DEFESA DE ESPINHO

Quinta-feira, 11 de junho de 2020 | Edição n.º 4597 · Ano 88 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)

Entrevista.

Simplício Guimarães jogou andebol e voleibol mas foi no futebol que "deu cartas"

p14 e 15

PUB

Todos os sectores reabertos na feira semanal

Mantêm-se os condicionalismos e as restrições da Direção Geral da Saúde e fiscaliza-se o cumprimento das taxas de licença dos feirantes. A feira da revenda também já foi reaberta e segue-se, no primeiro domingo de julho, a feira dos peludos. p6

4500 Espinho.
PSP já pedala junto às praias para reforço da segurança das pessoas p8

© FRANCISCO AZEVEDO

4500 Freguesias.
Época balnear preparada com segurança em Silvalde e Paramos p9

Segurança.
Pedro Louro nomeado coordenador municipal de proteção civil
p20

Opinião.
"Dia da Cidade: 16 de junho de 1973"
Armando Bouçon
p11

© ISABEL FAUSTINO

Viagem ao Arquivo Municipal

Nas vésperas do Dia da Cidade fomos conhecer o espólio documental, que já é grande demais para a cave do edifício camarário p4 e 5

PESSOAS & NEGÓCIOS

40
colaboradores

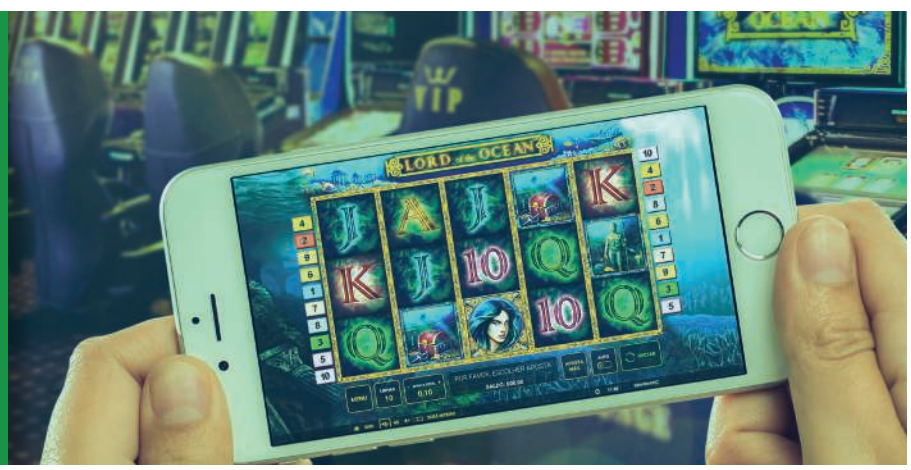
Casino Online Solverde prepara-se para entrar no mercado das apostas desportivas

A aposta da Solverde visa a internacionalização e que, daqui a uma década, 50% dos resultados sejam provenientes do online p13

CASINOSOLVERDE.PT

Os melhores jogos de casino, **também online!**

18+ SEJA RESPONSÁVEL. JOGUE COM MODERAÇÃO.



visto daqui

DESTAQUE

4 e 5 | Documentação e história no Arquivo Municipal
"O Arquivo Municipal tem muito da história de Espinho", sublinha o técnico superior Paulo Boto. "Temos arquivo histórico muito interessante que nós próprios vamos descobrindo", acrescenta Maria João Rodrigues, chefe da Divisão de Gestão Administrativa, Financeira e Turismo. O Arquivo Municipal "guarda" os factos processuais de 120 anos do concelho (e até anteriores), com destaque para a elevação de Espinho a cidade há 47 anos!

4500-ESPINHO

6 | Feira semanal totalmente reaberta
Feira da revenda também retomada e feira dos peludos regressa no primeiro domingo de julho
6 | Conselho Metropolitano do Porto chumba proposta de Eduardo Vítor Rodrigues
8 | Ciclo-patrulhas da PSP junto às praias na época balnear

4500-FREGUESIAS

9 | Freguesias de Silvalde e Paramos querem época balnear segura
9 | Estacionamento na praia Pau da Manobra para apoio social da Delegação de Espinho da Cruz Vermelha

OPINIÃO

11 | 16 de junho de 1973
No dia em que se comemora os 47 anos da elevação de Espinho a cidade, Armando Bouçon escreve uma reflexão sobre o contexto histórico em que ocorreu essa mudança

PESSOAS & NEGÓCIOS

13 | Casino Online Solverde: um negócio em expansão com vista às apostas desportivas

DEFESA-ATAQUE

14 e 15 | Do voleibol ao futebol – a história de Simplício Guimarães
16 | Hóquei em patins do Mocho com reforço dos dragões
16 | Equipa de vólei feminina da Académica quase completa

OFF

17 | Bom fim-de-semana
Três dias de descanso e descoberta em Vila Real, uma cidade geminada com Espinho
18 | A homenagem a Espinho no CD de Manuel Guimarães
18 | FEST de 2 a 9 de agosto e com cinema drive-in
19 | De Boa Saúde
Como perder os quilos indesejados da quarentena?

EDITORIAL
Lúcio Alberto

Cidade virada para o mar e para o futuro

O historial de Espinho remonta aos primórdios comunitários de S. Martinho de Anta e às origens seculares de Guetim, e ainda antes aos vestígios do Castro de Ovil, em Paramos, e depois aos palheiros habitacionais dos pescadores junto às praia em Espinho e Silvalde, mas o estatuto de concelho data de 1899 e a elevação a cidade ocorreu 16 de junho de 1973.
As características balneares e o caminho-de-ferro dimensionaram o desenvolvimento de Espinho, projeção também contribuída com o "glamour" de outros tempos da então designada Rainha da Costa Verde e a atratividade do Casino e a popularidade da feira semanal.
O passado de Espinho é motivo de orgulho e o presente requer que se faça jus aos registos e valores identitários, desenvolvendo-se uma cidade que seja referência inquestionável no futuro.

2 – O Dia da Cidade deve servir para reflexão com retrospetividade, sem descurar quem corporizou o historial de Espinho e contribuiu de forma modesta ou reconhecida para o desenvolvimento sociocomunitário, patrimonial, estrutural e económico, etc.
Entretanto, o passado relata que Espinho não progrediu só alicerçado no turismo... A indústria e o comércio assumiram então uma parcela de notoriedade na vitalidade de uma cidade virada para o mar e com o futuro esboçado em cada pôr-do-sol...

3 – Manuela Aguiar, antiga secretária de Estado, ex-vereadora da Cultura, articulista deste jornal e eternamente apaixonada por Espinho, constatou recentemente que a Livraria Bertrand na Rua 19 é "uma boa notícia e bom presságio para Espinho", enaltecendo a aposta num "belo espaço de convívio com as novidades literárias, que há tantos anos nos faltava!"
Manuela Aguiar recordou, "com saudade", o último espaço "que nos foi dado frequentar, na Rua 62, autêntica instituição da cidade", lugar de tertúlias e de exposições artísticas. "A uma Bertrand não se pede tanto, mas, para quem gosta de deambular por entre estantes de livros é um pequeno paraíso!"
Talvez, ou de facto, Espinho esteja carecido de mais apostas neste e noutros quadrantes que dinamizem a vertente sociocultural, ou que potenciem os valores socioculturais que abundam intramuros, sem descurar o passado de uma cidade que se quer afirmar no presente e no futuro. Mas ainda há alguns exemplos de livrarias e de tertúlias que abnegadamente e remando contra marés encrespadas e ciclos adversos que mantêm abertas as portas abertas, afigurando-se como fontes de água no deserto.
Todavia, Espinho precisa de mais lojas âncora que impulsionem a atividade socioeconómica, conferindo atratividade e acrescentando mais-valia ao desenvolvimento local, inclusive potenciando o dito comércio tradicional.

feira semanal

Factos e figuras da semana

Ciclo-patrulhas

O Comando Distrital da PSP de Aveiro apresentou na praia da Baía as ciclo-patrulhas da PSP de Espinho, encarregues de um patrulhamento de proximidade na orla marítima do concelho. A iniciativa ocorreu no Dia Mundial da Bicicleta – 3 de junho – e pretendeu sensibilizar a população para a segurança nas praias e o uso da bicicleta como meio de transporte saudável e ecológico.

Biblioteca Municipal

Foi realizado um trabalho de preparação e adequação dos espaços da Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva para que as regras de distanciamento social sejam cumpridas. A Biblioteca Municipal cumpriu assim o seu papel no pressuposto de que os utentes cumpram o seu...

Pontapé na bola

Regressou o futebol dos ditos grandes do país. A bola já rola nos relvados dos estádios agora sem adeptos nas bancadas, devido a um plano de contingência no combate à epidemiologia. Um regresso sem os campeonatos secundários e, por isso, o futebol tigre só será retomado na próxima época de 2020/2021.

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) / Raquel Fernandes (estagiária) e Ana Catarina 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

CASINO ESPINHO

JUN

8

REABERTURA

Clean & Safe
TURISMO DE PORTUGAL
Establishment complying with Health Measures • Portugal

www.gruposolverde.pt

SOLVERDE
CASINOS · HOTÉIS

destaque

Arquivo Municipal: aqui se guarda a história da cidade

© ISABEL FAUSTINO

A equipa que dinamiza o Arquivo Municipal

Reportagem. O HISTORIAL DO CONCELHO E A ELEVAÇÃO DE ESPINHO À CATEGORIA DE CIDADE SÃO MOTIVO DA VISITA DOS ESPINHENSES (E NÃO SÓ) AO ARQUIVO MUNICIPAL. Sediado no edifício da Câmara, mas já exíguo para o depósito documental que está disponível, o Arquivo teve de crescer para o Fórum de Arte e Cultura e está a preparar um futuro 100% digital, acessível à população.

LÚCIO ALBERTO

NO ARQUIVO MUNICIPAL conservam-se documentos que, a partir da publicação do Decreto de 17 de Agosto de 1899 no Diário do Governo n.º 189 de 24 de agosto, foram produzidos pela Câmara Municipal, por órgãos representantes da administração central no concelho e pelos serviços municipalizados (a lei que separou a freguesia de Espinho do concelho da Feira).

O Arquivo Municipal reúne o espólio documental de Espinho. É o guardião do passado e para ele se remete o presente para o futuro.

Maria João Rodrigues, chefe da Divisão de Gestão Administrativa, Financeira e Turismo, sublinha que "tudo o que seja Arquivo Municipal, mesmo pré-Município de Espinho", está preservado para assegurar consulta no presente e memória futura. "Até temos algum arquivo que era então de Santa Maria da Feira, ou seja ainda antes da criação do concelho de Espinho. Algum desse arquivo está no nosso espólio. Temos todo o arquivo desde a criação do concelho e temos o arquivo corrente que é o arquivo diário. A sua manutenção e gestão corrente é feita permanentemente. E temos também um leque bastante grande de arquivo histórico, que é tratado de outra forma. Neste momento estamos a proceder a tudo que é digitalização de grande parte desses documentos com a perspetiva de fazer com que seja disponibilizado à população em geral."

"Temos muitos pedidos a nível de estudantes e de alguns casos particulares que querem resolver alguns problemas", constata Maria João Rodrigues. "Mas sobretudo de estudantes a nível de mestrado que querem fazer um apanhado histórico."

"Quem pretender consultar o Arquivo Municipal, ou deseja saber algo sobre um determinado dado no âmbito municipal, deve dirigir-se à Câmara, pedindo para consultar informação", indica Paulo Boto, técnico superior do Arquivo Municipal. "Mas é conveniente que, quem vem procurar informação, saiba concretamente o que pretende para podermos ajudar, porque, às vezes, as pessoas pedem coisas demasiadamente genéricas e é difícil dar uma reposta rápida e eficiente. Quem quiser consultar algo de concreto, deve apresentar factos, nomes, datas e locais ou outros elementos para se procurar e dar uma resposta."

O espaço físico já é insuficiente para tanta história centenária. "Imensamente pequeno", reforça Maria João Rodrigues. "O Arquivo Municipal está na cave do edifício da Câmara e parte do material histórico está a ser deslocado para o Fórum de Arte e Cultura de Espinho para ter o devido tratamento. O objetivo é passar todo o equipamento para um dos espaços municipais, para uma área ampla, funcional e com melhores condições de manutenção e arquivamento."

"A maior parte dos funcionários e dos munícipes pensa no Arquivo Municipal como arquivo de gestão corrente no dia-a-dia", considera Maria João Rodrigues. "Raramente pensam na componente histórica. O Arquivo Municipal esteve sempre ligado à área administrativa, que tem o seu lado histórico, mas também há outras componentes num Arquivo Municipal, como os registos culturais, etc."

"O Arquivo Municipal tem muito da história de Espinho", frisa Paulo Boto. "As pessoas ainda vão ficar surpreendidas quando puderem ter acesso ao trabalho que está a ser feito, porque há muita informação que está a ser registada e que por esse facto vai poder ser localizada e consultada. Há muita informação sobre o concelho e das relações com entidades e outros concelhos e, por isso, muita dessa informação vai sendo recuperada."

"Temos arquivo histórico muito interessante que nós próprios vamos descobrindo", acrescenta, com ênfase, Maria João Rodrigues. "E à medida que se vai digitalizando, com a colaboração da Divisão de Cultura e Museologia, é notória a importância e a dimensão do Arquivo Municipal."

"A origem do Arquivo de Espinho está associada à do próprio município e nasce com a criação do concelho em 1899", dá, entretanto, nota Paulo Boto. "Após a inauguração do edifício, o Arquivo funcionou na cave onde eram guardados os documentos produzidos pelos vários serviços. O trabalho era realizado por funcionários que recebiam a documentação e a organizavam em maços."

