

Funerária N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> d'Ajuda  
Sancebas  
Em parceria com Servilusa

Gente da nossa terra,  
ao serviço das famílias

Serviço  
funerário  
desde **995€**

227 345 129

COVID  
clean

\* Não inclui despesas de igreja, serviço religioso, taxas de cemitério e documentação.

# DEFESA DESPINHO

Quinta-feira, 22 de outubro de 2020 | Edição n.º 4616 · Ano 88 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)

gosto tanto

S. JOÃO DA MADEIRA LOUROSA  
SANTA MARIA DA FEIRA ESPINHO

## Mudança da Segurança Social e do IEFP para o Mercado Municipal só acontece em 2021

Depois de vários meses paradas, as obras de adaptação para as novas instalações no Mercado Municipal arrancam a 2 de novembro. A mudança dos serviços para as novas lojas só deve acontecer no início do próximo ano. **p9**



**Defesa-ataque.**  
“Deixa-me orgulhoso os espinhenses nunca terem abandonado o SC Espinho”  
Fábio Espinho **p16 e 17**

*destaque*

### Futuro risonho para os melhores alunos das escolas de Espinho

Miguel Lunet entrou para a universidade com média de 19,8 valores. Ele e mais cinco exemplos saídos das secundárias do concelho demonstram como a excelência não é incompatível com a vida normal de um jovem. **p4,5,6 e 7**



© SARA FERREIRA

**4500 Espinho.**  
Cemitérios fecham as portas no fim-de-semana do feriado. Exceção para realização de atos fúnebres **p8**



**4500 Freguesias**  
Nova Escola Básica de Guetim já abriu e acolhe 160 alunos  
Instalações foram renovadas e ampliadas para integrar o jardim-de-infância e o primeiro ciclo **p10**



**SOLVERDE.PT**  
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

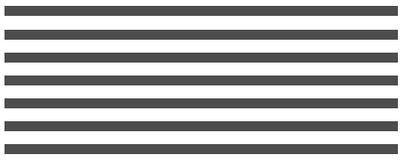


**É MUITA EMOÇÃO EM CADA APOSTA**

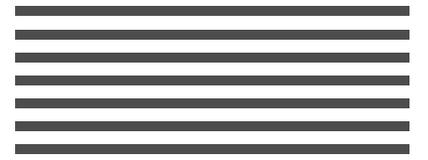
O maior casino online tem apostas desportivas

18+ JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.





# CASINO ESPINHO



## Almoço Menu Lusitano

€ 12 | THE JOKER BAR  
TODOS OS DIAS | 13:00 - 14:30

**BINGO CASINO ESPINHO**

€5

**OFERTA**

NA COMPRA DE 10 CARTÕES DE BINGO OFERTA DE UM SNACK

DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA  
13:00 - 14:30 | 20:00 - 21:30

SÁBADO, DOMINGO E FERIADO  
13:00 - 14:30 | 19:00 - 21:00

## RESTAURANTE BACCARÁ

APÓS O ENCERRAMENTO DO CASINO ESPINHO ÀS 23h00,  
O RESTAURANTE BACCARÁ CONTINUA ABERTO ATÉ À 01h00



Establishment  
complying  
with Health Measures  
**Portugal**



**SOLVERDE**  
CASINOS · HOTÉIS

## ACESSO AO ENSINO SUPERIOR



Miguel Lunet, André Sousa e Beatriz Castro destacaram-se na Escola Secundária Dr. Manuel Laranjeira

# Predestinados e aplicados afirmam-se nas escolas de Espinho para ingressar no Ensino Superior

## REPORTAGEM.

**MIGUEL LUNET, ANDRÉ SOUSA E BEATRIZ CASTRO DESTACARAM-SE COMO OS MELHORES ALUNOS DO 12.º ANO DA ESCOLA SECUNDÁRIA DR. MANUEL LARANJEIRA NO PRÉTERIO ANO LETIVO. EDGAR BAMBERG E MATILDE JARDIM TAMBÉM INGRESSARAM NO ENSINO SUPERIOR NO TOPO DO QUADRO DE AVALIAÇÕES DA ESCOLA DR. MANUEL GOMES DE ALMEIDA, ONDE CAMILA ALVES VEIGA, QUE ENTRETANTO PROSSEGUE OS ESTUDOS NA ALEMANHA, REGISTOU A NOTA FINAL DE 20 VALORES. E BÁRBARA MARTINS COTOU-SE NA VANGUARDA DO CURSO PROFISSIONAL.**

LÚCIO ALBERTO

Miguel Lunet, de 18 anos, ingressou na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (FEUP) com a nota final de 19,8. “A minha área era a de Ciências e Tecnologia e optei por Engenharia e Gestão Industrial na FEUP”, assinala o ex-aluno da Escola Secundária Dr. Manuel Laranjeira (ESML), antevendo que o curso lhe apresente “várias saídas possíveis”, ainda que esteja “atualmente mais inclinado para a consultadoria aplicada à otimização de processos”.

Com “cinco anos” para se “integrar e decidir”, o tempo joga a seu favor. Recuando alguns meses, o jovem admite ter equacionado outras opções para o seu futuro académico, pelo facto da “situação pandémica ter tornado as notas muito voláteis” e não ter “certeza onde iria entrar”. “Equacionei as possibilidades de Engenharia Mecânica ou Informática. Mas estava convencido que iria

seguir este caminho”, revela, assumindo que a escolha das Ciências e da Biologia tinham como objectivo tornar a escolha “mais versátil”, admitindo até ter chegado “a pensar em Direito e Medicina.”

“Sinto-me orgulhoso do meu trabalho e agradecido a todos aqueles que me proporcionaram o meu ingresso no Ensino Superior, ou seja a toda a família, aos professores, funcionários e alunos da Escola Laranjeira”, realça Miguel Lunet, que reside na Granja, mas sente-se espinhense e, particularmente, reconhecido ao seu “liceu”, o estabelecimento que o acolheu do 5º ao 12º ano e no qual chegou a integrar a associação de estudantes. “A escola sempre me apoiou nos meus projetos extracurriculares e como estou ligado à música permitiu que atuasse mais que uma vez com a minha banda na escola. Isso marcou-me pela positiva”, recorda o futuro engenheiro.

Mas, nem sempre foi a carreira

académica a preencher os sonhos do jovem Miguel. “Quando era miúdo”, confessa, “queria ser jogador de futebol como todos os miúdos”. “Querida ser como o Cristiano Ronaldo mas, com os pés mais assentes na terra, tive de pensar nas engenharias ou nas medicinas”, assinala.

Sendo um excelente aluno, Miguel Lunet debate-se, contudo, com a indefinição de um rumo profissional para o futuro. “Desde miúdo que sempre me interessei por várias atividades. Estudo, jogo futebol e toco piano numa banda. Também tirei um curso de arbitragem de futebol e já treinei uma equipa de miúdos. Sempre gostei de desempenhar várias funções. E agora estou num curso de alunos indecisos, mas com as melhores notas”, descreve. Explicando melhor, Miguel diz que se trata do “curso com a melhor média do país e com maior procura neste momento”, porém é composto por “malta que ainda não tem exata-

mente uma ideia definida de futuro”.

Para compensar, o curso que escolheu oferece saídas muito amplas: “tanto dá para consultorias de empresas, ao nível da otimização de processos e da administração de recursos humanos; como na gestão fabril. Digamos que se trata de uma engenharia com uma vertente de gestão associada, seja na macro ou na micro economia, marketing, gestão de empresas e de recursos humanos”, descreve.

Importante mesmo é já ter chegado à conclusão que aquilo que o “vai definir, não vão ser só os resultados académicos, mas também outras atividades que evidenciem as características que não posso demonstrar numa sala de aula”. “Gosto de me ocupar e até agora tenho tido tempo para muita coisa e para ter boas notas. Acho que há tempo para tudo”, conclui.

André Sousa, de 18 anos, obteve a nota final de 19,7 em Ciências e Tecnologias com Geometria Descritiva, também na ‘Laranjeira’ e, à semelhança de Miguel Lunet, ingressou na FEUP, no curso de Gestão Industrial. “É um curso que dá para muitas opções profissionais e não se restringe apenas a uma saída. Eu ainda estou um bocado indeciso, talvez por ter várias opções para tomar uma decisão. O curso é muito abrangente, nas áreas de gestão da indústria, do comércio e dos serviços, e ainda é difícil escolher a opção final. É um curso que nos prepara para diversas áreas e muitas sem relação umas com as outras. Portanto, ainda não tenho uma ideia fixa quanto ao futuro profissional”, observa o jovem espinhense.

Para André, a ESML “é uma excelente escola na qualidade de ensino e ao nível das infraestruturas”. “Andei lá do 6.º ao 12.º ano e gostei. Nunca senti necessidade mudar de escola por nenhum motivo. Gostei, continuo a gostar e, se me perguntarem, recomendo a Escola Laranjeira” acrescenta, recordando a sua particular aptidão pela vertente associativa: “ganhiei as eleições para a associação de estudantes, quando estava no 12.º ano. Participamos na valorização da escola e da comunidade escolar. Desde o 5.º ano que eu e os meus colegas gostávamos de participar na associação de estudantes e organizar coisas que ajudassem a melhorar a atividade escolar. É interessante podermos dinamizar a escola, representando os alunos e contribuindo para alguma coisa, desde o apoio aos alunos à direção da escola e do agrupamento.

#### Físicos e arquitetos

“Acabei o 12º ano com uma média de 19,2 valores no Curso de Ciências e Tecnologias”, regista Edgar Correia Bamberg, de 18 anos. “No 12.º ano, as

disciplinas de opção que tive foram Aplicações Informáticas e Física.”

“Creio que o meu percurso escolar foi produtivo; afinal, consegui entrar no curso que queria”, conclui o aluno que transita da Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida (ESMGA) para o Ensino Superior. “No entanto, penso que essa produtividade se deve, em grande parte, ao apoio dos meus pais”, revela, dando como exemplo o facto de “até ao 7.º ano” ter a ajuda da mãe “para fazer os trabalhos de casa quando não os sabia resolver”. Já do lado do pai “desenvolveu a curiosidade e o gosto pela Ciência”, acrescentando ter tido “bastante sorte com os professores e professoras, especialmente as de Matemática, que sempre conseguiram ensinar a matéria de forma eficiente e clara”. “Sem estas ajudas não sei se teria sido capaz de finalizar o meu percurso escolar com a mesma qualidade”, assinala Edgar.

“Feliz” por acabar o seu percurso escolar e por “finalmente estudar as matérias” que realmente gosta, o jovem não deixa, no entanto, de antever “algumas saudades” do ambiente de secundária. “Especialmente dos meus colegas e de alguns professores que se destacaram pela forma como nos ensinaram”, concretiza, acrescentando “uma série de episódios e peripécias engraçadas que ocorreram na escola e que, de vez em quando, ainda me fazem rir”.

O seu futuro passa pelo mestrado integrado em Engenharia Física da Universidade de Aveiro, curso em que ingressou na “primeira opção”, tendo colocado outras opções na candidatura...mas “todas relacionadas com física”. Convicto de ter feito “uma boa escolha” – até porque o curso “tem tido uma saída profissional de 100%, nos últimos anos” – Edgar Bamberg, antecipa que a nova etapa “será mais trabalhosa do que a escola, especialmente devido ao facto de o trabalho ser bastante mais autónomo”. “No Ensino Secundário, os professores andavam atrás de nós para fiscalizar os trabalhos de casa, a nossa atenção e assiduidade. Na Universidade, isso não acontece, o que é bom, pois obriga-nos a ser mais autónomos, mas implica mais esforço e empenho”, observa, comentando não estar “muito preocupado com o futuro a longo prazo” e assumindo que fazer planos “resulta, na maior parte das vezes, em frustração”. “Neste momento, estou empenhado em formar-me no curso em que estou”, conclui.

Matilde Jardim frequentou a área de Artes da Gomes de Almeida e ingressou com a brilhante nota de 19,2 valores na Faculdade de Arquitetura do Porto. “Tinha a opção de estudar na Universidade de Aveiro, mas a minha primeira opção era a Univer-

sidade do Porto. E é um grande desafio, se pensarmos em Siza Vieira e outros nomes importantes da nossa arquitetura”, considera.

Matilde tem a ambição de “deixar uma marca” na sua futura atividade, mas reconhece que não basta “ter valor e vontade”. “É preciso superarmos para atingirmos um patamar elevado”, acrescenta, assumindo que a sua principal motivação “era e é” a vocação ambiental e sustentável da arquitetura. “Não me refiro à arquitetura paisagista que é do domínio público, mas sim às vertentes do ambientalismo e da autosustentabilidade para prevenção e reparação de danos daquilo que estamos a construir rodos os dias”, explica.

A jovem estudante constata que “Portugal não é propriamente um país conhecido por oferecer muito trabalho aos arquitectos”, apesar do “reconhecimento” da profissão e do curso que escolheu. Talvez por isso, já esteja a fazer planos para “fazer um programa Erasmus, por exemplo em Barcelona”, admitindo que, posteriormente, regresse ao seu país para “junto da família”, onde se sente “muito bem”.

Quanto à ‘sua’ secundária, Matilde guarda “boas recordações”: “desde as atividades que fiz, antes de ir a Londres, até aos projetos que me marcaram positivamente e que me ensinaram e motivaram a trabalhar em equipa”.

#### A direito e com ambição

Beatriz Castro concluiu o 12.º ano com média de 19,7 valores na área de Línguas e Humanidades”, afirma com um brilho intenso nos olhos. “Frequentei a Manuel Laranjeira do 5.º ao 12.º ano e, portanto, foi lá que se deu grande parte do meu crescimento. O meu percurso escolar nem sempre foi fácil, como não o é para qualquer estudante. Houve sempre matérias de que não gostava, aulas de tempo para fazer trabalhos, testes difíceis, resultados que desiludiram”, recorda a jovem espinhense.

Beatriz lembra-se, de forma particular, do “choque” que representou o ingresso no 5º ano, com a “carga horária” e “os programas desnecessariamente extensos e pesados”, que ainda hoje merecem a sua discordância. “O tempo passado na escola mal dava espaço para fazer outras coisas, que agora vejo que teriam sido importantes tanto para o aproveitamento escolar como para a aquisição da indispensável experiência de vida”, acrescenta.

“Apesar de um período de adaptação atribulado”, acabou por se ajustar, reconhecendo hoje que “grande parte” do seu crescimento é devido “aos professores, aos colegas e aos funcionários”. “Apesar de todas as contrariedades, faço um balanço



*Jogo futebol, mas não quer dizer que tenha jeito para jogar futebol. Jogo nos juniores do Serzedo, mas neste momento levo mais a sério a música. Nunca abdiquei da vida social”*

Miguel Lunet



*Gosto de ir assistir a festivais de música. O meu estilo preferido é a música pop. Gosto de ler o que me ensina e o que me dá perspetivas de vida”*

Matilde Jardim



# destaque



Edgar Bamberg, Matilde Jardim e Bárbara Martins frequentaram a Escola Secundária Dr. Gomes de Almeida



**19,1**  
valores

“

*A vida é feita de trabalho mas também de momentos de convívio e diversão. No meu caso, esses momentos são passados com os meus amigos e família. Ocupo o meu tempo livre a ler livros, ouvir música, cozinhar e ver séries”*

*Bárbara Martins*

francamente positivo da minha passagem pela escola. Sinto, genuinamente, que o simples facto de a podermos frequentar deve ser visto como um privilégio magnífico ao qual, por sorte, temos direito”.

As boas recordações acabam mesmo por superar as piores experiências, de acordo com a antiga aluna da ESML: “retenho na memória as aulas entusiasmantes, os convívios, as sessões de estudo na biblioteca, as conversas com os amigos nas ‘voltas à escola’, os almoços barulhentos na cantina. Acima de tudo, da escola ficam os conhecimentos e as lições de vida dos professores inextinguíveis que tive, principalmente no secundário”. “Não querendo negligenciar nenhum dos outros excelentes professores”, acrescenta Beatriz, revela que foram duas as disciplinas que mais marcaram a sua experiência no secundário. “História A, com a professora Maria do Carmo Barros, e Português, com o professor Vítor Oliveira. O que ganhei com as aulas destes professores é, sem dúvida, algo que perdurará. É a eles, em grande parte, que devo a bagagem de vivências e de conhecimentos que será para sempre uma mais-valia na minha vida”.

Segue-se, agora, o futuro académico da jovem Beatriz, que já é presente, enquanto estudante de Direito na Universidade do Porto.

“Apesar da escolha não ter sido, de modo algum, uma decisão fácil, acabei por decidir candidatar-me e fui colocada na primeira opção”, revela a futura jurista, que viu frustradas as suas expectativas em termos de vivência académica, devido à pandemia. “É um período de adaptação atípico para os novos estudantes que, como eu, acabaram de chegar, ainda desorientados, ao vasto mundo académico. No entanto, faço um esforço por manter-me positiva e aproveitar todas as oportunidades que tenho à disposição no momento para embarcar em experiências e conhecer novas pessoas”, comenta.

