mas não finalizei o engenho.

Preciso de um favor, alguém da iluminação que me traga um projector para a tal projecção.

Roda o disco e toca o mesmo, como uma guerra que não se vence, como o projetado que se gaba de um sonho que não lhe pertence.

Desisto desta cadeira de realizador com plena noção de que mesmo não sendo actor, é altura de entrar em acção.

CULTURA

Museu Municiapl reabre, com visitas limitadas em tempo e número de pessoas

O MUSEU MUNICIPAL – Fórum de Arte e Cultura (FACE) reabriu a 18 de maio, Dia internacional dos Museus, com o horário de funcionamento das 10 às 17 horas, de segunda a sexta-feira, até 20 de junho.

As normas temporárias de utilização consistem no uso obrigatório de máscaras para reduzir a transmissão do vírus, entre outras de higienização e distanciamento social.

E limita-se as visitas ao Museu Municipal a 10 pessoas, em regime de rotatividade, por um período máximo de 60 minutos;

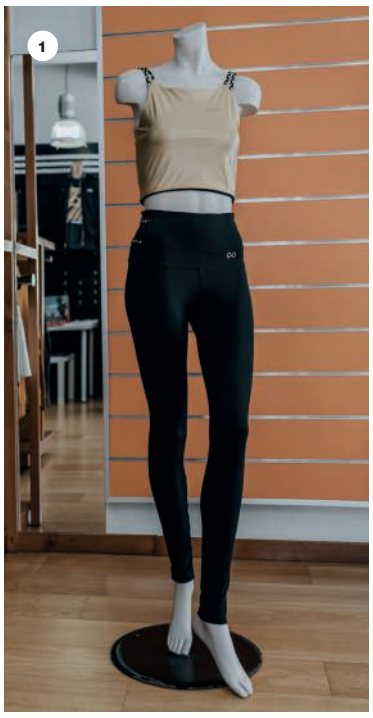
Entretanto, no âmbito do Dia Internacional dos Museus, que se comemorou a 18 de maio, o Museu Municipal de Espinho apresentou a sua nova página na internet. Esta nova plataforma vai oferecer uma nova oferta cultural, disponibilizando conteúdos e informações sobre a cultura e história do concelho.

O Museu Municipal de Espinho entende a função museológica como um processo de comunicação ativo, que se quer à disposição da sociedade, e que explica e torna visível a sua missão, perfil e vocação, bem como as suas coleções patrimoniais e artísticas.

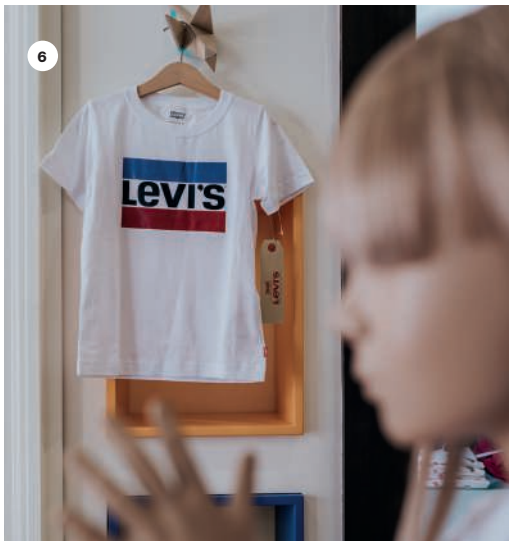
Pode-se agora consultar a história do museu, as exposições permanentes e temporárias, o FACE, as suas valências e os eventos, e saber-se um pouco mais a história da nossa cidade e relembrar Espinho como a eterna "Praia da Saudade". •

OFF. COMÉRCIO LOCAL

*Numa época em que as lojas voltaram a abrir portas, deixamos-lhe algumas sugestões de artigos que pode querer comprar. Nas **lojas de Espinho** a variedade é muita e a chegada do tempo quente pode ser uma boa razão para a compra de uma peça nova.*



© SARA FERREIRA



1 CONJUNTO DESPORTIVO DE MULHER
ONDE: King Sport, Rua 62, Nº 97
PREÇO: € 73,40
Conjunto de calça e top desportivo para mulher, de marca nacional. Bonito e moderno, é ideal para voltar à prática do exercício físico.
Quem for à loja com esta edição do jornal tem direito a promoção, podendo levar este conjunto por 59,95€.

2 SAPATILHAS PARA HOMEM
ONDE: Freedom Outdoor, Rua 14, Nº 637
PREÇO: € 160
Sapatilhas de linha de homem, ideais para a prática desportiva. Irreverentes, modernas e confortáveis.