Em 1 de julho de 1973 é realizado um banquete de confraternização comemorativo da elevação de Espinho a cidade, no Hotel Praiagolfe, para o qual foi convidada a imprensa da época, onde se incluía o jornal Defesa de Espinho, que, assim, está com a cidade desde a primeira hora!

Porém, dadas as más condições deste espaço, a documentação ficou exposta a situações de risco e foi-se deteriorando com o tempo. Uma das marcas mais visíveis e que danificou alguns conjuntos documentais foi provocada pela exposição à humidade excessiva."

A partir de 2001, em virtude de uma candidatura ao Projeto de Apoio à Criação de Redes de Arquivos Municipais (PARAM), o antigo espaço destinado a depósito de documentos na cave do edifício sofreu profundas remodelações. Foram realizadas obras de adaptação da cave e adquirido equipamento que foi instalado em dois depósitos que ficaram com capacidade de receber cerca de 900 (550 +350) metros lineares de documentação. Neste momento estes depósitos atingiram o limite da sua capacidade.

"No que diz respeito à organização dos serviços, o primeiro Regulamento Interno dos Ser-

> O Arquivo Municipal tem muito da história de Espinho"
> Paulo Boto

viços da Câmara Municipal de Espinho data de 1982 o arquivo aparece sob a dependência da Secretaria que tutela os Serviços Centrais e Administrativos e Arquivos", relata Paulo Boto. Em 1987, no organograma publicado no Diário da República, II Série, N.º 52 de 4 de março, o Arquivo mantém-se na "Repartição de Expediente Geral ou Administrativa" e, de um modo geral, permanece sempre ligado aos serviços administrativos. Atualmente o Arquivo é um serviço dependente da Divisão de Gestão Administrativa, Financeira e Turismo.

Em 2013 o Arquivo Municipal investiu na instalação de um software de gestão arquivística. Trata-se de uma plataforma baseada em ambiente web que não necessita de instalação em nenhum posto para ser utilizado, bastando aos colaboradores aceder ao site com as credenciais. "Esta instalação foi fundamental porque permitiu iniciar um trabalho de registo sistemático da documentação", refere a responsável. "O carregamento da plataforma tem sido tarefa prioritária até à data. Neste trabalho de registo da documentação existente deu-se prioridade aos processos de obras particulares pela sua dimensão, importância e frequência de consulta. Neste momento já realizámos o registo dos processos desde 1899 até 2004, sendo possível recuperar informação pelo n.º do requerimento ou processo, nome do requerente, local da obra...", acrescenta.

Os responsáveis do Arquivo Municipal revelam que, de um modo geral, os primeiros processos são constituídos apenas por um requerimento com um pedido de licença de obras. "Mais tarde começam a aparecer processos mais completos com a planta topográfica, desenhos e projetos."

A primeira licença registada no arquivo pertence ao requerente Tyndaro Bernardino de Oliveira para a Rua d'el Rei – (Licença de obras n.º 1 de 1899). Neste âmbito, "um dos trabalhos que merece destaque" e que foi realizado com base nesta documentação, é a tese de Mestrado do Dr. Hugo Barreira, Improvisos de Progresso: Arquiteturas em Espinho (1900-1943), que faz uma análise das arquiteturas construídas na cidade , entre 1900 e 1943.

"Para além dos processos de obras particulares, o fundo da Câmara Municipal de Espinho é constituído por outros documentos produzidos e recebidos pelos serviços do município desde 1899. Muito desses documentos também já estão registados. Dessa documentação encontra-se informação relativa à gestão financeira; às obras municipais; às relações com outras entidades."

A título de exemplo, dos trabalhos recentemente realizados com consulta de documentação do arquivo "pode-se destacar a tese de Mestrado do Dr. Filipe do Nascimento sobre a evolução durante o século XX dos casinos de Espinho", com as devidas anotações para um dos volumes dos "Cadernos de Espinho" que estão a ser compilados e editados.

Para além da documentação da Câmara Municipal, existe também documentação relativa à Administração do Concelho de Espinho que é constituída por documentos da responsabilidade deste órgão, entre as datas de 1899 e 1948. "Uma das várias competências atribuídas à Administração do Concelho era fiscalizar a ação da Câmara e garantir a segurança de bens e pessoas. Este fundo documental encontra-se à guarda do arquivo porque esta entidade funcionava no edifício municipal e tinha ao seu serviço alguns funcionários que, simultaneamente, também trabalhavam na Câmara."

Outra documentação relevante é a dos Serviços Municipalizados de Espinho, que, na sua maioria, está relacionada com a gestão financeira dos serviços.

Na totalidade dos diferentes níveis de descrição, encontram-se atualmente descritos cerca de 65000 registos. "O objetivo é usar esta base de trabalho para ir mais além. Por enquanto, a documentação só está acessível na rede interna da Câmara e só pode ser consultada no Arquivo ou pelos serviços. Todavia, o objetivo é disponibilizá-la progressivamente através de um novo site, o que deverá acontecer já no próximo ano.

"Graças aos projetos de modernização administrativa, levados a cabo pela autarquia, a gestão da informação ganha um lugar de destaque." Em 2019, a Câmara adquiriu software e equipamento de digitalização que permitirá a desmaterialização de processos. "Trata-se de uma solução integrada que articula um repositório único de objetos digitais, gerido por um software de gestão arquivística, com um equipamento de digitalização. Relativamente a este projeto, estamos na fase de migração e teste da base de dados instalada em 2013 para o novo software. Com estes recursos disponíveis, no que diz respeito aos processos de obras particulares, por exemplo, será possível digitalizar os antecedentes das novas obras e permitir aos técnicos a consulta dessa informação em formato digital. Claro que estando feito este trabalho será também possível disponibilizar essa informação para os utilizadores externos, evitando-se desta forma o manuseamento do processo original."

Com este investimento ficará também disponível ao público um "Arquivo Digital", que será um site que permitirá ao utilizador pesquisar documentos, consultar os registos, garantindo serviços à distância e num curto espaço de tempo.

"Uma outra vertente em que queremos investir é na relação do arquivo com a comunidade. O arquivo, tendo como missão a preservação e difusão do património arquivístico, pretende iniciar esforços para apoiar entidades externas que queiram tratar os seus arquivos. Pretende-se, através de protocolos entre a Câmara e pessoas coletivas ou singulares, dar a conhecer e divulgar a sua documentação. Será, obviamente, um projeto colaborativo, de âmbito regional e de participação livre, para o tratamento, divulgação, proteção e valorização dos arquivos do concelho."

Entretanto, aproxima-se 16 de junho, o Dia da Cidade. "A decisão para solicitar do Governo a criação da cidade de Espinho foi tomada na reunião de 24 de setembro de 1971. Dos argumentos apresentados constavam a recente ampliação da área da vila-sede; a vila possuir população superior a 20 mil habitantes; ter um notável incremento industrial e comercial; ser servida por grandes vias de comunicação e dotada de instalações urbanas de água, luz e esgotos..."

No Arquivo Municipal obtém-se ainda informação de que "o tecido empresarial da época aliou-se ao município neste objetivo comum." Dos dados recolhidos para justificação da elevação de Espinho à categoria de cidade é referido que "as empresas pagavam, em 1973, 230000 contos de salários e, de contribuições ao Estado, 32000 contos." Refere-se também que "as empresas exportavam 50 a 90% da sua produção." •

PRIMEIRA REUNIÃO DA CÂMARA NO DIA 21 DE SETEMBRO DE 1899

Com a ata da primeira reunião da Câmara, realizada no dia 21 de setembro de 1899, a autarquia organizou-se de forma a funcionar com a vereação e uma secretaria geral que instruía todos os atos administrativos. Competia ao presidente e vereadores a distribuição dos pelouros ao longo dos vários mandatos. "Esta organização inicial manteve-se ao longo do tempo, mas o edifício onde funcionavam os Paços do Concelho, teve várias localizações até se fixar, em 1945, no edifício atual", dá nota o Arquivo Municipal. "Os documentos acompanharam naturalmente o percurso da instituição. Na documentação existente no arquivo podemos encontrar três escrituras relativas ao aluguer de um edifício para servir de Paços do Concelho que documentam essa itinerância. No Arquivo Municipal regista em 1902: "Prédio situado neste concelho de Espinho a confinar com o Largo de Nossa Senhora de Espinho e com a Rua da Fonte e com outra rua..." E em 1907: "Prédio situado neste concelho de Espinho a confinar de norte com a Rua Nova de Camões onde tem os números dezasseis a vinte e da nascente com a Rua Passos Manuel..."
Relativamente a 1912 dá apontamento relativamente à Avenida 8, n.º 27. E, em 1945, "o projeto do novo edifício dos Paços do Concelho já contemplava um espaço próprio que foi partilhado entre o Arquivo e a Biblioteca Municipal até 1988."

"Temos um arquivo histórico muito interessante que nós próprios vamos descobrindo", acrescenta, com ênfase, Maria João Rodrigues

© ISABEL FAUSTINO

4500 Espinho

ATIVIDADE COMERCIAL

© ISABEL FAUSTINO

Já há feira de uma ponta à outra

A TOTALIDADE DA ÁREA DA FEIRA SEMANAL FOI REABERTA NA SEGUNDA-FEIRA DE 8 DE JUNHO, com condicionalismos e restrições resultantes da conjuntura da Covd-19, mas devolvendo à cidade dinâmicas e atividade e afluência de visitantes. A reabertura da feira da revenda ocorreu na sexta-feira e a feira dos peludos, mensal e com antiguidades e artigos usados, será retomada no domingo de 5 de julho.

Feira da revenda também reaberta e a dos peludos retorna a 5 de julho

LÚCIO ALBERTO

"ESTOU DE FÉRIAS e aproveitei para vir à feira de Espinho, de que tanto se fala e é tão conhecida no país", disse José Ribeiro, de Gondomar, ao nosso jornal, enquanto se aprestava para entrar no sector do vestuário e calçado, depois de ter percorrido a área reservada aos legumes, fruta, peixe e outros produtos agroalimentares. "Nunca tinha vindo à feira de Espinho, mas estou a gostar e talvez venha mais vezes..."

O 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 divulgas pelos feirantes e clientes, que havia sido aplicado a 25 de maio, aquando da reabertura parcial da feira semanal, manteve-se nesta segunda-feira em todo o recinto e assim prosseguirá.

Entretanto, o vereador Quirino de Jesus revelou ao nosso jornal que está a ser equacionado um processo de acesso aos diversos setores da feira com dois postos de entrada e outros tantos de saída, em cada topo, de forma a agilizar o movimento e a evitar contratempos de morosidade e incómodo.

"Houve um reforço policial numa ação de controlo de documentação e de viaturas na zona dos feirantes de etnia cigana, fiscalizando o cumprimento das licenças", deu ainda nota o vereador Quirino de Jesus. "Por isso, pode-se dizer que apenas 30 por cento da feira da etnia cigana está regularizada. Vai-se fazer durante todo este mês de junho uma ação policial do género. Espera-se também ter a feira devidamente vedada nessa zona para que todos sejam obrigados a entrar pelo mesmo sítio no setor F." •

> "A reabertura da feira no espaço das confeções não foi motivador nesta segunda-feira, mas vamos indo e vamos vendo… Estivemos muito tempo sem a feira e temos de ter um bocado de calma. Viemos para aqui às 5 horas da manhã e o dia para nós na feira de Espinho prolonga-se até às 20h30…" Paula Silva (Fiães)

> "Isto não está fácil para quem quer vender, nem para quem pretende comprar. Ainda não há tanta gente na feira como dantes, porque as pessoas ainda têm receios e as condições de acesso também não facilitam, porque é preciso dar muitas voltas para se vir de um local da feira até, por exemplo, à zona do calçado e das malas, Vamos ver se isto melhora. Deus nos ouça!" Lurdes Parente (S. João da Madeira)

BREVES

Fuga de gás na rua 25

A RUA 25, na esquina com a Rua 18, foi cortada ao trânsito automóvel na passada segunda-feira, por volta das 9h30. Uma máquina retroescavadora que operava numa obra perto do local incidente terá danificando uma conduta de gás natural. Tanto os estabelecimentos comerciais como os moradores da zona tiveram que ser evacuados, durante cerca de uma hora, como medida preventiva.

Estiveram no local 22 operacionais e sete viaturas dos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho e elementos da Polícia de Segurança Pública. • ANA PINTO

Dia da Cidade com programa curto

O PROGRAMA comemorativo do Dia da Cidade, a 16 de junho de 2020, consta do hastear das bandeiras no edifício da Câmara Municipal, às 10h30, prosseguindo com a inauguração de uma exposição temática local e subordinada ao jogo, no mural da Piscina Solário Atlântico.

As comemorações do 49.º aniversário da elevação de Espinho a cidade culminam com a inauguração da exposição "Obras da Coleção de Serralves", a realizar as 16 horas, no Museu Municipal – Fórum de Arte e Cultura de Espinho.

O programa curto deve-se aos condicionalismos e restrições no quadro da Covid-19. •

"Vítor Rodrigues não tem condições para continuar"

O PRESIDENTE da Câmara Municipal de Espinho, Pinto Moreira, entende que Eduardo Vítor Rodrigues "não tem condições para continuar como presidente do Conselho Metropolitano do Porto" porque "os próprios presidentes de Câmara eleitos pelo Partido Socialista "lhe retiraram a confiança". Estas declarações do autarca espinhense vêm na sequência do resultado da votação para um lugar que estava por preencher na Comissão Executiva e que 'chumbara' a proposta do autarca de Vila Nova de Gaia, o nome da funcionária daquele Município, Cláudia Brandão.

A proposta foi reprovada por nove dos 15 presidentes de Câmara presentes, o que levou o autarca espinhense a afirmar que o seu homólogo de Gaia, que se fizera representar na reunião por um dos seus vereadores, havia perdido a confiança, acusando "grande desgaste" resultante da sua "personalidade pouco transparente e da gestão isolada" que, em seu entender, "não tem conseguido ser reivindicativa junto do Governo".