Sobre o futuro profissional, Beatriz Castro assegura não ter “nenhum projeto preciso” nesta altura. Certezas só mesmo na vontade de “explorar ao máximo as diferentes áreas do curso e fora dele”, esperando que, no final, isso lhe permita “optar pelo caminho certo”, assinala a estudante, identificando um interesse específico no Direito: “o trabalho em organizações internacionais e ONGs”. Além desta vocação e de pretender “contornar o tradicional percurso da carreira jurídica”, há a paixão do jornalismo: “foi a minha segunda opção de candidatura. E, como tenho o objetivo de aprofundar essa vertente, candidatei-me ao jornal da faculdade (jornal Tribuna) com vista a inte-

grar a equipa de redacção”.

## Mérito no Ensino Profissional

Os alunos de mérito não são uma exclusividade dos currículos comuns do ensino secundário. Também no chamado ensino profissional existem exemplos de excelência, como é o caso de Bárbara Martins, de 20 anos, que concluiu o 12º ano do curso profissional de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos da ESMGA com 19,2 valores.

Bárbara teve uma experiência anterior no ensino secundário, no Colégio de Lamas, na área de Ciências e Tecnologias. Rapidamente percebeu que não era essa a sua vocação e acabou por desistir, “contra todas as opiniões”, retomando a sua formação em Espinho, na área que sempre lhe suscitou mais interesse: a informática. “Encontrei a minha paixão e idealizei a profissão dos meus sonhos. Olhando para os três anos do secundário, vi que foi a melhor decisão que tomei, mesmo com todos os preconceitos, infelizmente, sobre o ensino profissional, pois ingressando agora na Universidade Fernando Pessoa, na licenciatura em Engenharia Informática, vejo o quão fundamental foram os ensinamentos práticos que só um curso profissional nos proporciona. Foi este método de ensino que me levou a crescer, quer profis-



Desde os 15 anos que treino andebol todos os dias. Comecei no Sporting de Espinho, depois fui para o Colégio dos Carvalhos e a seguir para o Futebol Clube do Porto. No ano passado estive emprestado ao Gaia e este ano estou emprestado ao Avanca. O meu objetivo principal é jogar na seleção nacional A, pois já representei Portugal nas seleções de formação”

André Sousa



sionalmente, quer pessoalmente”, reconhece.

Da Gomes de Almeida, a agora jovem universitária recorda, em particular, a mudança de mentalidade que a escola lhe proporcionou. Para isso, acrescenta, “contribuíram o conjunto de docentes, funcionários e colegas da escola que sempre me apoiaram e ajudaram em todas as situações”. “Foram estes que também me mostraram que não atingimos resultados sem esforço, sem trabalho de equipa e empenho. Assim, tenho um especial agradecimento a fazer às professoras Cristina Amaral, Sandra Soares e Isabel Oliveira que sempre acreditaram em mim e tiveram um enorme impacto no meu crescimento”, assinala.

A sua mentalidade prática revela-se também nos planos que traça para o futuro. Para já, concluir a “licenciatura nos três anos previstos”. Depois, “arranjar emprego na área e se possível tirar o mestrado à noite”, uma vez que tenciona “ter uma empresa própria” e identifica a formação como um valor “fundamental”.

#### Dar tudo para evitar arrependimentos

Melhor do que ninguém, os alunos de mérito sabem o que é preciso para chegar ao sucesso. E reconhecem que o caminho não é fácil, exige esforço e sacrifício.

De forma eloquente, Beatriz Castro aconselha os atuais e futuros finalistas a começarem “já” a “explorar o seu potencial”, dando importância à “autodescoberta” antes de chegar o momento de tomar decisões. “Isso implica experimentar coisas novas, conhecer pessoas e testares-te muito para poderes conhecer-te melhor. Uma boa forma de fazê-lo, e que recomendo, é a participação em iniciativas de voluntariado”, sugere a ex-aluna da

Manuel Laranjeira, acrescentando também a importância de lutar pelas melhores classificações possíveis: “é uma vantagem gigantesca e um grande fator tranquilizante acabares o secundário e perceberes que tens média para entrar em quase todos os cursos da tua área. Vale a pena todo o esforço”. Essa atitude, assegura, é que vai “determinar se consegues entrar no teu curso de sonho, se vais ter capacidade para o concluir, ou até se mais tarde singras no mercado de trabalho”. “Pode parecer dramático agora, mas a verdade é que só vives uma vez e, portanto, o melhor é mostrares tudo o que vales e seguides em frente com zero fatores de arrependimento”, acrescenta.

“Diria que deveriam empenhar-se nalguma coisa que gostem de fazer, preferencialmente com saídas profissionais”, simplifica Edgar Bamberg. “Nunca gostei de ‘marrar’. Assim, algo que me ajudou bastante foi estar atento às aulas porque não era necessário estudar tanto. Outra coisa que me ajudou foi sempre fazer os trabalhos de casa.”

O único conselho de Bárbara Martins aos outros jovens é de que “nunca deixem de acreditar em si próprios e de lutar pelos seus ideais.” Mesmo não se afigurando tudo fácil, a futura engenheira informática considera que “com perseverança e empenho podemos chegar longe.”

“Os alunos do Ensino Secundário devem ter a noção de que todo o trabalho vai contar para a nota final e para o nosso futuro”, considera Matilde Jardim. “Há quase sempre aquela ideia de que nos primeiros anos não vale a pena uma entrega total aos estudos e que essa primeira fase não vai ter tanta relevância, mas é de todo importante que a aplicação seja sempre a mesma. Isto é, com muita determinação e entrega aos estudos desde o início até ao fim do Ensino Secundário”. “Temos que ser persistentes como se fosse uma maratona”, reforça.

“Aproveitar tudo aquilo que vida académica nos proporciona, mas aproveitar tudo de bom que se possa fazer para além da vida escolar”, é a sugestão de Miguel Lunet. “E depois ter a noção de que o Ensino Superior ainda é mais exigente que o Ensino Secundário e que a atividade profissional ainda será mais exigente e competitiva. É sempre a subir, sem esquecer as atividades extracurriculares e que tanto nos preenchem e também nos ajudam no desenvolvimento pessoal.”

“Eu acredito que a aplicação é mais importante do que, por si só, ser-se bom aluno”, opina André Sousa. “Estar atento nas aulas é fundamental, porque, quanto mais atento, menos trabalho se leva para casa”, considera o também jovem

andebolista, que não deixa de assinalar a importância do estudo em casa e da boa organização: “saber gerir o nosso tempo, estudar diariamente, fazendo exercícios e rever o que se deu nas aulas”. André diz que é uma “boa sensação chegar a um teste e não ser surpreendido”, assegurando que o estudo é a “ferramenta que nos permite que isso aconteça”. “Sem estudo, não há futuro”. •

19,7

valores



Ao longo da minha vida, tive sempre presente dois grandes pilares além da escola: a dança e a música; faço ballet e dança contemporânea várias vezes por semana e toco piano”

Beatriz Castro

19,2

valores



No meu tempo livre gosto de desenhar. Acho que é bastante relaxante. Gosto também de aprender sobre História, quer seja através da televisão, internet ou livros. De vez em quando também toco violino para não perder a prática”

Edgar Bamberg

**CONSTRUÇÕES OBJECTIVO GRUPO**

Rua do Golf N°723 4500-605 Espinho | Tel. 224 967 765  
 geral@construcoesobjectivo.com | www.construcoesobjectivo.com

Alvará N° 67751

SERRALHARIA OBJECTIVO | CARPINTARIA OBJECTIVO | JARDINS OBJECTIVO | INSTALAÇÕES OBJECTIVO

# 4500 Espinho

COVID-19



## Cemitérios encerrados de 31 de outubro a 2 de novembro

**Todos os cemitérios do território do concelho de Espinho irão encerrar ao público nos dias 31 de outubro e a 1 e 2 de novembro.**

**A medida foi tomada pela Comissão Municipal de Proteção Civil (CMPC), a 16 de outubro passado, prevendo uma exceção para a realização de atos fúnebres. A CMPC decidiu fixar o horário de funcionamento de todos os cemitérios, no período compreendido entre os dias 26 e 30 do corrente, das 09h00 às 19h00.**

MANUEL PROENÇA

**ENTRETANTO**, num outro despacho emitido no mesmo dia, a CMPC decidiu adotar "a manutenção de todas as medidas previstas no Despacho nº 36/2020 de 14 de setembro até às 23h59 do dia 31 de outubro" e a "instalação de uma Zona de Concentração e Apoio à População (ZCAP) na antiga Escola Anta 2".

Das medidas constantes do despacho 36/2020 destaca-se o seguinte: "Manter a avaliação e acompanhamento permanente da situação COVID-19 pela Comissão Municipal de Proteção Civil, com especial

observância: Das determinações e orientações emanadas pelo Governo e pelas autoridades, nomeadamente as de saúde pública e de proteção civil; Da abertura do ano escolar e funcionamento das escolas; Do funcionamento dos Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI); Da evolução epidemiológica no município de Espinho e nos municípios limítrofes".

As medidas preveem, ainda, "sem prejuízo de nova prorrogação", a "interdição à realização de todos os eventos que fomentem o ajuntamento físico de pessoas e que não garantam as regras e orientações de distanciamento social definidas pelo Governo, em espaços abertos, espaços e vias públicas, ou espaços e vias privadas, nomeadamente eventos, espetáculos e celebrações de natureza cultural, desportiva, religiosa, assim como os desfiles, festas populares, manifestações folclóricas ou outras de qualquer natureza, promovidos pelas autarquias locais, entidades privadas ou associativas".

E, ainda, "fixar o horário de abertura dos estabelecimentos do município a partir das 07h00, com encerramento máximo às 23h00; Manter o encerramento dos parques infantis e geriátricos até determinação contrária; Manter o funcionamento dos cemitérios do território de acordo com as medidas de contingência afixadas nos

respetivos locais, garantindo que, nos funerais, o acesso à zona de inumação, está limitado a 20 familiares; Garantir a continuidade da comunicação, divulgação e sensibilização pública referente ao risco de doença por Covid-19 e respetivas medidas a adotar, através das plataformas de comunicação da Câmara Municipal e das Juntas de Freguesia, em articulação com os órgãos de comunicação social no estrito cumprimento do seu dever especial de cooperação face à situação de contingência declarada; Reforçar e manter stocks de equipamento de proteção individual (EPI) do Serviço Municipal de Proteção Civil para qualquer situação grave que ocorra no território municipal e que implique uma resposta de emergência; Manter a disponibilidade de alojamento de emergência aos sem-abrigo no parque de campismo, nas condições já adotadas; Garantir a disponibilidade da Escola da Seara enquanto espaço adaptável para Zona de Concentração e Apoio à População, ou para isolamento de casos positivos/suspeitos por solicitação da Autoridade de Saúde local". Neste último caso, esta escola será destinada ao apoio ao corpo de bombeiros. •

CULTURA



## Apoio extraordinário do Município às programações anuais de espetáculos

**O MUNICÍPIO** de Espinho e a Academia de Música de Espinho, Nascente e o Fest assinaram os protocolos de apoio extraordinário à programação cultural que irão atribuir a cada uma das instituições 15 mil euros. Trata-se de um apoio financeiro às programações anuais de espetáculos para estas instituições culturais, envolvendo as áreas da música, cinema independente

e de animação, teatro, poesia, ateliês e workshops temáticos.

O presidente da Câmara, Pinto Moreira, destacou o "momento muito complicado em que a sociedade portuguesa se encontra devido à Covid-19", tornando-se "imprescindível por parte do poder local", e em particular da autarquia que representa, "o apoio extraordinário à cultura e às artes". •

PONTE DE ANTA

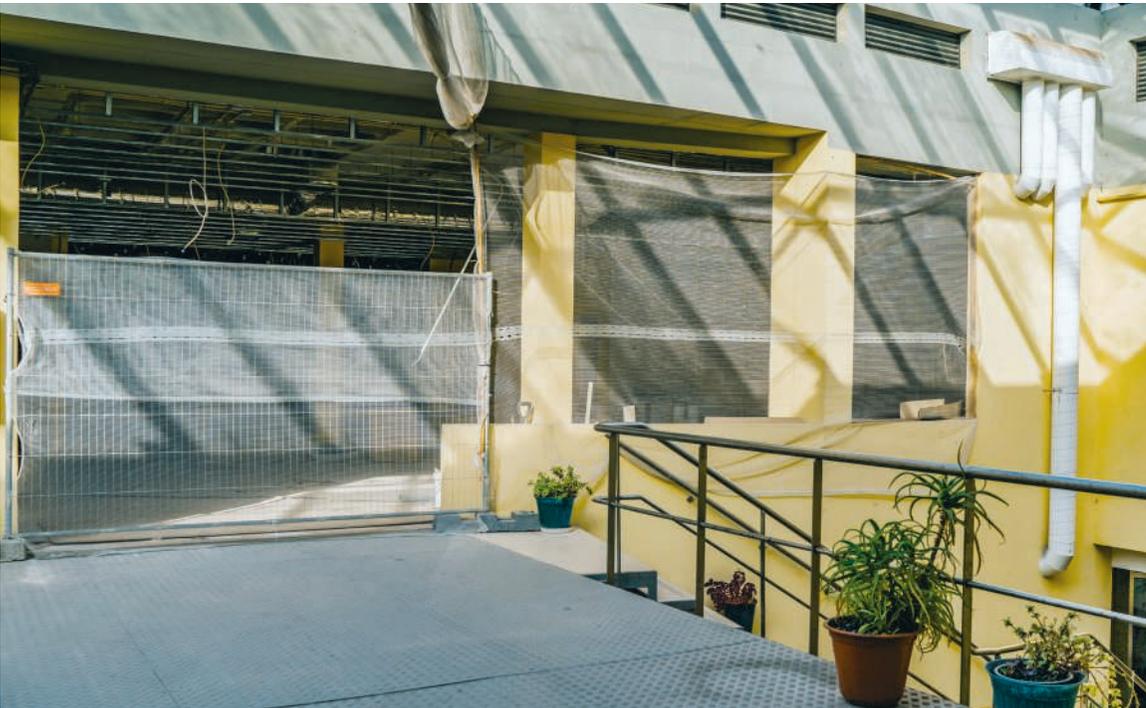
## Obrigatório contornar a rotunda para seguir para sul

**FACE ÀS OBRAS** de requalificação da Rua 19, o trânsito foi desviado pela variante que faz a ligação à Ponte de Anta. No sentido de tornar mais fluido o tráfego para a Rua 62 (antiga EN 109), em direção ao centro da cidade, foi colocado um painel de indicação e um sinal de proibição de virar à esquerda, com sentido obrigatório à direita, de

forma a que os automóveis possam contornar a rotunda e voltar para sul. Esta medida evita as filas que ultimamente se têm verificado e que, muitas das vezes, passam a antiga Escola de Anta 1 e chegam quase à Rua do Pereiro. Não obstante, há automobilistas que não veem a sinalização e viram à esquerda! •



## MERCADO MUNICIPAL



© SARA FERREIRA

## Obras para mudança da Segurança Social e IEFP retomadas em novembro

**Mudança da Segurança Social e do IEFP para as novas instalações do piso superior do Mercado Municipal estava prevista há vários meses.**

**Paragem das obras atrasou o processo, mas o município reforçou insistência para a resolução do problema. Após reunião, obras serão retomadas no mês de novembro e mudança deve acontecer no início de 2021.**

LISANDRA VALQUARESMA

**FOI EM AGOSTO DE 2019** que foi assinado o protocolo para a entrega de parte das instalações do Mercado Municipal de Espinho ao Instituto da Segurança Social (ISS) e ao Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) para dar início às obras de adaptação necessárias. Ficou decidido que estes dois serviços passariam para o piso superior do Mercado Municipal, mas, mais de um ano depois, a mudança ainda não aconteceu.

Algumas obras no edifício já aconteceram, mas, no momento, tudo está parado. Apesar da obra em questão não ser da responsabilidade da autarquia, Lurdes Ga-

nicho, vereadora da Câmara Municipal, adianta que “depois de muita insistência do município para obter esclarecimentos para a paragem das obras há tantos meses, aconteceu uma reunião no local entre a Segurança Social e o empreiteiro da obra” no passado dia 15 de outubro, “em que o município fez questão de estar presente”.

Da reunião realizada, foi decidido que as obras no local “seriam retomadas dia 2 de novembro”, havendo a previsão de mudança para as novas instalações no “início do próximo ano”. O protocolo entre a Câmara Municipal de Espinho, o Instituto da Segurança Social e o IEFP “já tem mais de cinco anos” e Lurdes Ganicho afirma que “a vontade e insistência do Município para a concretização da mudança tem sido muita.”

Atualmente, a delegação local do Instituto da Segurança Social ainda permanece na Rua 26 e a do Instituto do Emprego e Formação Profissional continua na Rua 15, mesmo depois da mudança provisória para uma das lojas do FACE, aquando de uma inundação na cava da loja da Rua 15.