3 CHINELOS SENHORA
ONDE: Sapataria 35, Rua 23, Nº 228
PREÇO: € 15
Chinelos azuis com riscas brancas a fazer lembrar o verão. Frescos e confortáveis para usar nos dias mais quentes.

4 TÚNICA DE MULHER
ONDE: Viiktórya, Largo da Graciosa, Nº 37
PREÇO: € 19,99
Túnica de meia manga em tons de branco, fresca, moderna e com várias aplicações.

5 VESTIDO SENHORA
ONDE: Baji, Rua 23, Nº 401
PREÇO: € 29,90
Vestido comprido de verão em tons camel. Confortável e uma ótima sugestão para os dias que se aproximam.

6 CAMISOLA CRIANÇA
ONDE: Koolibri, Rua 19, Nº 202
PREÇO: € 19,99
Camisola para criança. Há em branco ou cinza. É uma das grandes tendências dos últimos tempos e a criançada adora.

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

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.**

foto com memória

12 maio 2011

Abertura da Biblioteca Municipal

Foi no início de maio de 2011 que se abriram as portas da Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva. Numa cerimónia aberta ao público, festejada com pompa e circunstância, estiveram centenas de espinhenses que não quiseram faltar ao evento. Pinto Moreira, presidente da Câmara Municipal, considerou, na época, o espaço como "uma sala de estar da comunidade."

TEMPO ESPINHO:

QUI • 21	20° / 13°
SEX • 22	23° / 13°
SÁB • 23	23° / 15°
DOM • 24	25° / 16°
SEG • 25	24° / 16°
TER • 26	27° / 17°
QUA • 27	26° / 18°
QUI • 28	24° / 17°

Fonte: www.ipma.pt

FEIRA SEMANAL

Feirantes regressam na segunda só com produtos alimentares e com acesso limitado

©SARA FERREIRA

A FEIRA SEMANAL de Espinho, a maior da Península Ibérica, irá reabrir ao público na segunda-feira, com apenas o Sector A – produtos agroalimentares, entre as ruas 29 e a 33. Será implementado um plano rigoroso de acesso àquele local, permitindo-se que estejam dentro daquele espaço até cerca de duas centenas de pessoas em simultâneo, com a implementação de regras sanitárias de acordo com "um rigoroso plano de contingência com controlo de acessos, manutenção das regras sanitárias impostas pela Direção Geral da Saúde e procedimentos de contentorização e acondicionamento de resíduos, conforme regras a divulgar pelos feirantes e clientes em geral".
Um "teste-piloto", como explicou ao Defesa de Espinho o vereador Quirino Jesus, admitindo que "se tudo correr bem poderemos reabrir ao público o restante espaço da feira no próximo dia 8 de junho".
O recinto será vedado e estará controlado, com acessos no topo sul pela Rua 33 (entrada) e no topo norte, na Rua 29 (saída), com um único sentido de circulação. Será obrigatório o uso de máscara, quer para os feirantes, quer para o público em geral e será obrigatória a desinfeção das mãos à entrada do recinto.
Segundo o chefe da Divisão de Serviços Básicos e Ambiente do Município de Espinho, Joaquim Sá, além da entrada e saída do recinto, vedado, "haverá uma porta técnica para feirantes, para o reabastecimento". Um plano que prevê "o controlo de acessos com funcionários do Município com o apoio da Polícia de forma a que seja mantida a ordem pública. No interior da feira irão estar funcionários municipais e Polícia para que se assegure o cumprimento das regras de afastamento social, o uso de máscara e, entre outras coisas, o número limite de pessoas por banca".
As regras de higiene também se aplicam aos feirantes que terão de disponibilizar álcool gel para desinfeção das mãos dos clientes
Dentro do recinto da feira, Joaquim Sá revela que "irá ser implementado um segundo nível de controlo na lota do peixe, onde estarão funcionários a limitar o acesso".
A Câmara Municipal irá distribuir, também, informação de sensibilização pelos feirantes e pelos visitantes da feira. // MP •

DADOS COVID-19

Segundo os novos dados epidemiológicos de ontem, ao fecho da edição, existiam, em Espinho, **98 casos positivos** de Covid-19, mais 14 do que na semana passada. Mantém-se, entretanto, o registo de **sete pessoas internadas** e, ainda, a confirmação de **cinco óbitos.** desde o início da pandemia.

PUB

NUMA GRANDE SELECÇÃO DE ÓCULOS GRADUADOS E DE SOL **DE MARCA**

Descontos até 50% no produto assinalado na loja. Promoção válida de 4 de Maio a 31 de Agosto de 2020 ou até final das existências. Não dispensa a consulta de condições com os colaboradores da loja.

OPTICALIA® ESPINHO

Consultas Diárias
Optometria e Contactologia
Medição de Tensão Ocular

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