Neste sentido, Pinto Moreira diz que se partiu "de uma paz podre que existia na Área Metropolitana do Porto para uma verdadeira situação de guerra aberta, em que autarcas do Partido Socialista tiraram o tapete a Eduardo Vítor Rodrigues". • MP

3ª EDIÇÃO

PRÉMIO FIDELIDADE
COMUNIDADE

O prémio para quem vence todos os dias.

Parabéns aos 17 vencedores do Prémio Fidelidade Comunidade.

Na 3ª edição do Prémio Fidelidade Comunidade distinguimos 17 instituições com um valor total de 500 mil euros. Estas são instituições de direito privado e sem fins lucrativos, que desenvolvem a sua atividade nas áreas de inclusão social de pessoas com deficiência ou incapacidade, prevenção em saúde e envelhecimento. Apoiar a comunidade é mais do que uma responsabilidade social da Fidelidade, é o nosso compromisso para com o futuro das pessoas.

Para que a vida não pare.

premio.fidelidadecomunidade.pt

- Associação das Aldeias de Crianças SOS de Portugal
- Associação Alzheimer Açores – ALZA
- Associação de Solidariedade Social de Ponte de Sor – Casa dos Avós
- Atlas - Associação de Cooperação para o Desenvolvimento
- Azimute - Associação de Desportos de Aventura, Juventude e Ambiente
- BIPP - Inclusão para a Deficiência
- Centro de Dia de São Silvestre de Escalos de Baixo
- Centro Social de Soutelo
- Centro Social Paroquial de São Simão de Litém
- Cerciespinho - Cooperativa de Educação e Reabilitação do Cidadão Inadaptado, CRL
- Comissão de Melhoramentos do Concelho de Sousel
- CRIF - Centro de Reabilitação e Integração de Fátima
- Associação Kokua - Cães de Ajuda Social
- r.INseRIR "Oficinas para Todos e para cada um"
- Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla
- Santa Casa da Misericórdia de Alcáçovas
- Santa Casa da Misericórdia de Mogadouro

fidelidade pt

Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A. · NIPC e Matrícula 500 918 880, na CRC Lisboa Sede: Largo do Calhariz, 30, 1249-001 Lisboa - Portugal · Capital Social 457 380 000€
www.fidelidade.pt · Linha de Apoio ao Cliente: T. 808 29 39 49 · E. apoiocliente@fidelidade.pt · Atendimento telefónico personalizado nos dias úteis das 8h às 23h e sábados das 8h às 20h.

4500 Espinho

POLICIAMENTO

Ciclo-patrulhas nas praias

©VITOR LANCHA

FORAM APRESENTADAS NO DIA MUNDIAL DA BICICLETA – 3 DE JUNHO –, NA PRAIA DE BAÍA, AS CICLO-PATRULHAS DA PSP DE ESPINHO, ENCARREGUES DE UM PATRULHAMENTO DE PROXIMIDADE NA ORLA MARÍTIMA DO CONCELHO.

A apresentação visou sensibilizar a população para a segurança nas praias e o uso da bicicleta como meio de transporte saudável e ecológico.

Pinto Moreira deu as boas-vindas à comandante distrital de Aveiro da PSP, superintendente Virgínia Cruz, acompanhada pelo comandante da Divisão Policial de Espinho, José Alves, na apresentação das ciclo-patrulhas para a vigilância e a segurança na orla marítima durante a época balnear

LÚCIO ALBERTO

O POLICIAMENTO de proximidade com mobilidade eficaz nas zonas pedonais e nas áreas frequentadas por banhistas é assegurado por duas ciclo-patrulhas reforçadas com uma moto-quatro. O plano da PSP conta com o apoio da Câmara Municipal e da Junta de Freguesia de Espinho.

"As ciclo-patrulhas são uma resposta adequada da Polícia de Segurança Pública ao território de Espinho e às suas praias urbanas", assegurou a comandante Distrital da PSP, superintendente Virgínia Cruz. "Um dos objetivos do meu mandato é aproximar mais a Polícia da população e as ciclo-patrulhas adequam-se às características de uma cidade como a de Espinho e integram o programa 'Verão Seguro' que preparamos para este ano. Aproximar a polícia da população com visibilidade e eficácia, informação às pessoas e resposta pronta na zona balnear."

O presidente da Câmara Municipal, Pinto Moreira, realçou o "papel decisivo" que o reforço do contingente policial significa no contexto atual, decorrente das contingências e das restrições resultantes da Covid-19. "Espinho é uma cidade muito particular com praia urbana e tem uma linha balnear de oito quilómetros, com praias de frente urbana muito frequentadas em julho e agosto, com uma população flutuante que triplica, exigindo um reforço e uma atenção redobrada das forças de segurança, designadamente da PSP. Por isso, o reforço policial é absolutamente decisivo para se garantir a tranquilidade e segurança não só nas nossas praias, mas também nas esplanadas e estou certo de que esta ação em ciclo-patrulha terá resultados práticos."

"Estamos a dar continuidade ao trabalho que temos vindo a desenvolver, deu nota o comandante da Divisão Policial de Espinho, subintendente José Alves. "As ciclo-patrulhas têm uma mobilidade diferente. Mas há a possibilidade que está em análise do reforço atráves de uma unidade especial que a seu tempo será anunciada."

A sessão de apresentação contou as presenças do vice-presidente da Câmara Municipal, Vicente Pinto, do vereador Quirino de Jesus e do presidente da Junta de Freguesia de Espinho, Vasco Alves Ribeiro e, entretanto, as ciclo-patrulhas da PSP já estão em ação na fiscalização, prevenção e vigilância de pessoas junto às praias. •

BREVES

Poste de iluminação em falta na Rua 9

SEGURANÇA. Há meses que carece um poste de iluminação pública num passeio da Rua 9, junto ao cruzamento com a Rua 6.

Entretanto, foi recentemente reposto o poste de iluminação pública que não resistira a um estacionamento inadvertido em cima do passeio da Rua 11, junto ao cruzamento com a 10, tombado em dezembro de 2019.

Os bombeiros acorreram então ao local para o devido procedimento de segurança, enquanto um piquete de serviço da empresa de distribuição elétrica desativava a base e a ligação da estrutura inferior do poste. •

Bloco aponta problemas de sobrelotação nas casas sociais

HABITAÇÃO SOCIAL. A Comissão Coordenadora do Bloco de Esquerda de Espinho dá nota de que a sobrelotação das habitações, e por consequência, a falta de condições de higiene dificultam exponencialmente o combate eficaz à propagação da Covid-19.

"O BE tem conhecimento da existência de habitações sociais no concelho, onde num T2 residem cerca 10 pessoas. A sobrelotação, se antes era inaceitável e preocupante, com a Covid-19 tornou-se um grave problema de saúde pública. Espera-se da autarquia a adoção de medidas de caracter urgente capazes de colocar um travão na hipótese da propagação do Covid-19 na população do concelho. Fazer proclamações públicas centradas nas preocupações com as consequências desta pandemia na vida das populações, é manifestamente insuficiente, quando, na prática, nada se faz para evitar o alastramento por contágio junto das populações mais fragilizadas", lê-se em comunicado.

Para o combate ao surto epidemiológico ser "verdadeiramente eficaz", o Bloco de Esquerda considera que "têm de ser adotadas medidas eficientes de prevenção, que reduzam de forma substancial as possibilidades da propagação deste vírus."

"Compete às autarquias dar aos seus munícipes condições dignas de habitação", registam os bloquistas. "Neste caso, criar os requisitos para que todos os espinhenses tenham condições de habitabilidade e salubridade adequadas à realidade que vivemos." •

4500 Freguesias

PRAIAS DE PARAMOS E SILVALDE

Freguesias ultimam preparativos para o início da época balnear

NAS FREGUESIAS DE SILVALDE E DE PARAMOS ULTIMAM-SE OS PREPARATIVOS PARA O INÍCIO DA ÉPOCA BALNEAR, que está agendado para o próximo dia 27 até 31 de agosto, em duas praias que foram contempladas com a Bandeira Azul.

MANUEL PROENÇA

COM A RESPONSABILIDADE atribuída pelo Município de Espinho, por contrato interadministrativo, estas duas freguesias do concelho de Espinho estão a dar os últimos 'retoques' para uma época balnear especial, diferente das anteriores. A contratação de nadadores-salvadores será feita à SafetyNor.

Como medida preventiva, até dia 26, a vigilância das praias será assegurada, em todo o concelho, pelos bombeiros. Para tal, entre as praias de Paramos e as de Espinho, foi criado um 'corredor' para que a moto-quatro dos bombeiros se possa deslocar rapidamente, de uma ponta a outra.

Em Paramos, a Junta de Freguesia, está já a colocar a sinalética na praia. "Teremos de fazer algumas placas novas, mas tudo está a ser tratado para que no dia 27 esteja em conformidade com o regulamentado", refere o presidente, Manuel Dias que revela que "não haverá as habituais atividades, mas vamos ter o apoio de praia – o bar. Ainda havia alguns receios que, penso, acabaram por se dissipar", sublinha o autarca de Paramos

Manuel Dias adianta, também, que "fizemos a regularização das areias da praia com a contratação de uma empresa. Haverá, também, um trabalho de fiscalização mas iremos ter, sobretudo, uma intervenção pedagógica junto da população e dos veraneantes".

Por sua vez, em Silvalde, a Junta de Freguesia, o presidente, José Carlos Teixeira anunciou que "o concurso para a concessão do bar fechou esta segunda-feira e houve, apenas um concorrente. A Junta de Freguesia vai apreciar a proposta e, até ao final da semana, haverá uma decisão", garantiu o autarca silvaldense.

Na praia do Pau da Manobra, José Carlos Teixeira garante que "será implementada toda a informação obrigatória relativamente às regras de segurança. As pessoas estão obrigadas a manter o distanciamento de três metros entre guarda-sóis e para-ventos e as casas de banho serão higienizadas, pelo menos, quatro vezes por dia. A limpeza será uma grande preocupação nossa para aquela praia", sublinha. •

© FRANCISCO AZEVEDO

> **"Vamos ter o apoio de praia – o bar. Ainda havia alguns receios que, penso, acabaram por se dissipar"** – Manuel Dias

> **"A limpeza será uma grande preocupação nossa para aquela praia"** – José Carlos Teixeira

BREVES

Parque da praia de Silvalde vai ser gerido pela Cruz Vermelha

O PARQUE DE ESTACIONAMENTO da praia do Pau da Manobra foi objeto de uma intervenção por parte da Junta de Freguesia de Silvalde. Foram feitas obras de melhoramentos que irão permitir aos automobilistas outra qualidade. No entanto, aquela Junta de Freguesia decidiu entregar aquele parque de estacionamento à Delegação de Espinho da Cruz Vermelha Portuguesa para que possa realizar receitas a serem aplicadas no apoio social daquela instituição às pessoas mais necessitadas.

Colheita de sangue em Paramos no domingo

O LIONS CLUBE de Espinho (Associação de Dadores Benévolos de Sangue), em colaboração com a Junta de Freguesia de Paramos e a Paróquia daquela freguesia, vai realizar, no domingo, uma colheita de sangue, no Salão Paroquial, das 9 às 13 horas.

Para esta iniciativa, a Junta irá higienizar todo o espaço à volta do edifício do Salão Paroquial de Paramos.

É do nosso mar

VOX POP

"Transformar Espinho de uma aldeia de pescadores em cidade, fomentou-se a economia e o comércio"

Ondas de júbilo, festa e alegria. Espinho, a 16 de junho de 1973 elevara-se a cidade, deixando, assim, a sua condição de vila. Mas quais foram, afinal, as grandes vantagens da alteração do estatuto deste povo plantado à beira-mar e o que pensam os espinhenses sobre a dimensão e notoriedade perante esta 'promoção'?

© BRUNO CAPRICHOSO

Muitos são os que reconhecem a importância da elevação de Espinho a cidade, deixando a condição de vila, de praia, ligada aos seus pescadores. Localidade cosmopolita do Norte, Espinho conseguiu o seu estatuto para o desenvolvimento que viria a encetar nos anos seguintes.

1. Quais as vantagens que vê por Espinho se ter tornado cidade?

2. O que mais gosta e o que menos gosta nesta cidade?

Alberto Ribeiro, Santa Maria da Feira

1 – Com a elevação de Espinho a cidade, foi visível o crescimento da população. Espinho ganhou outro nível de estruturas que até 1973 não conseguia. Acho que isso foi muito bom porque nos trouxe outra qualidade de vida. **2 –** Gostava e identificava-me mais com a cidade antiga. Esta, atualmente, está um bocadinho ao abandono. Não sei por que motivos! Esta obra de requalificação que estão a fazer, na baixa, é importante. Esperemos que alguma coisa mude. Acho que é difícil apontar alguma coisa que esteja bem, mas vamos aguardar para ver o que a obra nos irá trazer... No entanto, acredito e gosto muito da cidade de Espinho.

Rui Abrantes, Santa Maria da Feira

1 – As vantagens são óbvias. Uma cidade dispõe de outras estruturas que não são habituais a não ser nas cidades. Por outro lado e tratando-se de um polo turístico importante, ao transformá-lo de uma aldeia de pescadores em cidade, fomentou-se a economia, o desenvolvimento, assim como o comércio e a própria indústria que hoje, infelizmente, praticamente desapareceu. Foi bom Espinho ter-se tornado cidade e, por isso, é sempre bom recordar esse dia. **2 –** Aquilo que mais gosto é do traçado da cidade, da sua quadrícula, do facto de ser plana, de ser pequena e de estar tudo à mão. Por aí, Espinho é uma cidade com alguma qualidade de vida. Mas desgosto da porcaria nas ruas, sobretudo dos canídeos. Há um regulamento que poucos cumprem. E isto torna a cidade porca e suja, o que é pena porque esta é uma cidade bonita e agradável.