No protocolo assinado no ano passado, as obras nas novas instalações do Mercado Municipal teriam um custo de 247 mil euros, valor suportado pela Segurança Social, com um prazo de execução de 120 dias. •

“

**O protocolo já tem mais de cinco anos e a vontade e insistência do Município para a concretização da mudança tem sido muita.”**

Lurdes Ganicho, vereadora da Câmara Municipal de Espinho



## RECAFE

## Rua 23 poderá abrir ao trânsito em breve



© DJR

**A RUA 23** deverá ser aberta ao trânsito até ao final do corrente mês, ressalvando-se algumas contingências que poderão ainda surgir, devido a intempéries. A obra avança entre o largo da capela de Santa Maria Maior, onde grande parte do pavimento já se encontra colocado, até próximo da Rua 25 e expande-se para sul.

Podem ver-se as guias que irão dar origem ao pavimento por onde irão passar os auto-

móveis, quer pela Rua 23, quer pela Avenida 8. Falta mesmo colocar o piso em granito, idêntico àquele que está a norte.

Este troço da obra é bem-vindo, sobretudo para os moradores daquela zona e para os comerciantes, constituindo, também, a abertura de uma via para o descongestionamento do tráfego automóvel na beira-mar da cidade de Espinho. • MP

## FEIRA DE PRODUTOS BIOLÓGICOS

## Autarquia convidou, mas vendedores não querem o mercado municipal

Um grupo de vendedores na feira de produtos biológicos – evento que se realiza no recinto da feira semanal, todos os sábados de manhã, no espaço dedicado à venda de peixe – não concorda com a transferência para o mercado municipal, proposta pela Câmara de Espinho (CME). Através de uma petição pública, disponível na internet, dizem que a deslocalização é “contraproducente”, uma vez que se trata de trocar um espaço “amplo e arejado” como a feira semanal, “para um recinto fechado”, com “lotação limitada” e no qual “não é possível cumprir as medidas da DGS”.

No mesmo documento, os autores da petição consideram que o Mercado Municipal “não reúne as condições necessárias” para a venda destes produtos, alegando problemas de estacionamento, acessibilidade e logística. Acresce a este quadro, de acordo com os petiçãoários, que no Mercado Municipal “não existe uma linha clara

que separe o que é biológico do que é convencional”.

Invocando a satisfação dos vendedores com a solução até aqui adotada, lê-se na petição que a feira biológica utiliza um “espaço que está completamente desocupado” durante a semana - “excepto à segunda-feira” - e que a sua realização “não colide com outros eventos esporádicos realizados no mesmo local”.

A Defesa de Espinho procurou obter esclarecimentos junto do município, tendo sido confirmado o conhecimento desta petição pública. De acordo com fonte próxima ao executivo, a CME terá convidado a única produtora que se mantinha a utilizar regularmente a feira de produtos biológicos desde 2018, bem como os utilizadores menos frequentes, a mudarem-se para as instalações do Mercado Municipal, em condições de paridade com os restantes vendedores. Essa solução foi rejeitada, tendo como resposta a petição que agora foi divulgada. •

# 4500 Freguesias

ENSINO



## Nova escola de Guetim já funciona em pleno

**Depois das obras de requalificação, a Escola Básica de Guetim abriu as portas para acolher as crianças do jardim de infância em setembro, mas as do primeiro ciclo só chegaram na passada segunda-feira, dia 19.**

**Deixaram para trás a antiga escola primária, a EB1 de Guetim, e juntam-se agora em instalações renovadas. No total são 160 alunos que já podem dar continuidade à vida escolar sem ter que mudar de instalações até ao fim do ensino primário.**

LISANDRA VALQUARESMA

**DEPOIS DE TER** acolhido as crianças do jardim de infância no início do ano letivo, a nova Escola Básica de Guetim abriu as portas, na passada segunda-feira, para os restantes alunos do primeiro ciclo.

Esta passagem definitiva da escola antiga, a EB1 de Guetim, para as novas instalações decorreu “de forma normal”, dando início a um novo tipo de ensino. Segundo Vicente Pinto, vice-presidente da Câmara Municipal de Espinho, “esta escola tem outras condições, quer na sala de aula, quer nos equipamentos coletivos. Ainda faltam algumas coisas na escola, mas sem dúvida que é muito melhor estar nestas instalações do que nas antigas. Aqui há uma cantina, uma biblioteca que ainda vai ser equipada, salas de atividades, salas de aula com aquecimento e com quadros intera-

tivos que as outras salas não tinham. Agora estão com um aspeto moderno e adaptado.”

No edifício que foi remodelado existem agora quatro salas destinadas ao primeiro ciclo e três para as crianças do jardim de infância. No total são 160 alunos que agora podem dar continuidade à vida escolar sem ter que mudar de instalações até ao fim do ensino primário. De acordo com Ana Gabriela Moreira, diretora do Agrupamento de escolas Manuel Laranjeira, “esta é uma grande oportunidade para todos os alunos, professores e até mesmo para os assistentes operacionais que aqui exercem funções porque de facto é uma junção de duas sinergias que são muito próprias.”

Afirmando que este é um trabalho de continuidade que se pretende no agrupamento, Ana Gabriela Moreira, confessa que “a EB1 de Guetim estava muito isolada e o trabalho

colaborativo, por muito que os professores tentassem, por vezes tornava-se difícil.”

Com esta mudança, “cria-se uma corrente de energia positiva e de trabalho colaborativo que sempre foi uma aposta do agrupamento em todos os níveis de ensino e que certamente irá trazer alguns resultados para os alunos que estavam muito isolados, muito fechados sobre si mesmo. Quando esses alunos chegavam ao 5º ano de escolaridade notava-se algumas dificuldades, também por isso achamos que vai ser uma mais valia para toda a comunidade educativa”, conta a diretora.

Da mesma opinião é Vicente Pinto que valoriza a organização de rede da própria escola. Antes “tínhamos uma escola só com jardim de infância e outra só com primeiro ciclo. Do ponto de vista do funcionamento das inscrições criava-se um cenário em que, por exemplo, um aluno do jardim de infância inscrito em Guetim podia depois não conseguir inscrição no primeiro ciclo e ter que ir para uma outra escola de outra freguesia. Ao estar na mesma escola, todos os alunos têm preferência na entrada do primeiro ciclo. Ou seja, nós conseguimos uma oferta integrada para os alunos que são deste local”, explica o vice-presidente. Esta mudança,

“é muito importante do ponto de vista da organização da rede escolar e de um trabalho pedagógico contínuo”, já que é possível “trabalhar com os alunos no processo de transição entre ciclos de uma forma completamente diferente.”

Considerando que “esta escola é uma mais valia para a freguesia”, Vicente Pinto, confessa que a “aposta nos centros escolares espalhados um pouco pelo território, colocando-se os edifícios de forma descentralizada” foi feita “porque se acredita que, para além de ser importante ter escolas próximas das residências, elas são um polo de atração e desenvolvimento do próprio território. Para Guetim, em particular, é muito importante ter uma escola que ofereça estes serviços para poder competir com outras escolas de outras freguesias, mas sobretudo porque como território, Guetim fica na ponta norte do concelho, e precisa deste tipo de equipamentos de atratividade para poder ter um desenvolvimento sustentado.” •

**160** alunos

**4** salas de primeiro ciclo

**3** salas de jardim de infância

USF MAR À VISTA



## Câmara apoia reabertura do polo da Marinha com 70 mil euros

**Apoio surge com o objetivo de criar condições para a reabertura dos serviços e colmatar as dificuldades sentidas no atendimento aos doentes.**

**DEPOIS DE VÁRIOS IMPASSES** e do encerramento da extensão de saúde da Marinha no Bairro Piscatório, a Câmara Municipal de Espinho disponibiliza-se, agora, para apoiar a Unidade de Saúde Familiar de Silvalde, financiando obras de adaptação do atual Centro de Saúde da freguesia, no valor de 70 mil euros.

O objetivo é criar condições para a reabertura de serviços considerados essenciais para a população na antiga extensão de saúde da Marinha, colocando um ponto final nos problemas de atendimento sentidos pelos utentes.

Através de comunicado a Câmara Municipal fez saber que “só desta forma ficam asseguradas as condições para um serviço de saúde de qualidade e próximo das pessoas”.

Na sua página de Facebook, a Junta de Freguesia de Silvalde demonstrou o “agrado” por esta mudança e espera que “esta reabertura se concretize em breve, esperando que “na extensão da Marinha sejam repostos todos os serviços de saúde que os cidadãos necessitam. Para o efeito, a Junta de Freguesia está disponível para apoiar financeiramente, investindo diretamente na melhoria do espaço e na reorganização dos serviços.”

Após o encerramento da extensão de saúde, foi criado o Movimento dos Utentes da Extensão de Saúde da Marinha de Silvalde e que, na época, lançou uma petição contra esse facto. Este movimento vê agora “satisfeito” o seu principal objetivo. Em comunicado, este Movimento afirma que esta mudança nos serviços de atendimento “é muito importante para as pessoas que neste momento se têm que deslocar para a sede da USF, ficando aí à espera ao frio e à chuva. Com esta decisão, vários serviços passam a ser realizados na extensão de saúde, nomeadamente o pedido de medicamentos, entrega de receitas ou marcação de consultas”. • LV

# 4500 Região

CCDRN



© DR

## António Cunha eleito presidente

**O ex-reitor da Universidade do Minho, António Augusto Magalhães da Cunha, foi eleito presidente da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento da Região Norte (CCDRN), no ato eleitoral realizado no passado dia 13 de outubro. Único candidato às eleições para aquele organismo regional, António Cunha recebeu 2397 votos a favor no universo de 4091 eleitores e de entre 3304 votantes. Registaram-se, também, neste ato eleitoral, 759 votos em branco e 148 votos nulos. O agora eleito presidente da CCDRN resultou de "um acordo entre os dois partidos", PS e PSD.**

MANUEL PROENÇA

**O EX-PRESIDENTE** de Câmara de Macedo de Cavaleiros (PSD), Beraldino José Vilarinho Pinto, também único candidato, foi eleito com 60 votos a favor dos 71 votantes. Na eleição do vice-presidente da CCDRN registaram-se 11 votos em branco. O número de eleitores inscritos para este ato eleitoral era de 86.

As eleições para a presidência das cinco Comissões de Coordenação e Desenvolvimento Regional (CCDR) realizaram-se num modelo pouco consensual.

Votaram pelo concelho de Espinho todos os elementos do Executivo da Câmara Municipal, os quatro presidentes de junta de freguesia e os membros da Assembleia Municipal de Espinho, num total de 32 votos.

Na eleição para o vice-presidente da CCDRN votaram os 17 representantes da Área Metropolitana do Porto, entre os quais o presidente da

Câmara Municipal de Espinho, Pinto Moreira e os representantes das diversas comunidades intermunicipais.

Note-se que o presidente da CCDRN é eleito por um colégio eleitoral composto pelos eleitos locais da área geográfica de atuação, nomeadamente pelos presidentes das câmaras municipais, presidentes das assembleias municipais, vereadores eleitos, ainda que sem pelouro atribuído e pelos deputados municipais, incluindo os presidentes das juntas de freguesia. O sufrágio é individual e secreto, em urna, e cada eleitor dispõe de um voto.

São elegíveis para presidentes e vice-presidentes os cidadãos maiores cujas habilitações literárias confirmam o grau académico de licenciado e que possuam capacidade eleitoral.

A duração dos mandatos do presidente e dos vice-presidentes é de quatro anos, estando sujeitos ao limite de três mandatos consecutivos.

António Augusto Magalhães Cunha nasceu em Braga em 1961. Licenciou-se em Engenharia de Produção, na Universidade do Minho (UM), em 1984. Doutorou-se em Ciência e Engenharia de Polímeros na UM em 1991. Realizou Provas de Agregação na UM em 2001. Iniciou a sua carreira académica na UM, como assistente estagiário do Departamento de Engenharia de Polímeros (DEP), em 1984. Foi nomeado professor catedrático do DEP em 2003.

Foi investido como reitor da Universidade do Minho em 27 de outubro de 2009, e reeleito para o segundo mandato em outubro de 2013.

Beraldino José Vilarinho Pinto é licenciado em Engenharia Civil/Pós Graduação em Energias Renováveis. Foi presidente da Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros de 2001 a 2013. •

### Números

**4091 eleitores**  
**3304 votantes**  
**2397 votos a favor**  
**759 votos em branco**  
**148 votos nulos**

INVESTIMENTO

## Autoestrada A1 com nova saída em Grijó em 2021

**EM 2021** a autoestrada A1 irá ter um novo acesso em Grijó, concelho de Vila Nova de Gaia, no sentido sul/norte. Os novos acessos deverão custar cerca de três milhões de euros. A revelação foi feita pelo presidente da Câmara de Vila Nova de Gaia, Eduardo Vítor Rodrigues, em agosto passado.

O novo acesso à A1 ficará perto das superfícies comerciais que compõem o 'Outlet' de Grijó.

Esta obra implicará, também, a construção de dois blocos residenciais para acolher as famílias de etnia cigana que atualmente vivem

na zona onde o acesso será feito. Trata-se, segundo o presidente da Câmara de Gaia, de "famílias que vivem em muito más condições". Eduardo Vítor Rodrigues elogia a família Amorim neste processo, que "facilitou e olhou para esta questão com uma lógica de bem público".

O novo desvio da A1, deverá arrancar, segundo declarações de Eduardo Vítor Rodrigues em agosto passado, "até ao final do ano", estando a autarquia a aguardar uma autorização da Infraestruturas de Portugal. •



**AGÊNCIA  
FUNERÁRIA  
LUÍS ALVES**



**Agora ao lado do meu filho,  
continuando a dar o meu melhor  
em prol das Famílias.**

**Estamos situados em Espinho  
na Rua 18, n.º 954.**

**Podem contactar-nos através  
dos seguintes números:  
917263249 e 914249496.**



**opinião**  
Arcelina Santiago

## A solidão que magoa e a solidão que ilumina

António Damásio, neurocirurgião e autor de “O Erro de Descartes”, afirma que “a emoção e os sentimentos constituem a base daquilo que os seres humanos têm descrito como alma ou espírito humano. Diz-nos também este cientista que “os sentimentos, juntamente com as emoções que as originam, não são um luxo”. Defende que os sentimentos resultam “de uma curiosa organização fisiológica que transformou o cérebro no público cativo das atividades teatrais do corpo”. Será que alguma vez na vida estaremos preparados para saber que na vida acontecem alterações, cortes e separações?

Acontecem mudanças nas vidas, por exemplo, após a reforma ou quando os filhos partem, fica, de certa forma, vazio o universo de vida, apenas recheado de memórias. Acontecem perdas irreparáveis em vidas enlutadas, acontecem partidas para Casas que nunca foram as nossas.

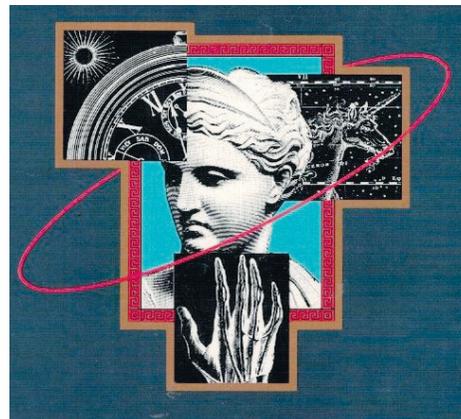
Acontece às vezes chegar sem se saber a verdadeira razão, atingindo qualquer pessoa, independentemente da idade, género ou estatuto social. Há quem diga também que há épocas do ano em que ela é mais propícia a instalar-se na nossa alma. O psiquiatra, ou o psicólogo, sábios nestas questões procurarão justificação e darão orientações para este estado de solidão que consome a alma, tira a vontade e amolece o corpo. Os conselhos são tão importantes

para que o equilíbrio volte. Nunca se deve desvalorizar esta solidão que acompanha as pessoas e, se o conselho de algum amigo ou familiar apontar para a importância do afeto neste processo, no manter os laços de relações, dar-se aos outros, oferecer-se para receber é já um primeiro passo.

Sabemos, no entanto, que podemos estar sós sem que tenhamos a marca da solidão a impregnar a nossa alma e pode acontecer também não estarmos sós e, no entanto, sentirmos na alma essa solidão tormentosa. Curiosamente a solidão pode ser um bem.

*“Se a solidão nos permite o encontro conosco próprios, podendo ser propício à criação, seja esta escrever, pintar, compor, ou simplesmente, viver de forma diferente, façamos dela uma entrega à fascinação do tempo; desta forma, aproximarmos-nos, sem dúvida, da verdadeira essência da solidão”*

Há criadores que só na solidão conseguem encontrar-se e ser criadores de excelência. Há tantos exemplos no meio artístico como Vergílio Ferreira escreveu no seu magnífico romance, “Para Sempre”: “Aqui estou. Na casa grande e deserta. Para sempre.”; ou Irene Lisboa que descreve a solidão útil e pragmática, do criador das letras “Esta solidão sempre nos regala de visões e de panoramas sobre a diversidade dos espíritos!”; e também Fernando Pessoa, Agustina Bessa Luís, Virgínia Wolf, Margarite Dumas e muitos outros escritores e filósofos têm focado esta solidão para a qual temos de estar preparados, alertando para a diferença entre



a solidão entranhada e dolorosa, daqueles que veem nessa solidão mitificada, algo necessário à sua criação ou seja, a solidão desejada.