Joaquim Pinto, Espinho

1 – Para mim, o facto de se ter tornado cidade não trouxe vantagens. Acho que é, apenas, uma questão de terminologia. Espinho teria crescido, da mesma forma que cresceu. Espinho tem uma localização privilegiada, por isso, seria igual. E se lhe tirassem a praia e o casino, o que seria de Espinho? **2 –** Aquilo que mais gosto na cidade é da praia. O que menos gosto são estas obras que estão a afetar todo o comércio local, sobretudo o da Rua 23. Estou a ver estabelecimentos comerciais a fechar, uns atrás dos outros.

Maria Luísa, Espinho

1 – Se Espinho tivesse continuado como vila não teria a possibilidade de crescer e de fazer estas obras na Alameda. A estrutura urbana de uma cidade é muito diferente da de uma vila! O municipalismo é muito importante. Uma vila é praticamente uma freguesia. Pena é que se esqueceram do homem que transformou Espinho em cidade, o doutor César Moreira Baptista! Não podemos ter memória fraca. Era um filho da terra. Entendo que as raízes nunca deveriam ser esquecidas. **2 –** Gosto muito da simpatia das pessoas, dos naturais de Espinho. Nada tenho a dizer desta terra. Fui adotada por Espinho, pois sou natural de Angola.

Mário Valente, Santa Maria da Feira

1 – As vantagens são muitas porque Espinho melhorou em todos os aspetos. Porém, ainda tenho muitas saudades do que era, com a nossa Avenida 8, com os comboios a partirem quer para o Porto, quer para Lisboa e a saída do Vouguinha. Acredito que as grandes vantagens sejam, sobretudo, a nível político. **2 –** A falta de cuidado por parte da autarquia é aquilo que menos gosto. Tudo o que seja obras de fachada, de grande visibilidade, é feito, mas não se dá atenção às mais pequenas coisas. E aquilo que mais me incomoda é a questão do saneamento, que rebenta pelas costuras. E já andamos nisto há dezenas de anos! Gosto do nosso mar e do que está a ser feito no desporto. O nosso povo é muito amável e prestável e a cidade é muito simpática.

CORREIO DO LEITOR

Desrespeito e afronta à segurança e liberdade das pessoas

Os responsáveis das obras não estão com meias-medidas. Colocam taipais ocupando parte ou toda a área reservada aos peões, obrigando as pessoas de todas as idades, mães com carrinhos de bebé ou com sacos de compras, deficientes com pouca mobilidade ou até em cadeira de rodas, a ocuparem a via destinada a veículos.
Esta situação é uma afronta à segurança e liberdade das pessoas.
Outra situação que também limita a circulação apeada são os arbustos de algumas residências e terrenos que também tomam conta da área das pessoas.
Também a permissão dos ciclistas circularem pelos passeios, não respeitando a sinalização, passadeiras, etc., para além de perigosa e caricata, é um desrespeito ao Código da Estrada.

Gaspar Cadete - Espinho

Assistência médica

Eu, a minha mãe e outros doentes ficamos sem médica de família no Centro de Saúde de Espinho antes da pandemia e ainda não há uma melhor alternativa do que uma ou outra médica a substituir quando têm oportunidade porque também têm os seus doentes…
Já se fez uma reclamação por escrito, mas ainda não foi disponibilizada uma solução para que possamos ter efetivamente médico ou médica de família.

António Silva - Espinho

Escreva-nos!
A sua opinião importa.

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

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

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

PUB
RS Técnica
Executam-se Serviços Elétricos
Tel: 965 815 870

PUB
OS NOSSOS CLASSIFICADOS

SENHORA oferece-se, para cuidar de pessoas idosas, acamadas ou não, trabalhos domésticos ou para restaurantes. Telem: 910761762.

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.

ALUGA-SE GARAGEM individual. Rua 30 n.º 520. Contatar. 910 353 180

ALUGO QUARTO. Centro de Espinho. Preferência a senhoras ou estudantes. Telem: 919 379 457.

SENHORA OFERECE-SE para tomar conta de idosos, dia ou noite. Contatar Telem: 910 088 542

opinião
Armando Bouçon

16 de junho de 1973

No dia em que se comemora os 47 anos da elevação de Espinho a cidade, deixo aqui a minha reflexão sobre o contexto histórico em que ocorreu essa mudança. Com o regime ditatorial em Portugal em plena agonia, e a menos de um ano da Revolução de 25 de Abril de 1974, Espinho era uma Vila plurifacetada, como estância balnear e centro industrial e comercial de referência, Cidade de jogo de fortuna ou azar e de vida de casino, que lhe dava projeção turística. Tinha tudo para ser Cidade e cumpria os quatro requisitos exigidos por lei: população superior a 20.000 habitantes; notável incremento industrial e comercial; servida por grandes vias de comunicação; dotada de instalações urbanas de água, luz e saneamento. E a juntar a estes requisitos a passagem a comarca em abril de 1973, libertando-se de vez do "jugo" de Santa Maria da Feira.

Foi uma fase de arranque e de finalização de obras importantes como a do projeto de arranjo urbanístico da então designada esplanada "Doutor Oliveira Salazar", que teve a assinatura do arquiteto Manuel Marques de Aguiar, do edifício do antigo Liceu (atual Escola Secundária Dr. Manuel Laranjeira), da construção da estrada de ligação à Granja, da renovação e modernização de várias estruturas do caminho-de-ferro, dos projetos da via rápida entre Espinho e o Porto e do Parque de Campismo, do novo e moderno Hotel Praiagolfe, que havia entrado em funcionamento um ano antes da elevação a Cidade, e da expansão e remodelação do seu Hospital. Mas apesar de toda esta transformação, que se começava a fazer sentir, decorrente destes novos projetos e anseios, as dificuldades eram muitas. A começar pelo eterno problema das invasões do mar e da defesa da orla costeira, dos arruamentos e outras infraestruturas urbanas, e de várias carências nas áreas social, em particular em toda a zona piscatória, cultural, educativa e desportiva.

A Cidade deve ser vista e pensada como um todo, quer nas suas glórias, quer nos seus desalentos e necessidades, mantendo sempre o natural desejo de desenvolvimento e sucesso.

A esse facto se referia o médico Moreira da Costa na edição do jornal "Defesa de Espinho", de 23 de junho de 1973: "A Cidade é isso mesmo … Um contínuo aumentar de gente, de trabalhos, de ânsias, de frustrações, sempre cada vez mais superadas, e de toda uma epítome de problemática social cada vez mais difícil de alcançar."

E quase a completar 12 anos de idade, lembro-me bem desse dia 16 de junho de 1973 e, sobretudo, de um conjunto de ilustres espinhenses que comemoraram o nascimento da novel cidade: Alberto Barbosa (Beka), Amadeu Morais, Moreira da Costa, Joaquim Moreira da Costa Júnior, Mário Valente, Jerónimo Reis, Carlos de Moraes, Joaquim Tato, faltando Benjamim da Costa Dias, que já não viu nascer a cidade. Mas o que mais retive dessa data festiva foi a poesia de Carlos de Moraes e de Alberto Barbosa espalhada pelas nossas ruas, e utilizada pelas autoridades locais como efeito de propaganda política para receber o então Presidente do Conselho de Ministros, Marcello Caetano. O primeiro chamou-lhe "Berço Glorioso", e exaltou a nobreza das suas gentes: "Nobre foi toda a força humana e viva, que duma tosca aldeia primitiva, fez a Cidade em flor da Costa Verde." E numa manhã de sol, na esplanada, olhando o mar, escreveu do seu encantamento: "Toalha azul sem fim! Deslumbramento! Vogam, ao sul, os barcos da companha …. Brincam as ondas no areal risonho!" Por seu lado, Alberto Barbosa (Beka) vangloriou o milagre de Espinho e do povo vareiro: "Ó gente dos palheiros junto ao mar, como é que este milagre aconteceu?! Como é que Espinho assim pode aumentar, até chegar a ter … tanto de seu?! Nunca, a partir do zero unicamente, há notícias de atividade tal! Sim!! Em tempo igual, aonde há quem tente fazer uma cidade em Portugal?!". E para "Comemorar a Cidade", uma vez mais recorreu ao nosso mar, essa imensidade: "Espinho, é filho do Mar. Tem, das ondas, a ansiedade, de se expandir, de avançar, assim cresceu, e é Cidade!". E ao inconformismo dos seus cidadãos: «Sua gente nunca para; não lhe agrada "marcar passo", tendo "munições" … dispara! Como não deixou passar a sua oportunidade, acabou por acertar no seu alvo: Ser Cidade!»

Outro elemento marcante desse já longínquo dia foi a colocação nos estabelecimentos comerciais da imagem do brasão e da bandeira de Espinho, símbolos maiores da nossa Terra. A sua criação partiu de um estudo para a constituição do selo privativo, armas e bandeira da então Vila de Espinho, resultando num parecer enviado por Afonso de Dornellas à Secção de Heráldica da Associação dos Arqueólogos Portugueses, estudo esse que foi aprovado em sessão de 6 de abril de 1932. No seguimento do esboço sobre a origem de Espinho e seu desenvolvimento, ficou concluído que Espinho era uma terra que vivia do mar e para o mar, quer desenvolvendo a indústria da pesca que a acreditava por todo o mundo onde chegavam as suas conservas, quer recebendo alegremente os vilegiaturistas que no período do Estio habitavam a praia e desfrutavam do prazer do seu mar e de um clima fortemente iodado. Assim, estando no mar a razão da sua existência, ficou acordado que devia ser o mar a base para a constituição do selo, o golfinho como rei dos peixes, para simbolizar a riqueza de Espinho, a coroa mural de três torres, enquanto Vila, e cinco torres, já como cidade, e a bandeira esquartelada de amarelo e verde.

"Elemento marcante desse já longínquo dia foi a colocação nos estabelecimentos comerciais da imagem do brasão e da bandeira de Espinho, símbolos maiores da nossa Terra. A sua criação partiu de um estudo para a constituição do selo privativo, armas e bandeira da então Vila de Espinho"

Nesse dia 16 de junho de 1973 os espinhenses festejaram com orgulho a elevação da sua Vila a Cidade e passados dez meses voltavam à rua para comemorar a conquista da Liberdade e da Democracia. •

PUB

necrologia

† ANTÓNIO DUQUE NUNO
MISSA DE ANIVERSÁRIO NATALÍCIO

[Ex-Chefe da Estação de Espinho]

Sua esposa, filhos, noras, netos e sogra vêm por este meio, comunicar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 16, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Espinho, 11 de junho de 2020

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

FARMÁCIAS

Serviço de turnos do concelho de Espinho. Das 24 às 9 horas (só para receitas do dia ou da véspera)

quinta 11	**Farmácia Santos** Rua 19, n.º 263 - Espinho	227 340 331
sexta 12	**Farmácia Paiva** Rua 19, n.º 319 - Espinho	227 340 250
sábado 13	**Farmácia Higiene** Rua 19, n.º 395 - Espinho	227 340 320
domingo 14	**Grande Farmácia** Rua 8, n.º 1025 - Espinho	227 340 092
segunda 15	**Farmácia Conceição** Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde	227 311 482
terça 16	**Farmácia Mais** Rua 19, n.º 1412 - Anta	227 341 409
quarta 17	**Farmácia Machado** Av.ª Central Sul, 1275 – Paramos	227 346 388

PUB

† António Gomes Marques [Stand Volante]
AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA

Seus filhos, irmãos e demais família vêm agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todos quantos têm manifestado pesar, confortando-os em tão doloroso momento. Informam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 13, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Espinho, 11 de junho de 2020

Mariana Sofia Domingues Marques
Marco António Oliveira Marques
Joaquim Gomes Marques
Rosa Gomes Marques

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

† Catherine Marcelle Jeannine Kiszewski da Costa
AGRADECIMENTO E MISSAS DE 7.º DIA

[Auto Costa] A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Comunicam que as missas de 7.º dia serão celebradas dia 11, quinta-feira, pelas 8 e 11 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde, agradecendo a todos quantos participem nas Eucaristias.

Silvalde, 11 de junho de 2020

Manuel Pereira da Costa - marido
Tony Mário da Costa - filho
Isaura Catherine da Costa - filha
Noemie Nourrit - nora
Vitor Manuel de Oliveira Reis - genro
Ileana da Costa - neta

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

† António Luís da Silva Cardoso
PRIMEIRO ANIVERSÁRIO (11/06/2019)

[Faleceu na Bélgica]

Seus pais, irmão, sobrinhos, lembram com saudade a sua partida.

Estás sempre nos nossos corações.

† Fernando Gomes da Silva
AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA

Sua esposa, filhos, noras, netos e demais família vêm agradecer, muito sensibilizada e reconhecidamente, a todos quantos têm manifestado pesar, confortando-os em tão doloroso momento. Informam que a missa de 7.o dia será celebrada dia 14, domingo, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Espinho, 11 de junho de 2020

Laura Moreira Pinto
Joaquim Moreira da Silva
Maria do Carmo Moreira da Silva
Jorge Belmiro Moreira da Silva

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

† ANDRÉ FERREIRA DA SILVA SERRANO
27º ANIVERSÁRIO DO SEU FALECIMENTO

(Mestre André)

14/06/2020

Suas filhas, genros, netos e restante família, recordam esta data com profunda saudade.

DEFESA DE ESPINHO - 4597 - 11 JUNHO 2020

PUB

ORFEÃO DE ESPINHO

Convocatória Assembleia Geral Ordinária

De harmonia com Art. 22.º dos nossos Estatutos, e ao abrigo do que me confere o n.º 1 do Art. 28.º, CONVOCO os senhores associados do ORFEÃO DE ESPINHO para reunirem em Assembleia Geral Ordinária no dia 20 de junho, pelas 9:30 horas, nas atuais instalações, sitas na Rua do Golfe, n.º 1877, Silvalde, Espinho, com a seguinte:
ORDEM DE TRABALHOS
1 – Apreciar e votar relatório de contas e parecer do conselho fiscal do ano de 2019;
2 – Apresentação do plano e orçamento para o ano de 2020;
3 – Outros assuntos considerados de interesse.

N.B.: se à hora marcada não estiver o número legal de Sócios, a Assembleia funcionará 30 minutos mais tarde, com qualquer número de presenças.

Espinho, 1 de junho de 2020

Por Espinho e pela Cultura, PELO ORFEÃO DE ESPINHO
O Presidente da Assembleia Geral, Maria Aurora Morais

DEFESA DE ESPINHO - 4597 - 11 JUNHO 2020

PUB

ASS. SÃO FRANCISCO DE ASSIS DE ANTA

Convocatória Assembleia-Geral Ordinária

António José dos Santos Neves, Presidente da Assembleia Geral, usando da faculdade que me confere a alínea a), do Artigo 50º e em conformidade com o estabelecido na alínea b) do Artigo 41º dos Estatutos, convoco os senhores associados a reunirem em Assembleia Geral Ordinária, na sala das sessões dos corpos sociais, sita no Edifício Social, na Rua da Tuna Musical, no 987, da Vila de Anta, no dia **26 de Junho do corrente, pelas 18h00,** a fim de se tratar da seguinte:
ORDEM DE TRABALHOS
1. Parecer do Conselho Fiscal sobre Relatório e Contas de 2019
2. Apresentação, discussão e votação do Relatório e Contas do ano de 2019
3. Outros assuntos do interesse Associativo.
A Assembleia Geral só poderá reunir à hora marcada com a presença da maioria dos Associados, ou, trinta minutos depois (30 min.), com qualquer número de Associados presentes, (Artigo 44 nº1 dos Estatutos).

Anta, 05 de Junho de 2020
O Presidente da Assembleia-Geral
(António José dos Santos Neves)

DEFESA DE ESPINHO - 4597 - 11 JUNHO 2020

PUB

ASSOC. HUMANITÁRIA BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DO CONCELHO DE ESPINHO

Convocatória Assembleia Geral Ordinária

Em conformidade com o Artigo 40º Ponto 2 Alínea a) dos Estatutos, convoco todos os Associados no gozo dos seus direitos a reunirem em Assembleia Geral Ordinária, no dia 22 de junho de 2020, pelas 21h00 no Edifício Social, para:
1 - Apreciação do Relatório e Contas respeitantes ao exercício de 2019 e parecer do Conselho Fiscal, para discussão e apreciação.
2 – Outros assuntos de interesse para a Associação.
ATENÇÃO: De acordo com os Estatutos, se passada meia hora, depois da marcada, não estiverem presentes mais de metade dos sócios efectivos, a Assembleia Geral reunirá, então legalmente, com qualquer número, sendo válidas as deliberações tomadas.

Nota: Atendendo às novas regras de reunião, face ao COVID19, será garantido o espaçamento mínimo recomendado, sendo obrigatório o uso de máscara de proteção.

Espinho, 5 de junho de 2020
O Vice Presidente da Assembleia Geral, Cmt. José Gomes da Costa

SOLVERDE

Casino Online Solverde: "vamos entrar no mercado das apostas desportivas"

APÓS ANOS DE SUCESSO COM O CASINO TRADICIONAL, A SOLVERDE DEDICOU-SE AO MUNDO DIGITAL. O Casino Online Solverde é um negócio em expansão com uma equipa de 40 pessoas, repleto de desafios e objetivos para alcançar. Este ano lança-se nas apostas desportivas, sem nunca perder de vista a internacionalização.

LISANDRA VALQUARESMA

© SARA FERREIRA

A marca não tinha um jogo de **Blackjack** e decidiu criar um exclusivo. Um processo complexo, mas que permitiu a criação de um jogo único que só existe em **CasinoSolverde.pt**

AS PROVAS estão dadas. O sucesso está à vista há mais de 40 anos com a experiência dos casinos. No entanto, face à evolução dos tempos, a Solverde, atenta ao setor dos jogos online, decidiu avançar para na criação do Casino Online Solverde, apostando numa área de negócio em expansão.

O primeiro passo foi dado em 2015 quando concorreram a uma licença para a exploração dos jogos de fortuna ou azar online. Américo Loureiro, diretor do projeto desde o início, confessa que "este foi o primeiro passo para a digitalização do nosso negócio. Sentimos necessidade de apostar pela dinâmica que gera o online. Todos os processos digitais estão hoje ao alcance de um dispositivo móvel."

Após a atribuição da licença, o projeto foi iniciado, mas muitos desafios apareceram no caminho. "Tivemos que tomar decisões importantes, até porque aquilo que nós conhecíamos eram os jogos do casino físico. Os jogos online eram uma novidade e são um setor altamente concorrencial, até porque a concorrência está à distância de um clique, fora o mercado ilegal que existe", comenta o diretor do Casino Online.

"Temos perspetiva de uma equipa de 65 pessoas até ao fim do ano"

Uma das decisões mais importantes foi tomada logo no início. Entregar o projeto a uma entidade ou gerir o próprio negócio era a dúvida inicial, tal como conta Américo Loureiro. "Podíamos ter entregue a nossa marca a uma entidade conhecedora do meio e eles geriam o nosso negócio. Esse era, de facto, um processo muito menos penoso, mas nós decidimos construir este negócio dentro da Solverde. Quisemos ver e aprender como isto se fazia."

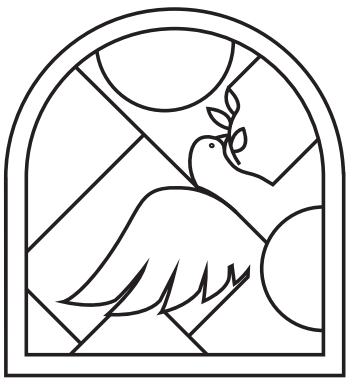
Desde a seleção das tecnologias necessárias, até à criação de uma plataforma, a marca percebeu que era necessário formar uma equipa qualificada e pronta para os desafios que o projeto obriga. Começou por ser uma estrutura de 15 pessoas, cada uma com um ramo profissional distinto, mas fundamental. A escolha recaiu sobre portugueses, emigrantes, perfis qualificados para a formação da equipa. "Para a criação da equipa deste projeto fomos buscar portugueses lá fora. Aqueles que tiveram que abandonar o seu país na altura da crise. Perfis altamente qualificados, desde o marketing, onde temos várias pessoas, na área das redes sociais, na ciber segurança, na gestão de projetos, pessoas especializadas em fraude financeira do jogo online, equipa de call center. No fundo, foi criada uma equipa apenas para este projeto. Trouxemos essas pessoas emigrantes para Espinho e construímos o nosso escritório aqui na cidade, mais concretamente no Centro Comercial Solverde", explica o diretor do projeto.

Com o avançar do tempo, a equipa foi aumentada e, atualmente, trabalham 40 pessoas no projeto. Como explica Américo Loureiro, existe uma curva acentuada de crescimento e, por isso, "temos perspetiva de, até ao final do ano, termos uma equipa de 65 pessoas."

"Em Portugal, o online tem vindo a crescer dois dígitos todos os anos. Do primeiro trimestre de 2019 para o primeiro trimestre de 2020, os jogos de fortuna ou azar e as apostas desportivas tiveram um crescimento de 50%", esclarece Américo Loureiro, dizendo que as bases para o futuro do projeto estão lançadas. Consciente de que este é um desafio constante no futuro, o diretor do Casino Online da Solverde garante que "as pessoas podem jogar com total segurança." A apoiar o SC Espinho, a Académica de Espinho e o Running Espinho, o objetivo é agora direcionado para as apostas desportivas. "Este é o nosso próximo passo a curto prazo. Provavelmente, no quarto trimestre de 2020 teremos apostas desportivas, a concorrer com o que já existe no mercado", adianta o Américo Loureiro.

Com a Solverde a crescer acima do mercado, com mais de 16% de quota, há objetivos ainda para cumprir. "Não queremos ficar por aqui. Iremos avaliar também o internacional. Como é que, de Espinho, podemos operar ao resto do mundo", afirma o diretor do projeto, confessando que um dos objetivos é que "no prazo de dez anos, 50% dos resultados da Solverde tenham origem no online." •

PUB



AGÊNCIA FUNERÁRIA
LUÍS ALVES

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

SIMPLÍCIO GUIMARÃES

"A minha condição física era fora do normal porque treinava todos os dias e jogava três modalidades"

ENTREVISTA. Simplício Rodrigues Guimarães, foi jogador de futebol e professor de Educação Física na Escola Sá Couto, em Espinho. Tinha o bacharelato em contabilidade, mas o desporto fez com que se ligasse ao ensino, licenciando-se no Instituto Superior de Educação Física. Atualmente aposentado, dedica-se, de corpo e alma à sua família e, em particular, aos seus netos.

© FRANCISCO AZEVEDO

Simplício Guimarães jogou voleibol, andebol e futebol e foi professor de Educação Física na Escola Sá Couto

MANUEL PROENÇA

"SOU FILHO de uns pais maravilhosos e de uma verdadeira mãe. Aprendi a gostar do mar por causa deles. Adoro a minha terra, Espinho, Anta, Silvalde... Até costumo dizer que sou 'besouro'. Conheci gente de fora e de cá. Sou um espinhense de corpo e alma, à moda antiga. Tive o privilégio de ser polícia militar, na secção de desertores e ajudei muita gente, entre os quais alguns espinhenses" – é assim que se autocaracteriza Simplício Guimarães.

Hoje com 70 anos de idade, casado, pai de dois filhos e avô, Simplício Guimarães foi uma das glórias do futebol do SC Espinho. Jogou voleibol na equipa da Corfi e Cotesi, entre outros, com o saudoso Valter Brandão e, no futebol, esteve em grandes momentos da história dos tigres. Também passou pela política, sendo vogal da Assembleia Municipal de Espinho, mas foi no desporto e no ensino, como professor, que brilhou. Jogou na 1.ª Divisão, defrontou os 'grandes' e teve ao seu lado algumas das 'estrelas' da época, hoje 'estampadas' em alguns retratos.

Simplício Guimarães é um tigre de alma e coração, nascido em Anta a 18 de outubro de 1949. Foi um desportista nato que, à semelhança de alguns outros que marcaram as gerações de então, praticou várias modalidades em simultâneo – o voleibol, andebol e futebol, e recorda, com saudade, o comendador Manuel de Oliveira Violas, como o dirigente que mais o marcou, bem como alguns dos seus treinadores, como Francisco Andrade, António Cântara, Artur Quaresma e Pinto Reis.

O que o levou a praticar desporto?

Todos falam no futebol, mas não foi só essa modalidade que eu pratiquei. Até chegar a sénior, joguei voleibol à tarde, andebol ao sábado à noite e ao domingo de manhã, futebol. Esta foi a minha vida desportiva desde os 13 anos até atingir a idade de sénior, altura em que tive de fazer uma opção, escolhendo a modalidade de futebol. O senhor Barbosa, quando foi a inauguração do Pavilhão Joaquim Moreira da Costa Júnior pôs-me a jogar a titular na equipa sénior de andebol, com o intuito de me fazer escolher essa modalidade. Nessa altura, a equipa de voleibol da Corfi participava num campeonato (FNAT) que, mais tarde, veio a ser do INATEL. O comendador Manuel de Oliveira Violas construiu uma equipa de voleibol para jogar nessa prova, mas acabamos por perder no jogo da final regional. Fomos roubadíssimos! E quando fizemos, depois disso, um jogo em Espinho, o senhor Violas mandou todos os seus funcionários das fábricas para o jogo, para nos apoiarem. Nunca nenhum jogo teve tanta gente como esse! Quando cheguei ao pavilhão, uma hora e meia antes, estavam centenas de pessoas à porta. Foi então que perguntei se ainda não tinham aberto as portas do pavilhão. Mas afinal, todas essas pessoas não podiam entrar porque o pavilhão já estava completamente cheio. Ganhamos por 3-0, com dois 'capotes', passando à final, em Coimbra, tendo o comendador Manuel Violas contratado um comboio especial. Faziam parte dessa equipa, além de mim, o Valter Brandão e o Napoleão [Guerra]... Eu estava na tropa e vinha de Lisboa para os jogos de voleibol num avião. Saía do quartel às 18 horas e um empregado do comendador Manuel Violas ia-me buscar para me levar ao aeroporto de Lisboa. Ia para o jogo sem comer.

Comecei a jogar voleibol com 14 anos, no campo de terra batida em frente aos balneários do futebol no Campo da Avenida. Ainda não havia pavilhão. Depois fui para o futebol. Mas passei a minha juventude naquele clube.

Foi a prática do voleibol e do andebol que me deram a extraordinária impulsão que eu tinha nos jogos de futebol. Acrescia a isto, a minha condição física, que era fora do normal porque eu treinava todos os dias e jogava as três modalidades ao fim-de-semana. Por isso, toda a minha juventude foi deixada naquele clube.

Quais os treinadores que mais o marcaram?

Tive excelentes treinadores, nomeadamente o senhor António Cântara que conseguiu levar duas vezes a equipa de juniores do SC Espinho à final do Campeonato Nacional, no Estádio do Jamor, em Lisboa!

Tive treinadores que nunca irei esquecer: o António Cântara, o Palmeira, o Fernando Caiado, Artur Quaresma, Francisco Andrade e o espanhol Pinto Reis.