Relevo no caso da arte, a pintura de Edward Hopper, um cenário de dormentes melancólicos que reflete curiosamente a eternidade da solidão. Admirá-la é um convite à simbiose da serenidade tão bem patente nos seus protagonistas.

Ainda mais inspirador será o romance de Agatha Christie, “Ausente na Primavera”, tão pouco conhecido, mas de grande intensidade sobre esta terrível função intelectual da solidão e que me apraz fazer uma ligação com o confinamento a que estivemos sujeitos e ao que ainda recebemos voltar a viver. Conta a autora a história de uma mãe de família, muito atarefada e sorridente que se vê, de repente, encurralada pelas chuvas numa pousada no meio do deserto, a meio de uma longa viagem. Fica sem ninguém para conversar, sem nada para fazer. No silêncio absoluto do seu pensamento, as vozes e as palavras sobre as quais construíra a sua vida distorcem-se, ganham uma força incontrolável e arrasam o confortável edifício das suas incertezas. ●



### CORREIO DO LEITOR

#### Coisas desagradáveis na cidade

Nem sempre há recolha de lixo em alguns contentores da cidade e o cheiro nauseabundo agrava-se.

Já escurece mais cedo e há ruas na cidade onde quase não existe iluminação. E tenho reparado que há muita insegurança, à noite, junto à estação. Foram criadas zonas pedonais e ciclovias, mas as passagens para os peões no atravessamento das ruas não têm passadeiras. Os peões também têm sentido dificuldade nas passadeiras quando os semáforos avariaram ou ficam desligados frequentemente nas ruas do centro da cidade.

Tudo isto (e não só) desgostou-me e desagradou muita gente.

Alberto Ribeiro - Espinho

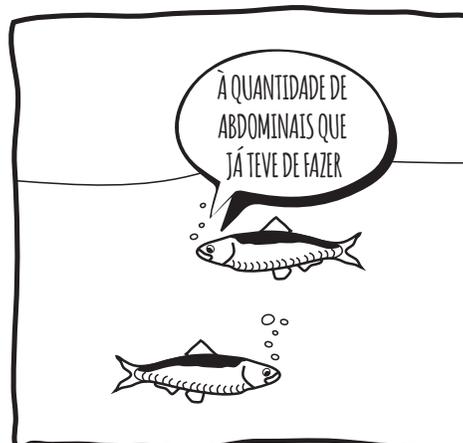
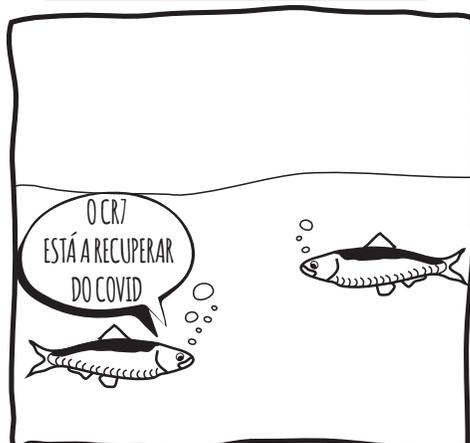
#### Contentores cheio de lixo e com carros encostados

Há dias em quem os contentores e os ecopontos de reciclagem situados na Tua 18, entre as ruas 9 e 62, têm lixo a transbordar para o chão e o cheiro é nauseabundo, até insuportável para quem deposta o lixo ou que por ali passa.

E como se tudo isto não bastasse, ainda há Condutores que estacionam ali os carros, encostando-os aos contentores e ecopontos, supostamente para não terem que pagar o estacionamento nas zonas de parquímetros, e quem quiser pôr o lixo que faça ginástica, contorcendo-se para acertar no sítio certo sem se sujar ou deixar cair o lixo ao chão, ou então levar de novo para casa!

José Martins - Espinho

## POSTAS DE “SARDINHA”



ALEX PEREIRA

### 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](mailto:redacao@defesadeespinho.pt).

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



opinião

Carlos Guimarães Pinto

## A vida para além do COVID

A semana passada foi anunciada a intenção de tornar obrigatório a app StayAwayCovid e o uso de máscaras ao ar livre. Tanto um tema como outro foram amplamente discutidos e não irei acrescentar muito mais ao assunto neste texto. No entanto, os dois temas serviram para desviar a atenção de outros assuntos que, apesar de graves, desapareceram da discussão pública. Dada a sua relevância e de representarem de forma tão clara os problemas estruturais do país, convém que não sejam esquecidos, pelo que aproveitarei este espaço para os relembrar:

### • O caso Hortense Martins

Hortense Martins, deputada do PS, conseguiu ir buscar fundos europeus dedicados a projectos ainda não construídos para financiar um estabelecimento hoteleiro que não só já estava construído como já estava a funcionar há 2 anos. Como desculpa, afirmou que faltavam umas prateleiras num bar (foi mesmo esta a desculpa!). Mais tarde para se libertar de qualquer problema legal, entregou na conservatória um documento falso em que afirmava já não ser gerente dessa empresa quando as circunstâncias que poderiam ter consequências legais ocorreram. O Ministério Público, apesar de confirmar a falsificação do documento, deixou-a passar com uma multa de mil euros. Numa altura em que se prepara o país para

receber fundos europeus, o PS continua sem se distanciar de uma deputada que não só acedeu a fundos europeus de forma ilegítima como falsificou um documento oficial já na condição de deputada. O assunto foi esquecido e a deputada lá continua como se nada tivesse acontecido.

### • O novo regime de contratação pública

Com o objectivo de “agilizar” a execução dos subsídios europeus, PS e PSD prepararam-se para permitir que haja despesa e investimentos públicos que não tenham que passar por concursos públicos abertos e transparentes, algo que demora sempre mais tempo a fazer do que telefonar a um construtor amigo. Várias entidades, incluindo a Associação Transparência e Integridade vieram contestar o novo regime por abrir as portas a mais corrupção e nepotismo na utilização dos fundos públicos, e logo agora que virão tantos fundos europeus. Mas não foram só associações civis e outros partidos políticos a apontar o problema. O próprio tribunal de contas veio dizer que estes novos procedimentos traziam riscos de “práticas ilícitas de conluio, cartelização e até mesmo de corrupção”.

### • O presidente do Tribunal de contas

Pouco tempo depois de avisar para estes riscos, e pela primeira vez em democracia, o presidente do Tribunal de Contas não viu o seu mandato renovado. Marcelo afirmou que preferia mandatos únicos (Marcelo prefere mandatos únicos para toda a gente, excepto para si próprio), mas que a decisão foi de Costa. Costa fez saber que foi Rio a escolher o sucessor e Rio afirmou que preferia que tivesse sido renovado o mandato. Ou seja, no final a culpa morre solteira. Ninguém é culpado, ninguém é inocente, e

o PS lá segue o seu percurso de substituir pessoas incómodas em órgãos independentes. Já o Estado é cada vez mais o PS e a parte do Estado que não é vai percebendo o recado: quem se mete com o PS, leva, o melhor é não levantar muitas ondas e fazer o que o chefe manda.

### • As CCDRs

Havia uma promessa de democratização do poder regional nas CCDR, algo importantíssimo dado que as CCDRs terão a seu cargo a gestão de muitos dos fundos europeus que aí virão. As eleições dos líderes das CCDRs seriam uma boa oportunidade para se ouvir estratégias e percebermos as prioridades da aplicação desses fundos. Seria, porque mais uma vez o bloco central tratou de resolver tudo na secretaria. Costa e Rio, cada vez menos distinguíveis, decidiram fazer uma espécie de tratado de Tordesilhas, dando as CCDRs do Norte e Centro ao PSD e as restantes ao PS. Os dois sentaram-se, escolheram os vencedores e depois lá se fizeram as eleições, numa profunda falta de respeito pelo processo e pela própria democracia. A questão que fica é perceber que mais, para além dos lugares, foi negociado entre Rio e Costa. Numa altura em que se prepara para entrar muito dinheiro da UE, em que os mecanismos de contratação pública serão menos transparentes, e em que as CCDR terão um papel determinante na distribuição destes fundos, ter dois líderes partidários tão empenhados em escolher vencedores e dividir despojos é um péssimo sinal para o que aí vem.

### • A TAP

Em 2020 a TAP já levou mais dinheiro do que o investimento incremental no SNS. Num ano em que morreram milhares de

peças tanto devido à COVID como devido a outros problemas de saúde que ficaram por tratar, o estado português conseguiu aumentar mais a sua despesa com o sector da aviação do que com o sector da saúde. Noutros tempos dir-se-ia que se puseram os aviões à frente da saúde das pessoas. Em 2021, o estado português prepara-se para enfiar mais 500 milhões de euros, e dificilmente ficará por aqui. A TAP ameaça transformar-se num Novo Banco e levar recursos ao Estado português que muita falta fazem noutras áreas e, especialmente, no bolso dos contribuintes. Mas no Novo Banco havia uma desculpa: ninguém sabia o que estava ali escondido. A contabilidade de um banco é muito complexa. No caso da TAP sabemos bem ao que vamos e o governo decidiu avançar sabendo bem ao que ia. Vamos pagar isto, sob a forma de mais impostos e piores serviços públicos durante muitos anos.

Podia falar aqui de muitos outros assuntos. Os últimos dois meses foram ricos em questões deste tipo. O estado português a desmoronar-se, as instituições a perderem independência, as finanças públicas a deteriorarem, mas tudo isso passou para segundo plano devido à discussão da obrigatoriedade de uma app. Se isto não fosse apenas incompetência, como eu acho que é, diria que era planeado para desviar atenções. Se isto não fosse incompetência, diria que estamos perante a estratégia de comunicação trumpiana de desviar a atenção de escândalos com uma qualquer manobra de diversão. ●

A **Opinião**  
que não joga  
à defesa



Próxima edição **29 de outubro**  
Manuela Aguiar



**5 de novembro**  
Cláudia Brandão



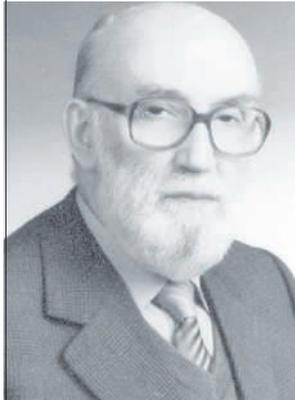
**12 de novembro**  
Tito Miguel Pereira



# necrologia

## † Arlindo Ribeiro Tavares

MISSA DO 4.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



ANTA

A família vem, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 29, quinta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Anta, 22 de outubro de 2020

## † António Coelho de Sousa [ANTÓNIO ESTARREJA]

AGRADECIMENTO



GUETIM

Sua esposa, Aurea Gil Costa, sobrinhas e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido e na missa de 7.º dia ou que de outro modo manifestaram pesar.

Guetim, 22 de outubro de 2020

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

## † Maria Alice de Jesus Lopes França

AGRADECIMENTO



RUA DA IGREJA, ANTA - ESPINHO

Seu marido, filha, genro, neta e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade, que tomaram parte no funeral e missa de 7º dia da sua ente querida ou que de outro modo se associaram à sua dor. Desde já agradecem a todos quantos participaram nestas cerimónias.

*Os anos passam mas as merórias ficam e a tua estará para sempre guardada nos nossos corações*

Agência Fun.ª Maria de Lourdes, Lda. Anta - Espinho Tel. 227340609 - 966225173

## † Carlos Francisco Marinheiro

20 ANOS DE ETERNA SAUDADE



Seus filhos, genro, nora e netos vêm, por este meio, participar a todas as pessoas das suas relações e amizade, que serão celebradas missas por sua alma, dia 25, domingo, às 8 e 11 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradecem a quem possa comparecer.

Silvalde, 22 de outubro de 2020

## † Lúcia da Costa Menezes

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



PARAMOS

Seus irmãos, sobrinhos e demais família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 24, sábado, pelas 19 horas, na Igreja paroquial de Paramos, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Paramos, 22 de outubro de 2020

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

## † LUCIANA MARQUES TEIXEIRA DE OLIVEIRA 1.º ANIVERSÁRIO



03/04/1942 - 23/10/2020

Seu marido, filho e demais família, recordam com profunda saudade o seu ente querido, na passagem do seu 1.º aniversário de falecimento.

## † ARCANJO RAFAEL DA SILVA COSTA 7 ANOS DE ETERNA SAUDADE



Sua esposa, filha, sogros e restante família participam, que será celebrada missa pelo seu eterno descanso, dia 25, domingo, pelas 11 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Agradecem desde já reconhecidamente às pessoas que se dignarem assistir a esta celebração.

## † Manuel Moreira dos Santos

MISSA DO 7.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



SILVALDE

Sua esposa, filhos, genro, netos e demais família vêm, por este meio, comunicar a todas as pessoas das suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 26, segunda-feira, pelas 8 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde. Agradecem desde já a todos quantos comparecerem.

Silvalde, 22 de outubro de 2020

## † Maria Madalena Ferreira da Silva

AGRADECIMENTO



Rua de São Vicente Ferrer  
São Felix da Marinha  
Espinho

Seus filhos, noras, genro, netos e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade, que tomaram parte no funeral e missa de 7º dia da sua ente querida ou que de outro modo se associaram à sua dor. Desde já agradecem a todos quantos participaram nestas cerimónias.

*Os anos passam mas as merórias ficam e a tua estará para sempre guardada nos nossos corações*

Agência Fun.ª Maria de Lourdes, Lda. Anta - Espinho Tel. 227340609 - 966225173

## † ANA MARIA ALVES GOMES

MISSA DO 14.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



SILVALDE  
Seus filhos, noras, netos, bisnetos e restante família vêm, por este meio, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 25, domingo, às 8 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradecem a quem comparecer.

### OS NOSSOS CLASSIFICADOS

**APARTAMENTOS T0, T1, T2 e T3.** Totalmente equipados, com TV Cabo mais Sport TV, telefone, garagens, limpezas. Rua 62, n.º 156. Tlf. 227310851/2 - Fax 227310853

**QUARTOS, c/ casa de banho privativa, c/ cozinha, pequeno-almoço, tratamento de roupa, garagem e TV Cabo mais Sport TV.** Tlf. 227340002 ou 227348972.

**VENDE-SE T3 e T4 RENOVADOS.** Na rua 26 em Espinho. Prontos a utilizar. Boas áreas. Telefone: 227 345 454

DEFESA DE ESPINHO - 4615 - 15 OUTUBRO 2020

## BANDA DE MÚSICA DA CIDADE DE ESPINHO

ASS. CULTURAL E RECREATIVA DA CIDADE DE ESPINHO

### CONVOCATÓRIA - ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Na qualidade de Presidente da Mesa da Assembleia Geral e no uso das competências previstas no Art.º 24.º dos Estatutos da Banda de Música da Cidade de Espinho, convoco a Assembleia Geral Ordinária, nos termos previstos no Art.º 21.º e Art.º 23.º dos Estatutos desta Associação para o dia 28 de Outubro de 2020 às 21:00 horas no FACE - Fórum de Arte e Cultura de Espinho, na Rua 41, Avenida S. João de Deus, em Espinho, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 - Leitura, discussão e votação da ata da última Assembleia;
- 2 - Apresentação do Relatório Atividades do ano de dois mil e dezanove;
- 3 - Apresentação, análise e votação do Relatório e Contas do exercício de dois mil e dezanove;
- 4 - Outros assuntos de interesse para a coletividade

Nota: Nos termos do N.º 1 do Art.º 22.º dos Estatutos da Banda de Música da Cidade de Espinho, se à hora indicada não houver quórum para deliberar (pelo menos metade dos associados), a Assembleia reunirá uma hora depois, em segunda convocatória com os associados presentes.

Espinho, 14 de outubro de 2020

O Presidente da Assembleia Geral, Avelino Passos

## † Maria Rosa de Sousa e Silva

MISSA DO 11.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



Sua filha e restante família vêm, com eterna saudade, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 23, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 22 de outubro de 2020

## † Carlos Alberto Pinto Campos

MISSA DE 1º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



SILVALDE

Sua esposa, filho, nora, neto, mãe e restante família vêm comunicar às pessoas das suas relações e amizade que serão celebradas missas, por alma do seu ente querido, dia 25, domingo pelas 8 e 11 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já se agradecem a todos quantos participem nas eucaristias.

Silvalde, 22 de outubro de 2020

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



**Taça de Portugal.** O sorteio da 3.ª eliminatória da Taça de Portugal Placard realiza-se hoje (quinta-feira, dia 22), às 17 horas, na Cidade do Futebol, em Oeiras. O SC Espinho estará entre as equipas apuradas que irão participar, juntamente com os clubes que integram a I Liga. O evento será realizado à porta fechada, mas será transmitido, em direto, através do Canal Youtube da FPF.