O Pinto Reis treinava os seniores, mas treinava, também, os principiantes. Uma vez, quando estava a dizer quais os jogadores que jogavam e as suas posições, não falou em mim. Fiquei aborrecido e perguntei-lhe por que razão não me incluíra na equipa inicial. Ele respondeu:

– Tu, 'vagabundo'...

Logo pensei que ele estaria a dizer que eu teria andado na noite e a fazer disparates. Mas afinal, essa expressão dele queria dizer que jogaria na posição que eu quisesse e que poderia andar por todo o campo.

Aliás, o Francisco Andrade, ainda há bem pouco tempo, deixou-me uma mensagem no Facebook dizendo que sentia uma grande honra em ter conhecido e trabalhado homens como eu. Isto deixa-me, também, muito orgulhoso.

Como foi a sua subida aos seniores de futebol do SC Espinho?

Eu era jogador juvenil. Com o Pinto Reis, já treinava, às vezes, nos seniores. Como havia as reservas, joguei nessa equipa, ainda muito jovem. Os jogos eram ao domingo de manhã, antes do jogo da equipa principal, que jogava à tarde. Eu não saía dali! Algumas vezes até ajudava o senhor David na marcação do campo de futebol. Hoje em dia os jovens vão para as discotecas, mas no meu tempo a nossa diversão era dedicarmo-nos a essas coisas! Passei essa fase da minha vida a praticar desporto.

"Até chegar a sénior, joguei voleibol à tarde, andebol ao sábado à noite e ao domingo de manhã, futebol."

Acabei por fazer um exame médico especial e fui jogar com os seniores para a Taça Ribeiro dos Reis, pois ainda era jogador juvenil.

Qual foi o jogo que mais o marcou?

Foi um jogo, da última jornada do Campeonato Nacional da II Divisão Norte, em Viseu e a equipa que perdesse descia de divisão, na época de 1969/70, realizado em abril de 1970. Foi este o que mais me marcou e não os jogos em que subimos de divisão! Foi para Viseu um comboio especial. Era tanta gente! Ganhámos por 0-3. Um dos golos foi na sequência de um canto curto, aos oito minutos. Eu cabeceei mal e a bola sobrou para o Cálix, que fez o golo. Os outros dois golos foram marcados pelo Naftal.

Tem alguma estória curiosa que possa contar da sua carreira de futebolista?

Fazia muitas traquinices aos meus colegas de equipa no balneário. Muitas das vezes trocava-lhes as chuteiras. Mas, durante um jogo, se a memória não me atraiçoa, com o Famalicão, joguei com duas chuteiras diferentes. Uma tinha pitons de alumínio, no pé esquerdo e a outra de borracha. Carreguei um jo-

> **"Os campos onde jogava o SC Espinho estavam sempre cheios e as pessoas tinham de ir para cima dos muros! Pediam à Polícia para passarem a vedação..."**

gador adversário com a chuteira de pitons de alumínio e deixei-lhe marcas. Quando ele me veio pedir explicações sobre o sucedido, ao intervalo, disse-lhe que estava enganado e mostrei-lhe a chuteira que tinha calçada com os pitons de borracha! Ele ficou muito intrigado, mas acreditou.

Quem foi o seu melhor companheiro?

Foi o Gonçalves. Ainda hoje somos amigos. Dava-me bem com todos os colegas. Até com os adversários, pois quando o jogo terminava, eramos amigos. O ambiente de antigamente era diferente.

Houve dirigentes especiais?

Tive a sorte de ter grandes dirigentes, como foi o caso do senhor José Pinho e o arquiteto Jerónimo Reis, entre outros. Quando tirei a carta de condução o meu pai emancipou-me e quando íamos para os jogos, o senhor José Pinho pedia-me para ser eu a conduzir o carro. Já não existem pessoas como eles. O comendador Manuel de Oliveira Violas foi outro extraordinário dirigente. Foi ele que conseguiu mobilizar milhares de pessoas para os nossos jogos, arranjando os comboios especiais.

Como eram os campos onde o SC Espinho jogava?

Os campos onde jogava o SC Espinho estavam sempre cheios e as pessoas tinham de ir para cima dos muros! Pediam à Polícia para passarem a vedação... Havia jogos em que a bola nem saía pela linha lateral, tantas eram as pessoas que estavam ali sentadas! E hoje, quem vê o Espinho a jogar, em Fiães... É triste!

Ainda sofre pelo Espinho?

Não gosto da situação em que se encontra o clube e de não ter um campo próprio para poder jogar futebol! É inacreditável como o SC Espinho chegou a este ponto! Como é que um grande clube como o Espinho caiu nesta situação!...

Houve algum episódio de má memória?

Sim, tive uma lesão num pé. O Alcobia conhecia um ervanário, na Figueira da Foz e foi lá que fui fazer os tratamentos. Ele punha-me umas coisas no pé. Mas também era acompanhado pelo médico do FC Porto, de quem não me recordo do nome, que adorava o SC Espinho. Por isso tratava os nossos jogadores. Nós íamos ao seu consultório e se ele achasse que era necessário algum tratamento especial, mandava-nos para as Antas. O SC Espinho era muito protegido pelo corpo médico do FC Porto. O nosso clube era uma referência.

> *"Fazia muitas traquinices aos meus colegas de equipa no balneário. Muitas das vezes trocava-lhes as chuteiras."*

Qual foi a estrela do futebol português com quem mais conversou?

Foi com um jogador do Benfica. Quando eu estava na tropa, eu, o Fonseca e o Barros éramos muito unidos. Tanto o Barros como o Fonseca chamavam-me 'mano'. O Barros tinha uma namorada e queimou-lhe os peitos, com um cigarro. Participaram à Polícia Militar e ele foi preso. Quem o vigiava e controlava era eu. Leva-lhe o lanche e a comida que as pessoas amigas dele me entregavam.

Para que lado pende o seu coração em termos dos grandes clubes?

É para o lado do FC Porto. Sou portista de coração.

Como foi a sua passagem por outros clubes?

Joguei no Paços de Ferreira, Vianense e União de Lamas. Saí de Espinho para o Lamas, porque dava aulas no Colégio de Santa Maria de Lamas.

O futebol não dava dinheiro?

Dava muito pouco dinheiro. A mim e ao Daniel Dias pagavam-nos 350 escudos (1,75 euros) e nos seniores andei a ganhar 1000 escudos (cinco euros) até ir para a tropa! Nós jogávamos por amor à camisola e não pelo que nos pagavam.

Quando sentiu que tinha de deixar a carreira de jogador?

Fui para Paços de Ferreira e mandaram o treinador embora. Fui eu que fiquei como treinador/jogador. depois, achei que achei que só poderia fazer uma coisa. Depois disso fui para Viana do Castelo e, ao mesmo tempo, dava aulas. Fazia a viagem todos os dias, o que era muito cansativo. Além disso, voltei a jogar nesse ano porque se lesionou o capitão de equipa e inscreveram-me.

O que o levou a escolher a carreira de professor?

Tive um professor que me aconselhou a ser professor. Tirei o bacharelato de contabilista. Mais tarde, fui para o Instituto Superior de Educação Física, no Porto.

Tinha uma maneira de avaliar os alunos fora do comum. Conversava com eles nas duas primeiras aulas e aquilo iria servir para os dois anos seguintes.

Os seus filhos são os seus maiores 'troféus'?

A vida dos meus filhos foi como a minha. Eles planificavam-na, tal como eu fazia para as minhas aulas. Mas aquilo que eles são devem-no muito à sua mãe, a minha esposa, que é uma mulher extraordinária. Ela foi muito responsável pela formação dos nossos filhos. A minha filha tem o mestrado em Físico-química e o meu filho é médico. A minha mulher só foi trabalhar quando os meus filhos entraram para a Faculdade.

O seu filho, Hugo, acabou por não seguir o futebol no desporto...

Ele jogou voleibol e foi capitão da seleção nacional. Sinto um grande orgulho nele. Cheguei a levá-lo ao futebol no SC Espinho. Mas no voleibol ele foi melhor e, em juvenil, já era chamado aos treinos da seleção, daí que tenha feito, desde logo, a opção.

Como está a ser a sua vida de aposentado?

Era excelente. Porém, esta coisa do vírus atrapalhou imenso e tramou-nos! O meu filho é otorrinolaringologista e, por isso, ando sempre com o coração nas mãos! Embora ande protegido, deixa-nos muito preocupados. A minha nora e o sogro do meu filho também são médicos... Eu ia buscar os netos ao infantário e agora já não o faço. Tudo mudou, de um momento para o outro.

Que mensagem gostaria de deixar?

Esta entrevista foi uma grande surpresa, mas fiquei muito satisfeito. Pensávamos que só nos ligavam antigamente, mas afinal somos reconhecidos.

Com a minha experiência de vida, gostaria de dizer aos jovens para planearem a sua vida e para serem organizados. Isso facilita-nos, imenso, na nossa vida. Foi assim com os meus filhos e com a minha vida.

A vida é como a natureza. As folhas caem, mas depois vem um pouquinho de vento e elas voltam a levantar-se... •

SIMPLÍCIO, com a camisola do SC Espinho, num lance com o dragão, Cubillas no Campo da Avenida

A EQUIPA que defrontou o Académico de Viseu, em 1970 e que garantiu a permanência dos tigres na II Divisão Norte

SIMPLÍCIO Guimarães foi medalhado pelo saudoso comendador Manuel Violas, numa equipa onde estava, também, Valter Brandão

DEFESA DE ESPINHO - 4597 - 11 JUNHO 2020

LIGA DOS AMIGOS DO HOSPITAL DE ESPINHO

Convocatória

Nos termos da alínea b) n.º 1 do art.º 14.º e do n.º 1 do art.º, 15.º, ambos dos Estatutos, convoco uma Assembleia Geral Ordinária da Liga dos Amigos do Hospital de Espinho para o próximo dia 25 de junho de 2020 pelas 17h30, no Hospital de Espinho (Sala de Reuniões da Liga – entrada pela Rua 35) com a seguinte ordem de trabalhos:
Primeiro – Exposição do Presidente da Mesa da Assembleia Geral sobre as razões pelas quais a presente Assembleia foi convocada para esta data, e ratificação pela Assembleia da respetiva decisão da Mesa.
Segundo – Deliberar sobre o Relatório e Contas da Gerência do Ano de 2019.

Se à hora marcada não estiver presente mais de metade dos sócios com direito a voto a Assembleia funcionará meia hora depois com qualquer número de presenças.

Espinho, 4 de junho de 2020

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
José Augusto Ferreira Campos

PUB

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

passa a correr

TRAIL

"Introspeção, respeito, conhecimento, camaradagem, espírito de equipa, desafio e superação, são algumas das razões" que levaram Tozé Amorim a escolher o Trail.

A corrida onde o asfalto é proibido e a (grande) preparação física obrigatória

"A MODALIDADE tem vindo a ganhar cada vez mais praticantes por todo o Mundo", refere Tozé Amorim, atleta e treinador da equipa de trail do SC Espinho/António Leitão. "Em Portugal, temos características geográficas propicias à sua prática e que, resumidamente, consiste em efetuar provas ou um percurso em trilhos, quer seja de montanha, serra, floresta, ou planície não asfaltada".

Para se iniciar nesta modalidade desportiva, Tozé Amorim aconselha, em primeiro lugar, "a fazer um exame médico desportivo, o auto conhecimento e a preparação física, tanto muscular como cardiovascular, que são fundamentais para a escolha das distâncias que pretende fazer".

O treinador dos tigres considera que "para a prática da modalidade em segurança, a escolha dos equipamentos também é fundamental: roupas impermeáveis e respiráveis, sapatilhas adequadas para a modalidade de trail, onde a principal característica diferenciadora das outras modalidades de corrida são os sulcos aplicáveis às solas, e cujo objetivo é evitar lesões ou quedas, assim como aumentar a tensão ao solo".

Basta, agora, escolher as distâncias que quer praticar. Mas é recomendável iniciar pelos trails de distâncias mais curtas e, gradualmente, evoluir para outras distâncias.

Em Portugal, é da responsabilidade da ATRP, eleger dentro de cada uma das distâncias, as provas que pontuam para o Campeonato Nacional. A nível Mundial, é o ITRA o campeonato de referência.

Tozé Amorim, além de treinador, é atleta de Ultra Trail e os seus objetivos pessoais "estão alinhados com os objetivos da equipa de trail" dos tigres, composta por cerca de 50 atletas, distribuídos pelas três distâncias. "Trabalhamos em conjunto para, prova a prova, conseguirmos aumentar o nosso nível competitivo no Campeonato Nacional e com o objetivo sempre presente em almejar o Campeonato do Mundo", refere, ainda, Tozé Amorim. E acrescenta:

"Durante esta época, ainda conseguimos fazer algumas provas, das quais destaco os 'Os Abutres', que pontuava para o Campeonato Nacional e Serra D'Arga".

Pessoalmente, Tozé Amorim, pela primeira vez, "desafiado pelos 'Endurances' da equipa, fiz os meus primeiros 111 km de Terras de Sicó, onde terminamos dentro do Top 25 da classificação geral".

Por fim, e ainda "sem previsão de quando poderemos voltar a competir, devido a situação da Covid-19", Tozé Amorim acredita que "quando regressarmos, iremos com o mesmo objetivo de disputar os lugares cimeiros nas competições nacionais". •

TRAIL
TRILHOS ATÉ 42 KM

ULTRA TRAIL
TRILHOS DE 43 A 85 KM

ENDURANCE
TRILHOS ACIMA DOS 100 KM

HÓQUEI EM PATINS

Ex-dragão reforça AAE

O DEFESA, Hugo Paiva, ex-FC Porto B, é o primeiro reforço da equipa de hóquei em patins sénior da AA Espinho para a nova época.