### Entrevista.

**"A gente desta terra carrega o clube às costas e, por isso, é uma pena aquilo que está a acontecer ao SC Espinho!"**  
Fábio Espinho. p16 e 17

### Futsal.

**Novasemente Cavalinho estreia-se em Fafe. Treinador, David Lopes, quer "ganhar troféus"** p18

### Futebol.

**Leões Bairristas eliminam Bom Sucesso. Equipa do Bairro Piscatório está na 3.ª eliminatória da Taça de Aveiro.** p19

### Voleibol.

**Seniores do SC Espinho em isolamento profilático, após teste positivo à Covid em dois jogadores.**

Supertaça, com o Benfica, adiada para 4 de novembro. p19

## NOVO CLUBE

# Jorge Duarte pronto para ganhar na Líbia



**Depois de ter assinado pelo Al-Ittihad, Jorge Duarte prepara-se para dar os primeiros passos no mundo do futebol árabe. Contente por mais um desafio, acredita que este, por ser diferente, lhe vai trazer mais experiência como treinador. Após a passagem pelo Uganda e pelo Botswana, o antense tenta agora arrecadar vitórias na Líbia.**

LISANDRA VALQUARESMA

**JORGE MIGUEL DUARTE**, conhecido por "Da Costa" no mundo do futebol, já está em terras africanas para treinar o Al-Ittihad, clube na Líbia. Ao Defesa de Espinho, o treinador natural de Anta confessa estar "empolgado por chegar a este clube que tem uma grande tradição e fãs apaixonados." Já habituado a treinar clubes do continen-

te africano, Jorge Duarte diz que essa experiência pesou na hora da decisão. "Continuar em África, mas desta vez no mundo árabe, é mais um bom desafio com novos contornos, mas que pode enriquecer mais a minha experiência como treinador e ser humano." Com grandes expectativas para a época que se avizinha, o mais recente treinador da Líbia afirma estar "num gran-

de clube", onde poder participar na CAF Champions League acabou por atrair o seu interesse.

Depois de ter passado pelo Uganda, "Da Costa" aceitou o convite para treinar o Jwaneng Galaxy FC, no Botswana, onde esteve mais de um ano, e onde conseguiu arrecadar várias vitórias, deixando o clube na terceira posição do campeonato a dois pontos do líder. A saída do clube deu-se em fevereiro deste ano, trazendo de volta a casa o treinador de 39 anos. Dessa época, confessa que foram tempos felizes. "Nunca é fácil deixar um lugar onde somos felizes, mas a vida de treinador é mesmo assim. Por cada porta que se fecha outra se abre, e aí temos de nos desprender das 'amarras' criadas e partir para novos desafios. Ficam as boas recordações e conquistas."

Atualmente ao comando do Al-Ittihad, Jorge Duarte afirma que, para o futuro "é o sonho que ainda comanda a vida". Aos jogadores costuma dizer: "se podes sonhar, podes concretizar, é só trabalhar e acreditar".

Quanto aos objetivos, o antense diz que "são sempre os mesmos, o de poder crescer a cada dia que passa com a experiência adquirida em vários patamares, países, culturas e obstáculos", estando "sempre pronto para novos desafios".

Sobre a possibilidade de treinar um clube europeu, Jorge Duarte adianta que "o foco é no presente, o futuro o dirá", confessando que não tem "nenhuma obsessão em treinar na Europa". "Só quero estar onde sou desejado e preciso, e neste momento precisam de mim aqui, no Al-

-Ittihad, só isso interessa."

Com a partida para terras líbias, Jorge Miguel Duarte acaba por deixar a família em Anta. Apesar de admitir que não é fácil deixar por cá quem mais ama, o treinador conta com o apoio total de casa. "Tenho uma família que sempre me apoia a 300%, uma mulher fantástica, filhos extraordinários, por isso, o apoio é constante. O que mais custa são as saudades, mas essas tentamos sempre superá-las da melhor maneira possível. As preocupações existem sempre, mas isso é normal, é normal de quem gosta, de quem se preocupa, mas também têm o condão de nos fazerem mais fortes nas adversidades, nunca é fácil, mas se assim o fosse não tinha tanta piada".

Com a faceta de treinador, o antense cresceu ligado ao mundo do futebol e passou pela vertente de jogador. Começou por jogar no Grijó e passou pelas camadas jovens do FC Porto, mas uma lesão afastou-o da atividade. Voltou, mais tarde, para ser adjunto de João Ferreira. Com o convite do atual treinador do SC Espinho, Jorge Duarte começou a dar os primeiros passos na carreira de treinador.

Esteve no campeonato de futebol popular de Espinho onde teve oportunidade de treinar o Águias de Anta e os Leões Bairristas. Passou ainda pela equipa de São Félix da Marinha e seguiu, mais tarde, para África onde se encontra até aos dias de hoje. •

## FUTEBOL

# Terceira derrota

O SC Espinho somou a sua terceira derrota consecutiva na Série D do Campeonato de Portugal. Os tigres perderam, em Ovar, com o Canelas 2010, por 0-3. Um golo madrugador de Francisco Sousa 'abriu alas' a uma robusta vitória da equipa gaiense. Os visitantes ainda poderiam ter chegado ao segundo golo a dois minutos do intervalo, na marcação de uma grande penalidade, defendida por Kadú. •



CAMPEONATO DE PORTUGAL :: SÉRIE D



SC ESPINHO

0



CANELAS 2010

3

JORNADA 3. 18/10/2020. Estádio Marques da Silva, em Ovar

CARTÕES		SUBST		AS EQUIPAS		SUBST		CARTÕES	
V	A	A	V	A	V	A	V	A	V
				Kadú	Raphael Mello				
				Mica	Luis Simão		78		
				João Pinto	Leo Araújo				
				João Paulo	Sunday Abalo				
		66		Gonçalo	Nando ©		71		
				© João Ricardo	Ruben Saldanha				
		81		Paço	Samu		76	41	
		64		Miguel Ângelo	Fábio Rocha		45		
				Duarte Duarte	Francisco Sousa		84	86	
				Betinho	Alex Tanque		87		
				Miguel Pereira	Vitor Fonseca				
				<b>João Ferreira</b> T	<b>Tiago Margarido</b>				
				Bruno Silva	João Matos				
				José Santos	Emerson				
		64		Daniel	Rafa		84		
		66		Nakedi	Mohamed Toure		45		
				Nélson Landim	Juan Placitos		76	99	
		81		Carlitos	Gonçalo Monteiro		87		
				Ivo Lucas	Virgílio Pinto				

0-1 ao intervalo. **Marcedores:** 0-1, por Francisco Sousa (14); 0-2, por Mohamed Toure (62); 0-3, por Alex Tanque (83)

ÁRBITRO: Márcio Torres (AF Viana do Castelo)  
ASSISTENTES: Emanuel Rocha e Hugo Gomes

### RESULTADOS 3.ª JORNADA

S. João Ver	7-0	Vila Cortez
Vildemoinhos	1-1	Anadia
Beira Mar	2-0	Sanjoanense
Castro Daire	1-0	Águeda
SC Espinho	0-3	Canelas 2010
Lourosa	15 NOV.	Valadares Gaia

### CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	F-C	P
1 Canelas 2010	3	3	0	0	9-0	9
2 S. João Ver	3	2	1	0	10-2	7
3 Beira Mar	3	2	0	1	4-2	6
4 Castro Daire	3	2	0	1	3-4	6
5 Anadia	3	1	2	0	3-2	5
10 Vildemoinhos	3	0	1	2	3-5	1
11 Águeda	3	0	0	3	1-5	0
12 SC Espinho	3	0	0	3	1-6	0

### PRÓXIMA JORNADA (25 de outubro)

Águeda	20h30	SC Espinho	(23 outubro)
Vila Cortez	15h00	Beira-Mar	
Sanjoanense	15h00	Castro Daire	
Canelas 2010	15h00	Lourosa	
Valadares Gaia	15h00	Vildemoinhos	
Anadia	15h00	S. João Ver	

# defesa-ataque

FÁBIO ESPINHO



## “O SC Espinho será, naturalmente, um dos meus objetivos, quando for treinador”

### ENTREVISTA.

**Fábio Espinho joga, atualmente, no Feirense e é um dos capitães dos fogaceiros. Com um percurso que se iniciou no FC Porto, este jogador espinhense acabou por vestir a camisola dos tigres, no início da sua carreira profissional que teve um percurso pela Bulgária e por Espanha. A raça e a dedicação aos clubes que representa é uma das suas imagens de marca.**

MANUEL PROENÇA

#### **Sempre foi interessado pelo desporto?**

Sempre me interessei muito pelo futebol e, desde que me conheço, só pratiquei essa modalidade. Na escola sempre gostei da disciplina de Educação Física mas, de facto o futebol foi sempre a minha grande paixão e o meu foco.

#### **Antes de jogar federado, como praticava o futebol?**

Jogava na rua, com os meus amigos. Sou do Bairro Piscatório e lá as crianças, habitualmente, brincavam na rua.

#### **Como aparece o nome Fábio Espinho e por que razão nunca abdicou dele?**

Esse apelido surge por eu ser natural de Espinho. O Freitas, que treinava equipas da formação do FC Porto, viu-me a jogar na rua e levou-me para o FC Porto. Na minha equipa havia vários colegas com o nome de Fábio e, por isso, chamaram-me Espinho. O Fábio Espinho veio quando

passei a ser profissional, nomeadamente quando vim jogar para o SC Espinho.

Nunca quis retirar esse apelido porque, para mim, foi sempre motivo de orgulho ter o nome da minha terra. No futebol profissional jogamos com o nome na parte de trás da camisola e sinto uma grande satisfação por trazer Espinho ali. Tenho um orgulho muito grande na minha cidade.

#### **Qual a grande diferença entre o Fábio Espinho e o Bruno Fogaça, seu irmão?**

Tive oportunidades que o meu irmão não teve. Sou quatro anos mais novo do que ele. O meu irmão fez toda a sua formação no SC Espinho e eu tive a vantagem de ter ido logo para o FC Porto que é uma das melhores escolas de futebol a nível nacional e mundial.

Recordo-me que o meu irmão chegou a ir treinar ao FC Porto nos infantis, mas os horários não coincidiam com os meus. Como o meu pai já me levava a mim aos treinos, não foi possível conciliar. Por isso, fui

mais beneficiado do que ele ao fazer a minha formação no Porto.

Em tudo o resto somos muito parecidos. Somos humildes, trabalhadores, temos uma grande paixão pelo futebol e ele tem um grande orgulho em mim.

Penso que ele poderia ter tido outro rumo no futebol porque todos lhe reconheciam qualidades. Eu gostava de ver os jogos dele.

#### **Qual a razão que o levou a iniciar-se no futebol no FC Porto e não em Espinho, sua terra natal?**

O mister José António é um treinador da formação do SC Espinho e foi treinador do meu irmão. Algumas vezes treinava com essa equipa, que era formada por jogadores mais velhos do que eu. Ele chegou a dizer-me que eu era muito novo para aquela equipa. O José António não me mandou embora! Eu não tinha era idade para ingressar naquele escalão! Quando tinha seis anos, o Freitas convidou-me para ir para o FC Porto.

#### **O percurso no FC Porto foi muito extenso. O que faltou para chegar à equipa principal?**

Até me arrepiei com essa pergunta! Estive 14 anos no FC Porto e recordo-me do dia em que me chamaram ao gabinete e me disseram para procurar um clube para jogar porque iam acabar com a equipa B. Estava em final de contrato. Pereceu-me que o mundo tinha acabado ali! Sempre tinha dado o melhor de mim e tinha abdicado da minha infância para me dedicar ao clube com o objetivo de, um dia, poder jogar no plantel prin-

cipal... Fiquei 'sem chão'... Com toda a formação na quele clube e mais dois anos na equipa B, era legítimo ter esta ambição. Mas deparei com o FC Porto de José Mourinho, que ganhou a Liga dos Campeões. O clube não apostava muito na formação porque o que queria era resultados. Acredito que se fosse nos dias de hoje iria ter uma oportunidade. Não estive lá no momento certo porque era um grande Porto, com jogadores de elite e de seleção nacional. Por isso, quando estava na equipa B sempre lutei para dar o salto para a equipa principal! Fiquei sempre com esse sabor amargo. Cheguei a treinar com o plantel principal, mas nunca joguei.

#### **Como surgiu o SC Espinho na sua carreira?**

Nessa altura não tinha contrato e não tinha compromisso com nenhum clube. Estava de férias a aceitar aquilo que me tinha acontecido. Um dia, estava na praia e avancei o muro, mesmo em frente ao estádio do SC Espinho. Dei com o Vítor Pereira que já me conhecia da formação do FC Porto. Em tom de brincadeira, fez-me o convite para jogar no SC Espinho. Não pensei duas vezes. Era o clube da minha terra e sempre o acompanhei para todo o lado, com os meus pais. Afinal, esse também era um objetivo meu! Aceitei de imediato o convite. Foi muito fácil.

#### **Ainda torce pelo Espinho?**

Faço-o sempre. Gosto muito do clube, mas como jogador profissional, não o posso acompanhar muitas vezes. A minha mulher também é espinhense e gosta muito do clube e os meus filhos, sobretudo a minha filha, que é mais velha do que o irmão, também gosta desta terra e do clube. **Sempre houve muita estabilidade nas suas passagens pelos diferentes clubes?**

No fundo é algo de bom e significa que os clubes por onde passo gostam

© FRANCISCO AZEVEDO

"Nunca quis retirar esse apelido (Espinho) porque, para mim, foi sempre motivo de orgulho ter o nome da minha terra".



**FÁBIO RICARDO GOMES FONSECA**  
(Fábio Espinho)

**18-08-1985 (35 anos)**  
Natural de Espinho  
Médio Ofensivo

de mim e do meu trabalho. Com a exceção do Málaga, na minha carreira sempre tive estabilidade.

**Teve Vítor Pereira, Amândio Barreiras e Pedro Barny como treinadores no SC Espinho...**

Cada um marcou-me ao seu estilo. O Vítor Pereira está no top dos treinadores e nem consigo descrever a sua qualidade como técnico. Eu já o conhecia bem. No entanto, os treinadores não conseguem fazer milagres. Mas aprendi muito com ele.

O Amândio era um treinador mais velho e experiente e os seus métodos não eram tão modernos. Mas ele tentava passar essa sua experiência aos mais jovens.

Uma vez eu não ia jogar e ele disse-me: "Ó miúdo! Tu não vais jogar, mas de todos os que aqui estão és o único que vai chegar longe!"

São estas pequenas coisas que nos animam e que nos dão força. São ensinamentos que guardo do Amândio Barreiras.

Ao Pedro Barny só tenho a agradecer. Marcou-me e ajudou-me muito, sobretudo pela confiança que me dava. Fazia-me acreditar em mim. E dizia-me que se os outros conseguem, também eu iria conseguir! Ele teve muita influência na minha ida para o Leixões.

**Como foi a sua experiência na Bulgária?**

Na primeira abordagem da equipa búlgara a minha resposta foi um não. Nunca tinha saído de Portugal e tinha ficado muito próximo da minha terra. Nessa altura havia clubes da 1.ª Divisão que me queriam. Os representantes do Ludogorets Razgrad vieram a Espinho, de propósito, para falar comigo. Disse novamente que não ia e tentei arranjar desculpas. Tinha receio de ir para um país onde não conhecia ninguém. Entretanto, falei com outros jogadores que me deram uma ideia diferente daquela que eu tinha, mas mantive a minha ideia, até porque se tratava de uma cidade pequenina e longe do aeroporto, no interior da Bulgária.

O ciclo no Boavista foi encerrado, pois já lá estava há três anos e estava a perder o meu espaço. Como estava em final de contrato era muito importante olhar para o meu futuro. Foi algo que me custou muito, uma vez que tinha uma empatia muito grande com os adeptos daquele clube. Criei uma imagem muito próxima dos adeptos, o que não é normal. Recordo-me que falhei um penalti contra o Braga e fiquei desolado!

ano e joguei na Liga Europa e chegámos aos oitavos-de-final da prova. No ano seguinte fomos à Liga dos Campeões.

Esta ida para a Bulgária fez-me passar por coisas incríveis, até a transferência para Espanha.

**Arrependeu-se de ter saído de lá?**

Tive uma proposta de renovação. Contudo, nesse verão, surgiu o interesse do Málaga. Não foi pelo dinheiro, até porque as propostas eram idênticas. Quis ir para Espanha, para uma das maiores ligas de futebol do mundo. Procurei dar uma melhor qualidade de vida à minha família. Acredito que quem estivesse no meu lugar iria fazer essa mesma opção. Depois de as coisas acontecerem, é claro que me arrependo.

**Saiu triste de Málaga?**

Sai triste porque não consegui o que queria, que era impor-me e jogar no futebol espanhol. Na Bulgária eu já tinha conquistado as pessoas e já percebia muitas das palavras daquela língua. Mas estou certo de que fiz tudo para ser feliz em Espanha. Foram opções do treinador, que era de topo e que eu respeito. Se tivesse ficado na Bulgária, se calhar ainda estava lá a jogar. E quando tomamos decisões na vida, fazemo-lo a pensar que tudo irá correr bem! E não vou mentir! Estava em Espanha e cheguei a pensar na Seleção Nacional! O campeonato espanhol é muito mais visível e isso influenciou a minha decisão.

**No regresso a Portugal esperava algo mais do que Moreirense e Boavista?**

Vim para Portugal emprestado ao Moreirense. Málaga é uma cidade fantástica, mas eu não fui para lá de férias! Fui trabalhar. Por isso, pedi para sair e ser emprestado porque tinha dois anos de contrato. Fi-lo a pensar, também, que na época seguinte poderia ter mais oportunidades. Mas houve uma troca de estrutura, por isso nunca estaria nos planos do clube.

O ciclo no Boavista foi encerrado, pois já lá estava há três anos e estava a perder o meu espaço. Como estava em final de contrato era muito importante olhar para o meu futuro. Foi algo que me custou muito, uma vez que tinha uma empatia muito grande com os adeptos daquele clube. Criei uma imagem muito próxima dos adeptos, o que não é normal. Recordo-me que falhei um penalti contra o Braga e fiquei desolado!



Foi nessa altura que os adeptos do Boavista me chamaram para ir cantar com eles ao megafone! Eu estava à espera de ser vaiado e fui acarinhado por eles!

**Qual foi o treinador que mais marcou a sua carreira?**

Não me esqueço de quem me fez bem. Muitas das vezes lembro-me do Freitas, que me apanhou na rua e me levou para o FC Porto. No segundo treino que fiz no FC Porto, ele estava à minha porta a apitar para eu descer, para me levar. E eu dizia à minha mãe que não queria ir mais. Ela obrigou-me a ir naquele dia e nunca mais quis deixar de treinar.

O Pedro Barny também me ajudou muito, pois foi na altura em que dei o salto para a principal competição em Portugal! O Augusto Inácio também me ajudou muito... É claro que tudo aquilo que sou dependeu do meu trabalho e do meu valor. Mas estas pessoas acreditaram em mim.

Todos os treinadores que tive acabaram por me marcar. Houve um que o tenho pela negativa, mas não vou dizer quem é.

**Qual o jogador que mais admira no futebol?**

Há muitos. Eu faço amizades muito facilmente e estar aqui a apontar um jogador iria ser injusto para muitos.

**Quando deixar o futebol vai dedicar-se à carreira de treinador?**

Se vou ser treinador, não tenho a certeza. Mas vou fazer tudo para ser treinador. Tenho uma paixão muito grande pelo futebol. Estou a tirar o curso e um dia gostaria de treinar uma equipa.

**Gostaria de, um dia, ser treinador do SC Espinho?**

Devemos dar passos consistentes

na vida. O SC Espinho será, naturalmente, um dos meus objetivos, quando for treinador. Mas se as minhas condições físicas o permitirem ainda continuarei a jogar futebol, que é o que mais gosto.

**Vive muito para a sua família!...**

Sou muito próximo da minha mulher, filhos, irmão, minha mãe e dos meus sogros. A família é muito importante para a carreira de um jogador, porque é um apoio emocional muito grande. Ajuda-nos a tomar decisões na vida. Os meus pais sempre fizeram um grande sacrifício para poder treinar no FC Porto. E se um dia a minha mãe estiver a passar dificuldades, serei o primeiro a ajudá-la... Quem tem estabilidade familiar, terá mais garantias de sucesso no futebol.

**Alguns dos seus herdeiros vai andar com a bola no pé, como o pai?**

O meu filho só quer estar com a bola no pé! Gostaria que ele fosse melhor do que eu fui... O meu filho já chegou a dormir com a bola de futebol ao lado. Na minha sala já tenho 14 bolas de futebol!...

**É criticado em casa quando o jogo não lhe correu bem?**

A minha mulher é que me critica. Diz-me quando faço bem as coisas e quando não as mal. É uma opinião que eu respeito muito. Ela é a minha grande companheira, pois começámos a namorar aos 17 anos. Por isso digo que ela sempre acompanhou a minha carreira.

**Espinho, concelho e cidade, continuam a ser a sua paixão?**

Vivo e sempre vivi em Espinho. Comprei cá uma casa, perto do antigo estádio. Esta é a minha terra. A minha mulher também é de cá, bem como a minha família mais próxima.

"Estou certo de que fiz tudo para ser feliz em Espanha. Foram opções do treinador, que era de topo e que eu respeito".

Não faz qualquer sentido ir para outro lado!...

**O estádio onde jogou desapareceu. E agora?**

É muito estranho. Sempre que passo por lá dá-me uma certa nostalgia. Aquilo que aconteceu poderia ter sido evitado! A gente desta terra carrega o clube às costas e, por isso, é uma pena aquilo que está a acontecer ao SC Espinho! No entanto, acredito que, com maior ou menor dificuldade, o clube irá reerguer-se. A gente de Espinho já provou que seja aqui, seja fora, estará sempre ao lado do clube. Isto é algo fantástico e de louvar. Eu admiro aqueles jogadores, pois não têm um campo próprio para poderem treinar! Tiro-lhes o chapéu! Refiro-me aos jogadores e a toda a estrutura do SC Espinho. Não é fácil andar com a casa às costas. Quem sobrevive nestas condições e tiver um bocadinho de sorte irá por aí acima!

**O que mais faz falta à cidade de Espinho?**

A cidade está a levar uma 'lavagem'. Está tudo em obras e espero que fique melhor. O SC desta cidade de qualquer maneira! É importante refrescar a cidade e contruir, também, um estádio de futebol. Mas seria importante que o SC Espinho tivesse, também, um pavilhão para as suas modalidades, nomeadamente para o voleibol. Espinho sempre foi uma terra de desporto e seria inadmissível se acabasse! No futebol, o SC Espinho faz parte do lote das melhores equipas do Campeonato de Portugal e, por isso, merece muito mais...

**Qual a mensagem que gostaria de deixar aos espinhenses?**

Acredito que as coisas irão mudar para melhor. Acredito que esse tal estádio, que há tantos anos está prometido, seja uma realidade. Sei que este é o sonho de uma grande parte dos espinhenses. Está provado que o SC Espinho, debaixo das maiores dificuldades, nunca irá morrer. Espinho respira futebol e desporto. Deixa-me orgulhoso os espinhenses nunca terem abandonado o SC Espinho, incluindo esta direção do clube. •

**Milénio GOLD COMPRAMOS OURO**  
**ESPINHO - Galeria Sabinus Loja nº 2** **91 204 59 52**

# defesa-ataque

## FUTSAL

# Novasemente em Fafe no arranque da 1.ª Divisão feminina

**A equipa de futsal de seniores femininos do Novasemente Cavalinho irá dar o pontapé-de-saída no Campeonato Nacional da 1.ª Divisão, na 1.ª Fase da Zona Norte, no sábado, no Pavilhão do Nun'Alvares, em Fafe, às 19h30.**

“ESTE É MAIS UM ano em que o Novasemente Cavalinho mantém os objetivos e que passam, naturalmente, por ganhar troféus”, disse o treinador, David Lopes, em vésperas do primeiro encontro das sementinhas. “A esta época acrescenta-se uma Taça da Liga e, por isso, pretendemos estar nas decisões”, acrescentou o técnico da equipa antense sabendo que “é muito difícil porque há um adversário muito forte (Benfica) que tem vencido as provas todos os anos. Contudo, acredito que com o nosso trabalho consigamos concretizar estes nossos objetivos”.

No sábado o Novasemente Cavalinho irá jogar contra o Nun'Alvares. David Lopes revela que o conjunto antense já fez um jogo de preparação contra essa equipa e, por isso, prevê que seja “uma partida muito difícil. Vamos jogar para ganhar e manter, desde logo, um ritmo alto no jogo, recuperar bolas e fazer golos. O nosso adversário está bem

estudado e, por isso, o nosso trabalho durante a semana teve por base este conhecimento que temos daquela equipa”, promete o técnico do Novasemente Cavalinho que garante que a sua equipa, ao longo da pré-época, “tem evoluído muito”.

David Lopes alerta para o facto de a equipa que lidera ser “diferente da apresentada na época passada. É um processo que leva a alguns avanços e a alguns recuos. Mas, no geral, as jogadoras estão a aceitar bem esta mudança de paradigma pois estão a sair de uma zona de conforto e a fazerem algo que não estavam habituadas a fazer”.

“Estamos a trabalhar bem e vamos ao Nun'Alvares para conquistar os três pontos que serão fundamentais numa primeira fase a uma só volta e onde defrontamos na primeira jornada uma boa equipa. Queremos entrar com o pé direito”, promete o técnico das antenses.

A equipa do Novasemente Cavalinho terá como guarda-redes Samanta Martins, Renata Sona e Ana Rita Silva; e as jogadoras Carol, Lídia Fortes, Bianca Costa, Débora Queiroz, Cátia Silva, Mariana Torres, Joana Moreira, Nancy Freitas, Marta Teixeira, Angélica Alves, Júnior e Suka.

A equipa das sementinhas,



© DR

esta época, recebeu quatro importantes reforços: a fixo/ala, Lídia Fortes, de 25 anos, que regressou a casa depois de uma passagem por Itália, pelo Città di Falconara, onde realizou dois jogos e marcou dois golos; Joana Moreira, que tem 25 anos, veio do Nun'Alvares, regressa, também ao clube que representou em 2017/2018; Débora Queiroz (25 anos) era a capitã do Sporting Clube de Portugal e vem de três épocas consecutivas no clube de Alvalade e que também teve uma passagem por Itália, pelo Thienese, de 2015 a 2017; e ala Marta Teixeira (19 anos) que veio do Nun'Alvares depois de ter representado aquele clube desde a formação. • MP

O técnico, David Lopes, garante que “as jogadoras estão a aceitar bem esta mudança de paradigma”



Estamos a trabalhar bem e vamos ao Nun'Alvares para conquistar os três pontos”

David Lopes, treinador do Novasemente Cavalinho

## FUTSAL MASCULINO

# Novasemente estreia-se em Cassufas

**A EQUIPA DE FUTSAL** do Novasemente GD irá iniciar a sua participação no Campeonato Distrital da 2.ª Divisão no sábado, às 18 horas, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, em Cassufas (Anta). O novo conjunto, liderado por Pedro Ferreira irá defrontar a equipa B da AD Travassô.

Na prova participam, também, as equipas do Gião, Casal, Always Young (Vagos), Maceda, S. João Ver, Albergaria, Angeja, Ossela B, Lamas Futsal e Barrô. •



O guarda-redes ex-júnior, Ruben Rodrigues, renovou pelo Novasemente e irá integrar o plantel sénior

## ANDEBOL

# Derrota em Oleiros

**A EQUIPA DE ANDEBOL** de seniores masculinos do SC Espinho alcançou a sua terceira derrota no Campeonato Nacional da 2.ª Divisão. Os tigres foram ao pavilhão do S. Paio de Oleiros perder por 34-25. A equipa visitada, ao intervalo, vencia os espinhenses por 16-10.

No SC Espinho, o lateral-esquerdo, Daan Garcia foi o melhor marcador, conseguindo sete golos.

Eis a constituição da equipa do SC Espinho:

Tomás Azevedo e Gonçalo Loureiro (guarda-redes); Sérgio Gouveia (1 golo), Daan Garcia (7), João Pereira (1),

João Félix (3), João Azevedo (2), Vítor Pinhal (3), Sérgio Maganinho (1), Manuel Sousa, Tomás Santos, Pedro Silva (4), Guilherme Resende, Eduardo Oliveira (2), Jorge Ferreira e Francisco Teixeira (1). Treinador: Nelson Vieira.

No próximo sábado, os espinhenses recebem o Arsenal Devesa, às 21 horas, na Nave Desportiva Municipal de Espinho.

Entretanto, a 31 do corrente, o SC Espinho irá jogar a segunda eliminatória da Taça de Portugal, ao Pavilhão Municipal do Padrão da Légua, às 16 horas, ante a equipa do Padroense. •

DEFESA DE ESPINHO - 4617 - 15 OUTUBRO 2020

*N*

NATÁLIA DE OLIVEIRA FIGUEIREDO ALMEIDA RIBEIRO  
NOTÁRIA

## EXTRACTO DE JUSTIFICAÇÃO

CERTIFICO que neste Cartório e no Livro de Notas para Escrituras Diversas Duzentos e Treze - E, de folhas seis a folhas sete verso, foi lavrada uma escritura de JUSTIFICAÇÃO NOTARIAL outorgada no dia dezasseis de Outubro de dois mil e vinte, por: ADELINO DOS SANTOS RIBEIRO, titular do N.I.F. 140 559 663 e do Cartão de Cidadão 05446273 8 ZY9, válido até 03/10/2021, emitido pela República Portuguesa, e mulher, MARIA DE FÁTIMA DA SILVA DIAS, titular do N.I.F. 164 492 097, e do Cartão de Cidadão 08613812 0 ZY6, válido até 20/08/2018, emitido pela República Portuguesa, (tendo já efetuado o agendamento na loja do cidadão de Esmoriz, para renovação para o dia 2 de Dezembro de 2020) casados sob o regime da comunhão de adquiridos, naturais da freguesia de Silvalde, concelho de Espinho, onde residem no Bairro Piscatório, Casa 52. DISSERAM OS OUTORGANTES: Que são donos, com exclusão de outrém, do seguinte imóvel: PRÉDIO URBANO – composto de terreno urbano outros, com a área total de setenta e seis vírgula sessenta e cinco metros quadrados, sito na Rua Dois, na freguesia de Silvalde, concelho de Espinho, omissos na Conservatória do Registo Predial de Espinho, a confrontar do Norte, com Ana Bela Soares da Cunha, do Sul com Praça, do Nascente, com Ana Fernanda Soares Sousa e do Poente com Rua Dois, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 3.116 anteriormente omissos à matriz, com o valor patrimonial, tributário e atribuído, de CATORZE MIL TREZENTOS E QUARENTA EUROS. Que o dito prédio lhes ficou a pertencer por compra verbal feita a JOSÉ MARQUES MOREIRA, viúvo, natural da freguesia e concelho de Ovar, residente no Bairro Piscatório, Casa 138, na freguesia de Silvalde, concelho de Espinho, compra essa que ocorreu em finais de mil novecentos e noventa e nove, imóvel que constituía uma parcela perfeitamente identificada e delimitada, e que não chegou a ser formalizada por escritura pública, pelo que não são detentores de qualquer título formal que legitime o seu domínio, razão pela qual se encontram impossibilitados de comprovar a aquisição pelos meios normais. Que, não obstante isso, possuem o dito imóvel, sem qualquer interrupção, à vista e com o conhecimento de toda a gente, sem qualquer oposição, procedendo à sua limpeza e conservação, zelando por ele ao longo do tempo, posse que assim exerceram como verdadeiros proprietários que sempre se julgaram, eram e são do dito prédio, pelo que o adquiriram por usucapião, fundada nessa posse, que exerceram em seu próprio nome, de boa-fé, de modo pacífico, contínua e publicamente, por período superior a vinte anos, estando eles, justificantes, impossibilitados de comprovar pelos meios extrajudiciais normais a aquisição do seu direito sobre aquele imóvel, atenta a forma de aquisição.

Que, dadas as características de tal posse, adquiriram a propriedade do referido imóvel por usucapião.

Está conforme o original para efeitos de publicação.

Cartório Notarial de Natália de Oliveira Figueiredo Almeida Ribeiro, sito na Rua Trinta e Dois, número 820, rés-do-chão, Espinho, 16 de Outubro de 2020.

A Notária,  
Natália de Oliveira Figueiredo Almeida Ribeiro

## HÓQUEI EM PATINS

## Academistas imbatíveis

A EQUIPA DE HÓQUEI em patins sénior da Académica de Espinho alcançou a sua terceira vitória no Campeonato Nacional da 2.ª Divisão Norte. Os academistas derrotaram, no pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, a Juventude Pacense, por 3-2.

A Juventude Pacense entrou bem na partida surpreendendo a Académica de Espinho aos cinco minutos de jogo com um golo apontado por Tiago Pimenta. No entanto, a reação dos mochos foi quase imediata, no minuto seguinte, alcançando o empate por Fred Saraiva. O sinal de que daí para a frente o jogo seria dividido, com golo lá e golo cá. Primeiro foi a equipa de Paços de Ferreira que chegou, novamente, à vantagem, por intermédio de Vítor Moreira, a 44 segundos do intervalo e Fred Saraiva repôs a igualdade a cinco segundos do descanso.

Na segunda parte, Ricardo Ramos faliu uma grande penalidade, mas logo

a seguir colocou a Académica à frente do marcador.

Até ao final os academistas conseguiram segurar a vantagem. Contudo, a oito minutos do final, a equipa visitante ainda desperdiçou uma oportunidade de igualar, na marcação de um livre direto falhado por José Braga.

No sábado, os mochos irão defrontar o CD Póvoa, na Póvoa de Varzim, às 21 horas.

Eis a constituição da equipa da Académica de Espinho:

Cláudio Bessa, David Zapata, André Pinto (cap., Fred Saraiva (2 golos) e Ricardo Ramos (1) – cinco inicial; Hugo Paiva, Tiago Ferraz, João Santos, Nuno Ferreira e Sérgio Costa. Treinador: Luís Canelas.