Hugo Paiva estará às ordens de Luís Canelas, o técnico dos academistas e que irá contar, também, com o jovem Nuno Ferreira, ex-sub23 e que este ano, ascende à equipa de seniores. •

VOLEIBOL

Oito novas academistas

DÉBORA DUARTE (zona 3, ex-SC Arcozelo), Eduarda Cerqueira (líbero/distribuidora, ex-Porto Voley), Diana Silva (zona 3, ex-SC Espinho), Mafalda Maia (líbero, ex-SC Espinho e Porto Voley), Carol Ramalheira (zona 2, ex-CA Madalena e SC Espinho), Anabela Ferreira (zona 4, ex-SC Espinho), Leonor Gonçalves (zona 4, ex-SC Espinho) e Matilde Pires (zona 4, ex-Esmoriz), são as novas caras da equipa de seniores femininos da Associação Académica de Espinho que irá jogar o Campeonato Nacional da 3.ª Divisão.

Estas novas atletas juntam-se às já anunciadas, Marta Andrade, Rita Brandão e Rita Neto. •

Paulo Gomes de regresso ao Mocho

O CENTRAL, Paulo Gomes, que jogava no CD Fiães, é o novo reforço da equipa sénior masculina de voleibol da AA Espinho. O atleta regressa, assim, ao clube onde se formou no voleibol e irá dar o seu contributo no play-off de subida, sob o comando de Alexandre Afonso. •

NATAÇÃO

Masters tigres treinam no mar

OS NADADORES masters do SC Espinho, António Canelas, Manuela Oliveira, Mirley Santos, Domingues Ferreira e Fábio Floriano, iniciaram os treinos de águas abertas no mar de Espinho. Sem piscina, ainda, para treinarem natação pura, os nadadores aproveitam o que de melhor tem a cidade, o mar. •

DEFESA DE ESPINHO - 4597 - 11 JUNHO 2020

ASSOCIAÇÃO DE CULTURA E ENSINO DE ESPINHO
UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ESPINHO

CONVOCATÓRIA 1/2020

Ao abrigo do disposto no nº 3 do art. 12º dos Estatutos da Associação de Cultura e Ensino de Espinho – Universidade Sénior de Espinho, convoco os sócios para uma reunião da **Assembleia Geral de Sócios,** que se realizará no dia 24 de Junho, às 14h30m, na Sede - Rua 19 – 609 - Espinho, com a seguinte Ordem de Trabalhos:
1 – Leitura e aprovação da acta da reunião anterior.
2 - Discutir e votar o relatório da Direcção da Associação de Cultura e Ensino de Espinho – Universidade Sénior de Espinho e as Contas do Exercício e Parecer do Conselho Fiscal, de 2019.
3 – Eleger os Corpos Sociais da Associação de Cultura e Ensino de Espinho – Universidade Sénior de Espinho para o próximo mandato – 2020/2022. As listas proponentes deverão dar entrada, na secretaria desta Universidade, até ao dia 19 de Junho.
4 - Deliberar sobre quaisquer outros assuntos que sejam propostos à Mesa, no decorrer da reunião da Assembleia Geral de Sócios.
N. B. Se, à hora marcada, não estiver presente a maioria dos Sócios, esta Assembleia decorrerá trinta minutos mais tarde, com qualquer número de presenças. Solicita-se a todos os presentes o uso de máscara e distanciamento social.
Espinho, 8 de Junho de 2020
O Presidente da Mesa da Assembleia, Alberto A. O. P. Hespanhol – (Prof. Doutor)

PUB.

OFF. BOM FIM DE SEMANA

Vila Real, uma cidade geminada com Espinho e de uma beleza inquestionável

VILA REAL É UMA CIDADE GEMINADA COM ESPINHO E É UMA ÓTIMA SUGESTÃO PARA VISITAR E PASSAR UM BOM FIM DE SEMANA.

Situada entre o Alvão, o Marão e o Douro, esta cidade de Trás-os-Montes pode ser ideal para quem queira aproveitar uns dias de descanso, sem nunca perder o que de interessante tem para oferecer.

© DIREITOS RESERVADOS

A Fundação da Casa de Mateus foi instituída em 1970 por D. Francisco de Sousa Botelho Albuquerque. O programa do ciclo "A Cultura em Diálogo", que perdura até hoje, abrange as mais diversas áreas da cultura desenvolvendo atividades na área da música, das artes plásticas ou da literatura, bem como seminários de reflexão política, científica e cultural.

EM VILA REAL há a tradição de, no dia 13 de dezembro, as raparigas da cidade oferecerem aos rapazes os Pitos de Santa Luzia. Mais tarde, a 3 de fevereiro, os rapazes retribuem o gesto e oferecem às meninas as Ganchas de S. Brás.

AS FISGAS DE ERMELO são o local mais emblemático da área protegida Parque Natural do Alvão. São consideradas como uma das maiores quedas de água da Europa, envoltas em rochas com, aproximadamente, 480 milhões de anos.

Desde 16 de junho de 2012 que Vila Real e Espinho se tornaram cidades geminadas. Este motivo pode revelar-se um atrativo para que os espinheses conheçam a "princesa do Corgo", como é conhecida. Por lá, há muito para visitar e conhecer.

Para os amantes de vinho, o sul de Vila Real é um local especial, cheio de vinhas. É por lá que começa o Alto Douro Vinhateiro, tornando a paisagem daquele local como uma imagem que jamais será impossível esquecer. E de lá saem alguns dos vinhos mais conhecidos e apreciados em Portugal e no mundo. Por isso, para os apreciadores é sempre uma boa sugestão e uma zona da qual guardará boas memórias e sabores.

Vila Real é uma cidade antiga. Localizada ali bem perto do rio Corgo e do rio Cabril, a cidade tem muita história para oferecer.

Não deixe de visitar a Casa de Mateus, também conhecida como Palácio de Mateus. É considerada uma das maiores riquezas do barroco português, com assinatura de Nicolau Nasoni. Por lá, poderá encontrar várias salas distintas que compõem a casa, tal como a sala do tijolo, a sala da loiça azul ou a sala rica. Este palácio é rodeado de jardins e é um centro dinamizador de cultura.

Uma das ruas mais conhecidas é a Avenida Carvalho Araújo. Ao percorrê-la vai encontrar os típicos passeios de calçada portuguesa que o levará até à Sé de Vila Real, construída no século XV. Na fachada é possível observar imagens de S. Domingos e S. Francisco de Assis. Se gosta deste tipo de arquitetura, pode, se lhe interessar, visitar também a Igreja de S. Pedro de Vila Real.

Depois de muitas visitas pode passar uma tarde mais tranquila pelo Parque Corgo. Tem uma área de cerca de 33 hectares e está ligado ao Parque Florestal que é considerado o pulmão da cidade. O parque é composto por uma extensa área verde e oferece vários equipamentos como campos polidesportivos, um parque de merendas, alguns itinerários pedestres e um parque infantil. Aqui, pode resguardar-se e aproveitar o ar puro em família. Na impossibilidade de haver ajuntamentos e na recomendação de manter o distanciamento social, passar momentos no parque pode ser uma boa sugestão.

Aproveite o resto do dia para conhecer e saborear a tradicional gastronomia local. Os vila-realenses orgulham-se dos seus doces conventuais, como por exemplo, o Toucinho do Céu, os Pitos de Santa Luzia e ainda as Ganchas de S. Brás. Como pratos típicos, servem-se em Vila Real, Tripas aos Molhos, cabrito assado com arroz de forno, vitela assada à Maronesa e diversos pratos de bacalhau.

Como sugestão pode ainda visitar o Jardim Botânico da Universidade de Trás os Montes e Alto Douro. É muito conhecido na zona e um aprazível cartão de visita. É considerado um dos maiores jardins botânicos da Europa e conta com cerca de mil espécies diferentes de plantas, que chegaram de vários pontos do planeta.

Se preferir outro tipo de ideia, uma ida ao Parque Natural do Alvão acaba por se revelar num verdadeiro e intenso contacto com a natureza. É uma área protegida de Portugal e fica situado entre os concelhos de Mondim de Basto e Vila Real. Uma das principais atrações é a queda de água existente e que é conhecida como a Cascata de Fisgas do Ermelo. O Parque Natural do Alvão tem, na sua zona mais elevada, uma altitude de 1339 metros e abrange a Serra do Alvão e Lamas de Olo.

O Miradouro de São Leonardo da Galafura é uma das paragens obrigatórias para quem anda pela região. No regresso a Espinho, esta pode ser a última imagem que valerá a pena guardar de um fim de semana especial. A vista sobre o Douro a deixar transparecer a beleza da região, torna este miradouro inesquecível. Está situado a cerca de 640 metros de altitude e permite observar regiões como Sabrosa, Tabuaço ou Fontelo. • LISANDRA VALQUARESMA

PUB

OFF.

Capa do CD intitulado "Espinho"

©AMARAL MOREIRA

Espinho – o Disco de Manuel Guimarães que pretende ser "uma homenagem à cidade"

'ESPINHO', É O TÍTULO DE UM TRABALHO DISCOGRÁFICO DO MÚSICO/COMPOSITOR, MANUEL GUIMARÃES.

A obra, lançada em 2019, está incluída em os "Sons da Terra", daquele autor, que pretende que seja "uma homenagem sincera à cidade de Espinho", com uma evocação ao maestro Mário Neves.

MANUEL PROENÇA

"A ideia de gravar um conjunto de temas dentro da área da tonalidade surgiu após ter participado na comemoração do centenário do nascimento do meu professor, Mário Neves, na sequência do gentil convite de Fausto Neves, seu filho", explicou Manuel Guimarães, acrescentando que "decidi tocar uma improvisação, a partir de dois temas originais do professor Mário Neves, que foram as duas primeiras coisas que toquei, aos cinco anos, quando comecei a frequentar a Academia de Música de Espinho. Como ultimamente, na minha prática musical, me tenho focado mais na atonalidade e na exploração da sonoridade de instrumentos acústicos, tive que incluir neste CD temas que havia escrito em 1990, e incluir, ainda, temas de meu tio Nuno Guimarães, bem como de Zeca Afonso".

Segundo Manuel Guimarães, "o CD chama-se Espinho por dois motivos: um porque sendo o 'Espinho' da tonalidade (esteve para se chamar Espinho Tonal); o outro por se tratar de uma homenagem sincera à cidade de Espinho, onde estudei, dos cinco até aos dezasseis anos de idade, primeiro na Academia de Música e, depois, no Liceu. Ainda hoje, continuo a ir a Espinho regularmente, (os meus pais iam todos os dias de manhã ao Café Cristal), ainda encontro colegas de escola, e amizades que surgiram entretanto. Tenho, por isso, uma ligação para a vida com a cidade de Espinho".

No entender de Manuel Guimarães, "o professor Mário Neves foi fundamental no percurso musical que acabei por ter. Ele foi o meu primeiro professor de piano, de solfejo e composição. Permitiu que eu apresentasse e interpretasse as minhas primeiras composições, quando tinha oito ou nove anos, tanto nas audições na Academia, como nas audições de final de ano letivo, no salão nobre do Casino Espinho. Encorajou sempre a minha tendência para criar música, o que lhe agradecerei sempre".

Neste CD, a mensagem de Manuel Guimarães "é uma homenagem à cidade, embora não tenha um tema específico sobre ela (fiz parte do Coro da Academia de 2004 a 2006 com o maestro Fausto Neves, e cantei temas do seu avô, como a Miraculosa, e Espinho Vareiro, que foram temas que pensei em incluir) e, eventualmente, uma mensagem de alguma tranquilidade, como se tivesse concluído um ciclo que estava em falta".

Para o autor deste CD, "música é som, apenas. Desde o fim do Séc. XIX, desde que existem meios eletrónicos de captação e de exploração de som. Por isso, qualquer som é suscetível de se converter em música. O silêncio também é um som, ainda que isto pareça paradoxal. Neste CD, apenas em dois temas se ouve a exploração sonora da harpa do piano. No primeiro CD, 'Flow me', esta conceção foi mais evidente. A música é, para mim também, uma espécie de fluxo contínuo, que inclui a face mais comercial que ouvimos constantemente na TV, na internet, nos transportes públicos, nos supermercados... mas há sempre a música erudita, a popular tradicional, o jazz, vários tipos de jazz, e a música improvisada transidiomática, sobre a qual escrevi a dissertação etnomusicológica: Prática e Receção da Música Improvisada em Portugal, anos 60-80, que pode ser consultada on-line, nos arquivos da Universidade Nova de Lisboa, departamento de Ciências Musicais", conclui Manuel Guimarães. •

Manuel Guimarães, pianista, guitarrista, compositor e improvisador. Iniciou a formação musical em piano, nos anos 60, na Academia de Música de Espinho. Posteriormente, nos anos 80, formou-se em composição, no Conservatório de Música do Porto, e em 2014, em Ciências Musicais na Universidade Nova de Lisboa. O seu percurso musical abrange diferentes áreas: erudita, rock, folk, jazz e improvisação transidiomática. Mantém colaboração com vários músicos deste espetro de influências. Gravou, em piano solo, o CD 'Flow me', em 2016, e o CD 'Espinho', em 2019, este último com a participação, em três temas, de Paulo Galão e Carlos Zíngaro. Gravou um CD com o Free Pantone Trio, dois com Vítor Rua e os Metaphysical Angels. Participou ainda na gravação de dois CD da Variable Geometry Orchestra, e num de homenagem a Cecil Taylor, estes três integrados no catálogo da editora Creative Sources.

FEST adiado para agosto e com cinema drive-in

A EDIÇÃO DE 2020 do FEST (Novo Cinema – Novos Realizadores) que estava previsto para junho, em Espinho, foi adiado para agosto, no Centro Multimeios, e complementará a competição internacional com sessões "drive-in" num "cinema" a instalar temporariamente na cidade, num espaço ao ar livre em que os filmes poderão ser apreciados a partir do carro dos espectadores, com as regras de higienização e distanciamento social resultantes da conjuntura da Covid-19.

A 16.ª edição do FEST irá decorrer de 2 a 9 de agosto, "mantendo-se fiel à missão de dar a conhecer algum do melhor cinema emergente mundial."

A programação principal mantém-se na cidade de origem do FEST, mas este ano haverá também sessões no Porto e em Lisboa. Segundo a organização do evento, trata-se de "uma mudança com que o FEST pretende reforçar o seu compromisso para com a sala de cinema, enquanto espaço primordial para a mostra de filmes." •

DEFESA DE ESPINHO - 4597 - 11 JUNHO 2020

ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE ESPINHO

EDITAL

2ª SESSÃO ORDINÁRIA DO ANO 2020

Maria Filomena Maia Gomes, Presidente da Assembleia Municipal de Espinho: Faz público, de acordo com o artigo 27o da Lei no 75/2013, de 12 de Setembro, em conformidade com o artigo 29o Regimento Interno e de acordo com o edital datado de 28 de abril de 2020, que no próximo dia **17 de junho de 2020**, pelas **21.30 horas**, no Edifício dos Paços do Município, iniciar-se-á a sessão ordinária desta Assembleia Municipal do **mês de abril**.

Sem prejuízo do que vier a ser estabelecido na Ordem do Dia, conforme as regras contempladas no nº 1 do artigo 53.o da referida lei, bem como no nº 2 do artigo 32o do Regimento Interno, prevê-se a inclusão dos seguintes assuntos:

1. Assuntos agendados para o período de antes da ordem do dia;
2. Apreciar e votar os Documentos de Prestação de Contas do ano 2019;
3. Aprovar o documento "Estratégia Local de Habitação do Concelho de Espinho"
4. Deliberar sobre as propostas que visam prosseguir as atribuições da Autarquia;
5. Apreciar a informação escrita do Presidente da Câmara acerca da atividade municipal;

Mais faz público que, **não é permitida a presença de público**, nos termos do n.º 2 do artigo 3o da Lei n.º 1-A/2020 publicada no Diário da República n.º 56/2020, 3o Suplemento, Série I de 2020-03-19, que procede à ratificação dos efeitos do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março e aprova o regime de Medidas Excecionais e temporárias de resposta à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19, com as alterações introduzidas pelas Leis n.os 4-A/2020 e 4-B/2020, ambas de 6 de abril, e lei 14/2020 de 09 de maio 2020.

Para constar se publica este e outros de igual teor, que vão ser afixados nos lugares do estilo do Município

Espinho, 03 de junho de 2020.
A Presidente da Assembleia Municipal,
Maria Filomena Maia Gomes

OFF. DE BOA SAÚDE

© DIREITOS RESERVADOS

Nutrição. Como perder os quilos a mais ganhos durante a quarentena?

A PANDEMIA OBRIGOU AO ISOLAMENTO EM CASA E À ALTERAÇÃO DA VIDA NORMAL.

Os hábitos mudaram e com eles vieram más escolhas alimentares e a reduzida prática de exercício físico para a maioria das pessoas. Agora que o desconfinamento começou é importante voltar ao ativo, perdendo os quilos indesejados e preferir hábitos de vida mais saudáveis.

LISANDRA VALQUARESMA

OS VÁRIOS DIAS PASSADOS em casa, devido ao confinamento, acabaram por trazer, para muitas pessoas, de forma indesejada, uns quilos a mais. Uma alteração inesperada na rotina, aliada a uma sensação de incerteza, provocou uma alteração do estilo de vida e da dieta alimentar.

Pouca ou nenhuma prática de exercício físico, bem como escolhas alimentares erradas fizeram com que os quilos a mais aparecessem. Tal como explica a nutricionista Filipa Graça, nestes períodos de alteração à vida normal, "é comum recorrer à comida como tentativa de atenuar estados emocionais negativos, tão característicos do período de isolamento. Isto acaba, muitas vezes, por levar à fome emocional e à necessidade de recorrer a comida de conforto, tradicionalmente pouco interessante do ponto de vista nutricional e com elevado teor calórico."

Com o início do desconfinamento e com a adaptação à nova vida normal, regressou a preocupação com a dieta alimentar e a vontade de querer voltar ao peso anterior à pandemia. Mas como o fazer? Como explica Filipa Graça, as pessoas só o vão conseguir concretizar "se houver um défice calórico", ou seja, "comer menos calorias do que aquelas que gastamos."

A entrar na altura mais quente do ano, própria dos meses de verão, torna-se um fator importante investir em refeições leves e frescas. Segundo a nutricionista, "é aproveitar para recorrer a pratos preenchidos com boas quantidades de salada ou legumes, temperando com pouco azeite, ingerir muita água ao longo do dia, consumir fruta entre as refeições e, não esquecer, uma ingestão proteica bem distribuída ao longo do dia, quer seja de origem animal ou vegetal."

De acordo com Filipa Graça, "não existem alimentos proibidos ou milagrosos". No entanto, torna-se importante manter um "padrão alimentar alinhado com a promoção da saúde e a prevenção da doença." Neste sentido, a nutricionista explica que é preciso evitar alimentos densamente calóricos e pobres do ponto de vista nutricional, tais como "produtos ultra processados, *fast food*, molhos, produtos de pastelaria e fritos." Se, ao mesmo tempo, pretende reeducar os hábitos alimentares, perdendo algum peso, "deverá evitar alimentos ricos em gordura, açucares e sal". Por outro lado, "opte por privilegiar alimentos saciantes, ricos em proteína, como por exemplo, iogurtes, alimentos com fibra, tais como os cereais integrais, e ainda a água, sempre presente na fruta e legumes."

Aliado a estas questões alimentares, a prática de exercício físico é importante e "deverá estar sempre associada." A Organização Mundial da Saúde recomenda que os "adultos acumulem, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física de intensidade demorada, ou 75 minutos de atividades vigorosas", explica a nutricionista. Para resultados mais eficazes, a ajuda dos profissionais adequados "pode e deve ser a opção para que haja uma orientação específica, de acordo com o historial clínico e o objetivo de cada um", afirma Filipa Graça. •

"Uma vez que nenhum alimento por si só engorda ou emagrece, não existem propriamente alimentos proibidos ou milagrosos"

Filipa Graça
nutricionista,
ginásio LS Fitness

Conselhos a seguir:

- Preferir água em detrimento de qualquer outra bebida
- Consumir, no mínimo, duas peças de fruta por dia
- Usar e abusar dos legumes, crus ou cozinhados
- Ler os rótulos dos produtos antes de os consumir
- Planear a ementa semanal
- Evitar ir às compras com fome
- Privilegiar a sopa de legumes antes do prato
- Optar pelas carnes magras, criando o hábito de remover as peles e gordura visíveis

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

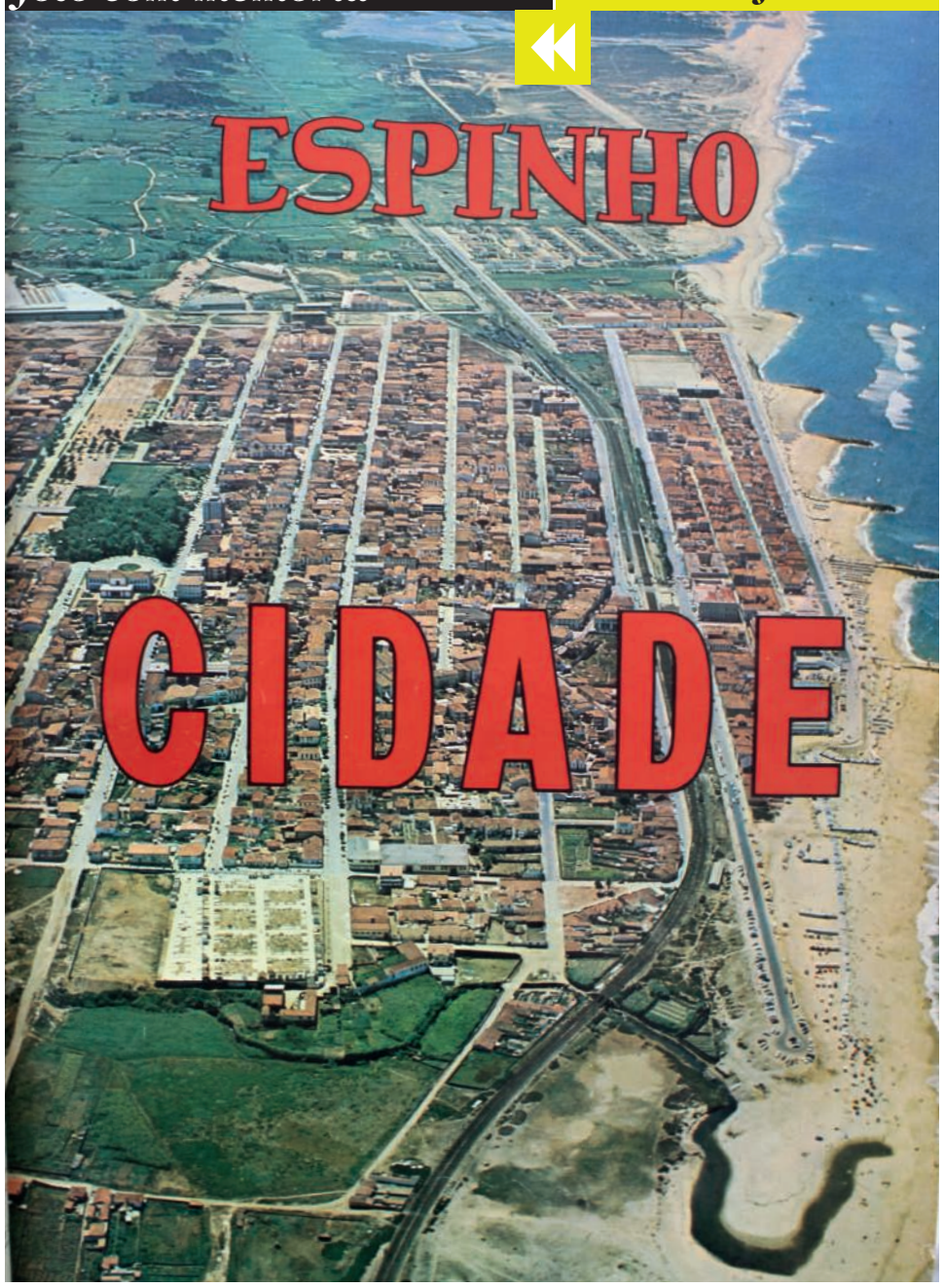
PUB
CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA
Dra. Rosa Neves
Ortodontia Fixa e Invisível
Atendimento por marcação:
Rua 29, n.º 696
227 340 116 | 914 961 367
Cheque-Dentista até aos 18 anos

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

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 **23 junho 1973**



Espinho Cidade

Uma fotografia de uma vista aérea de Espinho, com o traçado da até então vila, marcou a edição da Defesa de Espinho n.º 2151 de 23 de junho de 1973, dedicada à nova cidade de Espinho. Um suplemento, a cores, com várias imagens da cidade, onde constam mais imagens aéreas, a Câmara Municipal, a praia e o Hotel Turismo, a piscina, os pescadores e a Igreja Matriz. Uma edição que constitui, só por si, também, um marco na história deste concelho.

Pedro Louro nomeado Coordenador Municipal de Proteção Civil

Pedro Louro, comandante dos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho, será o Coordenador Municipal de Proteção Civil (CMPC), a partir de 1 de julho, durante um período de três anos, cargo que irá exercer por nomeação do presidente da Câmara Municipal, Pinto Moreira e que obteve a aprovação, por unanimidade, do órgão executivo.

SEGURANÇA. "Espinho tem investido muito em matéria de proteção civil ao longo dos últimos anos e demonstra querer continuar esse investimento ao ser dos primeiros municípios do distrito a preencher este lugar obrigatório", referiu, a propósito, Pedro Louro que irá ter sob a sua responsabilidade o Serviço Municipal de Proteção Civil.

Neste sentido, Pedro Louro afirma que "é com elevado sentido de responsabilidade e espírito de missão que aceitei a nomeação do presidente da Câmara para uma área entendida como prioritária no nosso concelho".

O CMPC recorda que "há mais de 20 anos que dou o meu contributo, mas agora terei oportunidade de o fazer numa lógica mais abrangente, contribuindo não só na área do socorro, mas também noutras como o planeamento, a prevenção, a informação e sensibilização pública, entre outras".

Pedro Emanuel de Almeida Louro, com 36 anos, tem Mestrado em Riscos e Proteção Civil, a Pós-Graduação em Gestão da Proteção e Socorro e a licenciatura em Engenharia da Segurança do Trabalho. Exerce o cargo de comandante de bombeiros desde 2010 e no recente corpo de bombeiros do Concelho de Espinho, desde 2019.

Na sua formação tem vários cursos de formação entre os quais em gestão de operações de socorro, em combate a incêndios estruturais, em combate a incêndios florestais, em desencarceramento e salvamento em estruturas colapsadas, em salvamento em grande ângulo, em emergência médica pré-hospitalar e em água e mergulho.

Pedro Louro foi condecorado em 2017 com a Medalha de Serviços Distintos Grau Ouro da Liga dos Bombeiros Portugueses, em 2013 com a Medalha Grau Prata do INEM por prestação de serviços relevantes na área da emergência médica, um louvor público do Ministro da Saúde pela assistência médica prestado em Timor Leste, o reconhecimento da Marinha Portuguesa, em 2010, "pela ajuda prestada a um militar" durante a missão em Timor Leste ao serviço do INEM, entre outras distinções. •

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