A equipa da Académica de Espinho está no topo da tabela classificativa, com os mesmos pontos (nove) que o Marinhense que tem mais golos marcados e menos golos sofridos do que os espinhenses. •



## Ana Isabel Cruz vence em Coimbra

A JOGADORA DE BADMINTON do Novasemente GD, Ana Isabel Cruz, conquistou o primeiro lugar em singulares senhoras (categoria C) no 3.º Torneio de Clubes Seniores que se realizou em Coimbra. De salientar, ainda, a presença do jogador do clube antense, Bruno Silva, nos quartos-de-final de pares

homens (categoria C), fazendo par com Pedro Rocha (CFB Gaia). Bruno Silva que ficou na segunda ronda de singulares homens daquela categoria.

Entretanto, Mariana Paiva não passou a primeira ronda de singulares senhoras. •

## TAÇA DISTRITAL DE AVEIRO



## Leões Bairristas eliminam Bom Sucesso

COM GOLOS DE Tiago Moleiro, Bruno Bulhosa, Eduardo Pinhal e Leonardo Rocha, os Leões Bairristas derrotaram o FC Bom Sucesso, da 2.ª Divisão Distrital, por 4-3 e passaram à terceira eliminatória da Taça Distrital de Aveiro. Os Leões, que estiveram a perder por 0-2, até aos 30 minutos do primeiro tempo, conseguiram dar a volta ao marcador e estar em vantagem por 4-2, até aos 89 minutos.

No encontro realizado no Complexo Desportivo de Cassufas, em Anta, a equipa do Bairro Piscatório acabou por sofrer o primeiro tento aos 13 minutos e, pouco tempo depois, aos 22 minutos, o segundo golo. Parecia que tudo estava perdido, mas os silvaldenses encontraram força e ânimo para encetar uma extraordinária recuperação que chegou com o tento de Tiago Moleiro, aos 30 minutos.

Após o intervalo, ainda a partida mal havia começado, Bruno Bulhosa igualou o marcador (49 minutos). Um golo que acabou por deixar o adversário algo intranquilo e que levou ao 3-2, dois minutos depois, por Eduardo Pinhal.

Já muito perto do final do encontro, Leonardo Rocha fez o quarto golo e a um minuto do fim do tempo regulamentar, a equipa do Bom Sucesso ainda conseguiu reduzir

Eis a constituição da equipa treinada por Leandro Santos:

Diogo Silva; Leonardo Rocha, Bruno Bulhosa, Adriano Santos e Fábio Castro; Miguel Alves, Marlon Santos e Ângelo Zenha; Tiago Moleiro, Eduardo Pinhal e Uriel Ferreira.

Jogaram ainda: Daniel Gomes, Miguel Gomes e Diogo Ramos.

Não utilizados: Bruno Silva, Jorge Silva e Telmo Nunes. •

## BENFICA - SC ESPINHO

Final da Supertaça de voleibol  
4 de novembro, às 19:45,  
no Multiusos de Gondomar

## VOLEIBOL

## Casos de Covid-19 no SC Espinho adiam jogo com Leixões e final da Supertaça

A equipa de voleibol de seniores masculinos do SC Espinho ficou em isolamento profilático até dia 27 de outubro, na sequência da deteção de casos positivos Covid-19 e por ordem da Delegada de Saúde. Nesse sentido, todas as atividades da equipa, incluindo jogos oficiais, estão suspensas até aquela data.

O jogo com o Esmoriz, previsto para o fim-de-semana, foi cancelado e adiado, bem como a final da Supertaça, prevista para ontem, com o Benfica, a realizar a 4 de novembro, pelas 19:45, no Multiusos de Gondomar.

Dinis Leão, oposto dos tigres, terá apresentado sintomas da Covid-19 e, após a realização do teste, acusou positivo. Um dia depois, um outro jogador dos tigres também testou positivo e o próprio treinador, Vítor Pinto, também apresentou sintomas, pelo que a Delegada de Saúde decretou o isolamento profilático ao plantel da equipa espinhense.

Entretanto, o vice-presidente do SC Espinho responsável pelo voleibol, Miguel Amorim, que também se encontra em isolamento profilático, garantiu que "não houve mais ninguém a apresentar sintomas da infeção" e que "os testes aos restantes elementos da equipa serão efetuados no final desta semana".

## Académica estreia-se com vitória

A equipa de voleibol de seniores masculinos da Académica de Espinho foi à Régua conquistar os três primeiros pontos do Campeonato Nacional da 2.ª Divisão. Os academistas foram implacáveis, com uma vitória por 0-3 (10-25, 7-25 e 12-25).

Os academistas irão deslocar-se a Bustos, no domingo, para defrontar o Frei Gil, às 16 horas.

## SC Espinho perde com Lusófona

O conjunto feminino do SC Espinho foi a Lisboa perder com a Lusófona VC por 3-1 (25-17, 20-25, 25-17 e 26-24), no jogo da primeira jornada do Campeonato Nacional da 2.ª Divisão de seniores femininos. Numa partida muito equilibrada, as tigres ainda conseguiram a vitória no segundo parcial (20-25).

As espinhenses, treinadas por Ricardo Lemos, apresentaram-se com Maressa Pavuna (3 pontos), Francisca Cruz (13), Karol Silva (18), Célia Almeida, Daniela Matos (6), Ana Neto (2), Rita Elísio (líbero); Ana Vieira, Cristiana Correia (2), Catarina Lacerda (6), Matilde Sines (1), Filipa Teixeira (líbero), Inês Santos e Lara Moutinho.

## Tigres sobem ao escalão principal de sub21 feminino

A equipa de sub21 de voleibol feminino do SC Espinho garantiu, a uma jornada do final da prova de apuramento, a subida à 1.ª Divisão naquele escalão etário.

As tigres venceram o V. Guimarães, na 'negra', no reduto do seu adversário, por 25-22, 20-25, 25-20, 22-25 e 12-15 e bateram o Esmoriz por 3-1 (30-32, 25-16, 25-19 e 25-19). As espinhenses estão na primeira posição da tabela e irão defrontar este domingo, no derradeiro encontro da prova, a última classificada, o RC Senhoreense. •

**CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA**  
**Dra. Rosa Neves**

Clinica Geral com Ortodontia Fixa, Invisível e Implantes

Cheque-Dentista até aos 18 anos

Agora com serviço de Fisioterapia e Osteoetiotopia

CENTRO DE TERAPIA MANUAL  
FILIPE RAMOS

Rua 29, n.º 696  
227 340 116 | 914 961 367

**Clínica Pacheco**  
DR. JORGE PACHECO

Clínica Dentária de Reabilitação Oral

IMPLANTOLOGIA (ALL ON 4) · CIRURGIA ORAL · ESTÉTICA DENTÁRIA  
REABILITAÇÃO ORAL · ORTODONTIA (TB INVISALIGN)

Cheque-Dentista | EDP | SAMS | SAMS Quadros | Saúde Prime  
Victoria Seguros | Future | Healthcare | Salvador Caetano

Rua 8, n.º 381 Espinho | 227 342 718 / 929 074 937  
clinicajorgepacheco@net.novis.pt

**OFF.** BOM FIM DE SEMANA

# Serras de Valongo para “descobrir” e contemplar



© DIREITOS RESERVADOS



## SÃO UM PATRIMÓNIO NATURAL, QUE IMPORTA DESCOBRIR E CONSERVAR.

As serras de Valongo – Santa Justa, Pias e Castiçal – estão a pouco mais de 20 minutos de Espinho e constituem uma boa opção de fim-de-semana, ao ar livre e...com muitíssimo distanciamento social.

LÚCIO ALBERTO

**dia 1** **CONHECIDAS** popularmente por “serras de Valongo”, estas elevações situam-se, não apenas no concelho que lhes oferece o nome, mas também por Gondomar e Paredes. No seu vasto território escondem-se plantas e animais muito raros, aldeias históricas, trilhos pedestres e uma grande beleza paisagística que levou a que os três municípios criassem o Parque das Serras do Porto, como forma de valorizar e preservar este valioso património natural da nossa região metropolitana.

A serra do Castiçal é um bom ponto de partida para este roteiro. Erguida a 324 metros de altitude, situada a sul da serra de Pias e na encosta do Rio Sousa, é uma elevação muito próxima (cerca de 3 km a leste) à Torre do Castelo de Aguiar de Sousa – monumento que integra a Rota do Românico e cuja visita é obrigatória. Aproveite também para conhecer as aldeias de Covelo, com os seus moinhos de água, e de São Pedro da Cova, a freguesia conhecida pela extracção de carvão e que tem um importante Museu Mineiro para descobrir.

**dia 2** **SIGA PARA NORTE** e conheça a Serra de Pias, também conhecida por Serra do Raio, localizada no sudoeste da freguesia de Campo, concelho de Valongo, na margem esquerda do Rio Ferreira. O seu curioso topónimo denuncia uma das principais curiosidades: no cimo da serra, existe uma pequena concavidade (a pia) escavada na rocha, onde se depositava água. Em tempos não muito recuados, quando havia épocas anormais e prolongadas de seca, os habitantes das redondezas, nomeadamente os paroquianos de S. Martinho do Campo, faziam peregrinações ao cimo da montanha para pedir chuva a Deus, sendo que, em alguns casos, no regresso a suas casas os romeiros já vinham acompanhados da tão desejada precipitação. Na sua cumeada existe também um pequeno planalto ao qual é dado o nome de Campo de São Martinho. Algumas aldeias da serra de Pias e da freguesia de Campo eram conhecidas por trabalhar a ardósia extraída da montanha, pelo que fica o desafio para conhecer o Museu da Lousa, situado no centro daquela freguesia, e que nos dá a conhecer objectos que marcaram a vida escolar durante muitas décadas.

**dia 3** **NA OUTRA MARGEM** do Rio Ferreira fica a serra de Santa Justa, denominada no passado como Cuca Macuca. Esta zona tornou-se bastante conhecida nos últimos anos, devido à popularidade da aldeia típica de Couce, integrada na rede Aldeias de Portugal. A povoação mantém intactos os traços de ruralidade primitiva, com um casario de xisto e os moinhos de água a pontuarem a paisagem. Dali é possível apreciar o vale apertado do rio que divide Pias e Santa Justa ou partir à aventura pelo Corredor Ecológico

– um circuito de 8 km que liga a zona urbana de Valongo ao seu território rural. Pode também apreciar as vistas no Alto do Castelo e nas Fragas do Diabo, e conhecer também um complexo sistema de fojos (galerias subterrâneas que descem a dezenas de metros de profundidade, correspondentes a filões de quartzo, desmontados por trabalhos de mineração, durante os quais se extraíram grandes quantidades de ouro, nomeadamente durante o período da ocupação romana). Descubra ainda as minas, as pequenas nascentes e linhas de água que existem na serra de Santa Justa e, para mentes mais curiosas, conheça as muitas espécies autóctones como o lagarto-de-água, o tritão-de-ventre-laranja, a rã-ibérica ou a salamandra-lusitânica. •

### Altitudes das serras:

Santa Justa (367 metros), Pias (385 metros) e Castiçal (324 metros)

### Fauna e Flora

Há plantas e animais raros ocultos nas covas mais profundas e nas cristas mais desérticas das serras de Valongo

### Pias

Existem dezenas de buracos e grutas consideradas Património Nacional, mas de difícil acesso e extremamente perigosas

### Geoconservação

A Câmara de Valongo foi premiada em 2005 devido ao trabalho de geoconservação realizado na serra de Santa Justa

### Monumento à padeira de Valongo

Escultura situada numa rotunda da cidade, inaugurada em 2005 e que evoca uma importante, identitária e antiga atividade económica valonguense: a panificação.

**Aipal**  
Padarias, Pastelarias e muito mais...

PUB

OFF.

MÚSICA

## Cinanima aposta em sessões online

**EVENTO DECORRE, EM ESPINHO, DESDE 1976 E NEM MESMO A PANDEMIA O CONSEGUIU TRAVAR. COMO JÁ É HABITUAL, A SEGUNDA SEMANA DE NOVEMBRO, É DEDICADA AO CINEMA DE ANIMAÇÃO E À CIDADE CHEGAM OBRAS DOS QUÁTRÓ CANTOS DO MUNDO.**



**ESTÁ A CHEGAR** mais uma edição do Festival Internacional de Cinema de Animação de Espinho que decorre de 9 a 15 de novembro para premiar alguns dos melhores filmes de animação que se faz na atualidade.

O festival que vai para a sua 44ª edição, realiza-se desde 1976 na cidade e é um dos festivais de animação mais importantes do mundo. Acontece sempre na segunda semana de novembro, mas este ano, numa época atípica de pandemia, a edição vai apresentar, para além das sessões presenciais, uma vertente online onde é possível assistir a todas as sessões. Estas, que pode ver sem sair de casa, têm o custo total de sete euros, um euro por cada dia, onde estará disponível a programação competitiva e não competitiva do festival através do link <http://cinanima.kinow.tv>.

A divulgar centenas de filmes, inúmeras estreias e realizadores de diversas nacionalidades vindos de todos os continentes, mais uma vez, como já vem sendo habitual, França lidera com 189 filmes, seguindo-se o nosso país com 79 e depois o Reino Unido com o total de 70 filmes.

Ao todo, a organização do festival recebeu 1100 filmes, provenientes de 69 países, que foram escolhidos pela equipa de programação que

compõe o festival e ainda pelo júri de seleção das curtas-metragens, de seleção de filmes de estudante, de seleção de longas-metragens e de seleção de filmes portugueses.

De todas as categorias existentes no festival, a que teve um maior número de filmes, com um total de 337, foi a de filmes com mais de cinco até 24 minutos de duração.

O júri para a edição deste ano foi, mais uma vez, escolhido pelo Cinanima que pretendeu obter um "leque interdisciplinar de profissionais da animação e outras áreas para integrarem os principais núcleos de jurados deste certame, cuja Competição Internacional contará com três grupos: Júri de Curtas-metragens, Júri de Filmes de Estudante e Júri de Longas-metragens." Já no que diz respeito à competição nacional, destacam-se os dois prémios. O júri do prémio António Gaio, "que distingue o melhor filme português a concurso", e o prémio Jovem Cineasta Português, que se divide em duas subcategorias: filmes feitos por crianças e jovens até 18 anos e filmes de jovens realizadores, com mais de 18 e até 30 anos."

De um total de 15 membros do júri, destacam-se nomes como Manuel Mozos, Florence Mialhe, Louise Mercadier e Sandra Ramos. • LV

## “Espinho é uma terra que nos é bastante próxima”



**FRANKIE CHAVEZ E PEIXE CHEGAM ESTE SÁBADO, DIA 24 DE OUTUBRO, A ESPINHO PARA UM CONCERTO NO AUDITÓRIO DA ACADEMIA. A dois dias do espetáculo, a Defesa de Espinho falou, em exclusivo, com Pedro Miguel Gomes Cardoso, mais conhecido por Peixe, sobre este disco, o concerto que querem apresentar e como a dupla ultrapassou esta fase de pandemia que atrasou a estreia do trabalho.**

LISANDRA VALQUARESMA

“**MIRAMAR**” é o nome do projeto. Foi lançado em 2019, mas surgiu em 2017 após um convite de Peixe a Frankie Chavez. Juntaram-se, em Miramar, para criarem este projeto e estavam prontos para o mostrar ao mundo, mas a pandemia por Covid-19 veio alterar os planos dos

dois artistas que tiveram que adiar e cancelar os seus espetáculos. Pedro Cardoso recorda essa fase como “muito complicada”, já que “no ano passado ainda foi possível fazer alguns concertos, mas a turné deste disco estava destinada para este ano e foi complicado porque havia muitas datas já marcadas, ia ser um ano com muitos concertos e foi uma grande desilusão ver que praticamente tudo estava cancelado.”

Apesar da pausa forçada, Peixe conta que o agente da dupla, “felizmente conseguiu reagendar uma boa parte dos concertos” e confessa: “neste último trimestre do ano temos tocado regularmente. Houve alguns concertos que se perderam, que não foi possível serem reagendados, mas uma boa parte foi. Ainda há alguns que vamos fazer no próximo ano, em janeiro, mas é uma situação muito complicada para todos os artistas, para os técnicos, programadores e para todos aqueles que trabalham no mundo da cultura.”

Quase a chegar a Espinho para o concerto do próximo sábado, Pei-

xe espera que o público goste do concerto e “que seja tudo feito com segurança, não havendo aqueles cancelamentos de última hora que infelizmente têm existido”.

Para o guitarrista que já tocou em Espinho e, por isso, conhece bem o auditório, “a expectativa principal é que as pessoas apreciem o concerto. O projeto chama-se ‘Miramar’ porque “foi em Miramar que começamos a tocar juntos e que concebemos o nosso disco todo. Espinho é uma terra que nos é bastante familiar, vamos muitas vezes a restaurantes comer peixe grelhado. Apesar do Franki ser de Lisboa, Espinho é uma terra que nos é bastante próxima”, confessa Pedro Cardoso.

No próximo sábado, os espinhenses podem esperar por um “concerto de música instrumental”, mas Peixe desvenda mais um pouco do que vai acontecer. “É um disco sobretudo de guitarra e conta também com uma projeção de imagens do realizador Jorge Quintela que fez vários vídeos para cada tema. Ou seja, é uma história visual que vai sendo contada” adianta Pedro Cardoso. •

Especialidade em Peixe de Mar

### Os Melinhos Restaurante Marisqueira

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

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

OFF.

## agenda

**22 e 24 OUT****Planetário do Multimeios****16 horas****"SOL, A NOSSA ESTRELA"**

Duração: 45 minutos

Classificação: maiores de 8 anos

O Sol já brilha no nosso mundo há quatro mil e quinhentos milhões de anos. "A luz que hoje aquece a nossa pele foi sentida por todas as pessoas que já viveram. É a nossa estrela mais próxima e a central energética do nosso planeta, a fonte da energia que impulsiona os nossos ventos, o nosso clima e toda a vida." Uma sessão (projeção imersiva a 360º) com de planetário com imagens nunca antes vistas da violenta superfície do Sol no formato de cinema imersivo.

**22 a 31 OUT****Museu Municipal – FACE e galeria da Junta de Espinho****"ROSTOS DA REPÚBLICA"**

Exposição documental do acervo do Museu Municipal produzida para as comemorações do centenário da implantação da República, em 2010.

**22 OUT a 15 NOV****Multimeios (galeria)****"BOCA DE CÃO"**

O mundo da "Boca de Cão", onde há esquilos, bruxas e dragões, numa exposição que abre as portas da imaginação e em que o teatro de rua e as marionetas são os protagonistas de "uma história que vai começar com quem a visitar". A entrada é livre (limitado às novas regras de circulação e lotação dos espaços) no horário das 10 às 18 horas de Terça e quarta-feira, das 10 às 18 e das 21 às 22 horas de quinta e sexta-feira e das 15 às 19 horas e das 21 às 22 horas de sábado e domingo.

**22 OUT a 30 NOV****OR Galeria****(ângulo das ruas 25 e 14)****"SÍNTESE E GESTO"**

Horário: das 15 às 19 horas de

terça a domingo.

A exposição de pintura "Síntese e Gesto – Domingos Loureiro e Nadir Afonso" celebra os 100 anos do nascimento de Nadir Afonso, desafiando o artista Domingos Loureiro a realizar uma série de obras em diálogo com a obra do pintor-arquiteto

**22 OUT a 31 DEZ****Museu Municipal – FACE****EXPOSIÇÕES DA FÁBRICA****BRANDÃO E ARTE-XÁVEGA**

A exposição permanente que contempla a coleção da antiga fábrica Brandão, Gomes reparte-se por um núcleo central composto por torres expositivas e por duas salas dedicadas aos produtos, trabalho e circuito industrial e uma série de informação histórica disponibilizada em três quiosques multimédia. A coleção da arte-xávega reparte-se por um núcleo central composto por torres expositivas e por quatro salas com objetos utilizados no quotidiano desta secular arte de pesca artesanal, fotografias da faina e das suas gentes, e

**22 a 28 OUT****"LISTEN" (ESTREIA NACIONAL)****Cinema do Multimeios**

Horário: 16h30 e 21h30 de quinta a domingo e 16h30 de terça a quarta.

Realizador: Ana Rocha de Sousa. Atores: Com: Lúcia Moniz, Sophia Myles, Ruben Garcia e Maisie Sly.

Categoria: drama. Duração: 73 minutos.

Nos arredores de Londres, Bela e Jota, um casal português com três filhos, luta para sobreviver. Quando surge um mal-entendido na escola envolvendo umas das crianças que é surda, os serviços sociais do Reino Unido intervêm e os dois pais vêem-se diante de uma batalha para manter a família unida. "Listen" é a primeira longa-metragem da realizadora e atriz Ana Rocha de Sousa, tendo vencido quatro prémios no Festival de Veneza: O Leão de Futuro, de primeira obra, o prémio especial do júri da secção Horizontes, e duas distinções paralelas, "Bisato d'Oro" e "Sorriso Diverso Veneza".

**23 e 25 OUT****FIMUV****Paços de Brandão**

O Festival Internacional de Música de Verão (FIMUV) de Paços de Brandão prossegue no outono devido às restrições resultantes do quadro pandémico. Para sexta-feira, às 21h30, está marcada a atuação de Raúl Manarte no auditório do CIRAC – Círculo de Recreio, Arte e Cultura de Paços de Brandão, e para domingo, às 17h30, o concerto de Sayaka Sholl e a Orquestra Filarmónica Portuguesa no grande auditório do Europarque.

informação mais técnica e peculiar disponibilizada em três quiosques multimédia.

**23 e 25 OUT****Planetário do Multimeios****16 horas****"PARA ALÉM DO SOL"**

Classificação, maiores de 4 anos

Celeste e Lua observam planetas

órfãos, mundos oceânicos e

super-Terras. "Já é noite, mas

Celeste está no seu quarto com

dificuldades em adormecer.

Lutando contra o sono, lê um

livro sobre astronomia, quando

recebe uma visita inesperada...

de Lua." É o ponto de partida

para uma viagem fantástica pelo

Universo, para descobrir o que

são exoplanetas e como podem

ser detetados.

**23 e 30 OUT****Casino Espinho****20 horas****BUFFET DAS SEXTAS**

O "buffet" de sexta-feira do

restaurante Baccará do Casino

Espinho está de volta! E

acompanhado com música ao

vivo: Duo de Pedro Barbosa e

Maria de Deus (16 de outubro),

Trip (dia 23) e Bruce McCrorie e

Joaquim Rodrigues (dia 30).

**17 OUT****Planetário do Multimeios****21h15****"A TERRA NO ESPAÇO"**

Classificação: maiores de 10 anos.

Duração: 40 minutos.

O Universo é imenso, sendo

necessária uma viagem para

conseguir compreender. A

sessão mostra o lugar que a Terra ocupa, a sua vizinhança no sistema Terra-Lua, no Sistema Solar e no espaço interestelar, até ao espaço intergaláctico.

**24 OUT****Auditório de Espinho****– Academia****"MIRAMAR"**

Horário: 21:30.

Um "concerto-filme" inspirado e

surpreendente. Frankie Chavez

e Peixe são "Miramar". Juntos

e apenas munidos de um

instrumento que se transformou

na sua extensão natural – a

guitarra.

## Apresentação adiada do livro "(...) Eu" de António Andrade

**ADIADO.** Foi adiado para datas a designar o duplo lançamento do livro de poesia e prosa "(...) Eu", da autoria de António Andrade, que estava marcado para 17 e 18 de outubro no salão da Piscina Solário Atlântico.

A alteração deveu-se ao atual plano de contingência face à pandemia. •



## Théo Ceccaldi e Roberto Negro no Auditório de Espinho

**CONCERTO.** O pianista Théo Ceccaldi e o violinista Roberto Negro irão atuar no Auditório de Espinho – Academia, às 21h30 de 27 de novembro.

Montevago é um palácio situado numa colina de Palermo e título do álbum lançado em 2019 pelo francês Théo Ceccaldi e pelo italiano radicado em França Roberto Negro. •

## "Aqui, aqui" (plataforma online) na Biblioteca Municipal

**MOSTRA POSTAL.** "Aqui, aqui #010" é uma plataforma online para promoção e arquivo de eventos passados e futuros de "Arte Correio (Mail Art)" e "Arte por Correio (Art by Mail)".

Numa organização conjunta de do artista Monsenhor enVide neFebilata e do Serviço Educativo da Biblioteca Municipal José Marmelo Silva, "Aqui, aqui #010" está disponível até 31 de outubro.

As obras patentes são o resultado dos alunos da artista Maria Afonso.

Na cidade de Espinho, este projeto é o resultado de uma parceria do artista enVide neFebilata com o Município e que consta de exposições internacionais regulares de arte correio programadas para o Museu Municipal e a Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, bem como de um ciclo de oficinas para turmas e famílias ao longo de todo o ano.

O objetivo deste projeto é promover e elucidar o público sobre esta forma de arte através de uma forte vertente pedagógica. A mostra conta com obras realizadas por crianças e para crianças. •

OFF.

DE  
BOA  
SAÚDE

Yoga.

# Mais do que moda é fonte de bem-estar



**Terapia milenar tem conquistado cada vez mais interessados um pouco por todo o mundo, muito devido aos benefícios que traz à saúde. Prática oriunda da Índia alia a meditação à capacidade de respiração, e requer disciplina e força de vontade.**

LISANDRA VALQUARESMA

**MUITO SE FALA** atualmente do yoga e, para muitos, é quase como uma moda que apareceu. No entanto, esta prática já tem milhares de anos e veio diretamente da Índia para o resto do mundo.

Devido aos benefícios físicos e psicológicos que apresenta, o yoga tem conquistado adeptos um pouco por todos os cantos e, desde há vários anos, proliferam escolas ou estúdios onde se pode aprender e disfrutar. Esta atividade que promove a união do corpo e da mente, é concretizada através de exercícios e posições do corpo associando-se

**“A capacidade cardiovascular transforma-se a partir do momento em que aprendes a respirar”**

Surya,  
Professora de Yoga

sempre à respiração.

Surya, ligada a esta experiência há vários anos, tem um centro de yoga em Espinho, o ‘Surya Yoga Shala Om’, onde ensina e onde transmite a relação próxima entre esta atividade e a prática do surf. Segundo esta professora, “cada vez mais aqueles que praticam yoga e aqueles que surfam têm objetivos e ideais comuns, já que ambos amam cuidar da mãe natureza, local onde encontram paz. Para além disso, surfistas e yoguis trabalham incansavelmente para cuidar dos seus corpos no sentido de manter a saúde máxima”.

Está provado que esta atividade promove o bem-estar da pessoa, mas “uma prática constante do yoga não promove apenas um corpo saudável, cria um”, explica Surya. Para além de ser uma atividade relaxante, esta traz muitas vantagens para o seu praticante. Para a saúde, quer física, quer mental, os benefícios são inúmeros. Há quem diga que ajuda a organizar a mente nomeadamente a estabelecer prioridades e controlar melhor as emoções, mas o yoga vai muito mais além.

Segundo Surya, há um grande reforço do sistema cardiovascular “com enfoque na respiração abdominal/diafragmática”, onde “a respiração no yoga é nasal e suave.” “Inspiramos de forma profunda, oxigenando e energizando o corpo, e prolongamos a expiração de forma a permitir a libertação do dióxido de carbono, propiciando o relaxamento”, explica a professora da atividade.

Muitos defendem que esta prática acaba por melhorar condições de saúde, que con-

tribui para equilibrar, por exemplo, os níveis de tensão arterial e a taxa de colesterol, mas hoje em dia sabe-se que os efeitos para o praticante são vários, tal como afirma a professora Surya. Fazendo-se esta atividade de forma regular, há um “aumento da flexibilidade e amplitude do movimento, uma construção da força do núcleo, uma melhoria da postura, redução do risco de ferimentos e tempo de recuperação”, assim como há “um alívio das dores, uma melhoria da consciência corporal e coordenação, é aumentada a resistência, energiza o corpo e a mente, bem como relaxa os músculos do corpo, o que leva a um movimento mais eficiente”.

Dentro do mundo do yoga existem vários tipos. Alguns são centrados na meditação e outros mais exigentes fisicamente, o que dá a possibilidade de optar por aquele que corresponde mais aos objetivos de cada um. De um vasto leque de opções, alguns dos tipos de yoga mais conhecidos são: Ananda, Integral, Hot, Hatha e Swásthya Yoga. ●



**Alguns benefícios do Yoga**

- Melhora a postura
- Alivia dores
- Aumenta a resistência
- Energiza o corpo e mente
- Relaxa os músculos do corpo
- Constrói a força do músculo
- Aumenta a flexibilidade e amplitude do movimento
- Melhora a consciência corporal e coordenação



## FARMÁCIAS

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

quinta 22	<b>Farmácia de Anta</b> Rua Tuna Musical, 907 - Anta	227 341 109
sexta 23	<b>Farmácia Teixeira</b> Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho	227 346 388
sábado 24	<b>Farmácia Santos</b> Rua 19, n.º 263 - Espinho	227 340 331
domingo 25	<b>Farmácia Paiva</b> Rua 19, n.º 319 - Espinho	227 340 250
segunda 26	<b>Farmácia Higiene</b> Rua 19, n.º 395 - Espinho	227 340 320
terça 27	<b>Grande Farmácia</b> Rua 8, n.º 1025 - Espinho	227 340 092
quarta 28	<b>Farmácia Conceição</b> Rua S. Tiago, n.º 701 - Silválde	227 311 482

última

# DEFESA DE ESPINHO

ESPINHO POR DENTRO

RECEBA ESTE JORNAL EM SUA CASA!

Assinatura anual do jornal Defesa de Espinho, por €30.

Envie os seus dados pessoais para [comercial@defesadeespinho.pt](mailto:comercial@defesadeespinho.pt) ou ligue 227 341 525 / 934 032 770



"A EB1 de Guetim estava muito isolada e o trabalho colaborativo, por muito que os professores tentassem, por vezes tornava-se difícil".

**Ana Gabriela Moreira,**  
diretora do AE  
Dr. Manuel Laranjeira, pág10

"Nunca quis retirar esse apelido (Espinho) porque, para mim, foi sempre motivo de orgulho ter o nome da minha terra".

**Fábio Espinho,**  
entrevista, pág. 16 e 17



"A TAP ameaça transformar-se num Novo Banco e levar recursos ao Estado português que muita falta fazem noutras áreas".

**Carlos Guimarães Pinto**  
opinião, pág. 13



**faladura**

## TEMPO ESPINHO:

QUI • 22		17° 14°
SEX • 23		16° 12°
SÁB • 24		17° 12°
DOM • 25		16° 12°
SEG • 26		15° 12°
TER • 27		16° 11°
QUA • 28		17° 12°
QUI • 29		18° 12°

Fonte: www.ipma.pt

## fotolegenda

A requalificação da Rua 19 já ganha forma, com os novos passeios, em Anta, entre a rotunda dos cubos, antes das obras do futuro Mercadona, e a rotunda na Rua da Congosta



## PREVENÇÃO

# "Bullying é Para Fracos" nas escolas de Espinho

"BULLYING É PARA FRACOS" é a iniciativa da Polícia de Segurança Pública (PSP) que irá realizar-se nas escolas do concelho de Espinho – Escola Dr. Manuel Laranjeira, Escola Dr. Manuel Gomes de Almeida e Escola Domingos Capela (Silvalde) – a partir de hoje, até dia 30 do corrente.

Trata-se de uma ação de sensibilização que irá "direcionar as apresentações sobre as temáticas de bullying e autoproteção para alunos, pais, professores e assistentes operacionais" e que ocorre no âmbito da prevenção criminal em meio escolar, tendo em conta que "os fenómenos da indisciplina, violência e bullying, têm um inegável impacto no aumento da insegurança entre a comunidade escolar".

A operação "Bullying é Para Fra-

cos", irá decorrer na Escola Básica e Secundária Domingos Capela hoje e amanhã (sexta-feira) e na Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida amanhã e no dia 30. A PSP irá estar com esta ação na Escola Básica e Secundária Dr. Manuel Laranjeira de 26 a 29 do corrente.

A PSP pretende, desta forma, "chamar a atenção para este tipo de violência, bem como para a compreensão do seu impacto devastador, podendo comprometer o desenvolvimento saudável da criança/jovem", sendo necessário que "todos estejam conscientes e sensibilizados para este tipo de criminalidade e, por sua vez, mais atentos a eventuais sinais de alerta e aos comportamentos característicos entre as vítimas de bullying". • MP

## ESMOJÃES



**Festa nos Altos-Céus com iluminação colocada por 'grupo de amigos'**

**AS FESTAS EM HONRA** de Nossa Senhora dos Altos-Céus e S. Mamede foram assinaladas, este ano, de forma singela, limitando-se, praticamente, aos adornos na capela.

No sábado à noite, a missa foi celebrada na capela e foram colocados projetores no exterior de forma a que a população local pudesse assistir à eucaristia.

Além disto, foram colocadas as iluminações habituais, quer na capela quer nas alminhas da rua de S. Mamede, por parte de um 'grupo de amigos', uma vez que a comissão de festas, não terá tido disponibilidade financeira para o fazer.

As iluminações irão permanecer até à quadra natalícia. •

OFF.



DE BOA SAÚDE

COMÉRCIO LOCAL

PRATO DA CASA



**RUBRICAS OFF**  
**LEIA, CONHEÇA E DESLIGUE.**  
**A VIDA TEM MAIS PARA OFERECER!**

PRÓXIMAS DATAS

■ **COMÉRCIO LOCAL** / 05 NOVEMBRO  
O MELHOR DO COMÉRCIO ESPINHENSE

■ **PRATO DA CASA** / 19 NOVEMBRO  
AS IGUARIAS QUE FAZEM A NOSSA GASTRONOMIA

■ **DE BOA SAÚDE** / 3 DEZEMBRO  
SAÚDE E BEM-ESTAR, COM ESPECIALISTAS LOCAIS