

Funerária N.ª S.ª 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, 5 de novembro de 2020 | Edição n.º 4618 · 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



destaque

Pandemia não abala a vontade do voluntariado hospitalar

Fernanda Fontes, Maria José Ferreirinha e Valter Fortuna relatam as experiências e vivências no regime de voluntariado hospitalar. Uma atividade altruísta que tem sido condicionada no decurso da conjuntura pandémica. A disponibilidade da Liga dos Amigos do Hospital de Espinho, presidida por Edgar Ferreira, mantém-se intacta no apoio aos doentes, mas as medidas preventivas e restritivas em vigor limitam a ação **p4, 5 e 6**

Dois funcionários infetados com Covid-19 nos lares de S. Francisco (Anta) e S. José (Paramos)

São casos isolados e que até ao fecho da edição não puseram em risco os utentes e restantes colaboradores **p7**

Feira semanal irá realizar-se

Governo volta atrás em anunciada decisão, após protestos de Pinto Moreira e do presidente da Federação Nacional de Associações de Feirantes **p8**



Entrevista
Frederico e Lourenço Santos
Gémeos unidos no desporto e separados nas modalidades **p16 e 17**

Pessoas & Negócios
Dois irmãos e duas empresas
Oceano Azul e Real Bus relatam crise no negócio do transporte turístico **p11**

COVID-19

168 novos casos em 10 dias

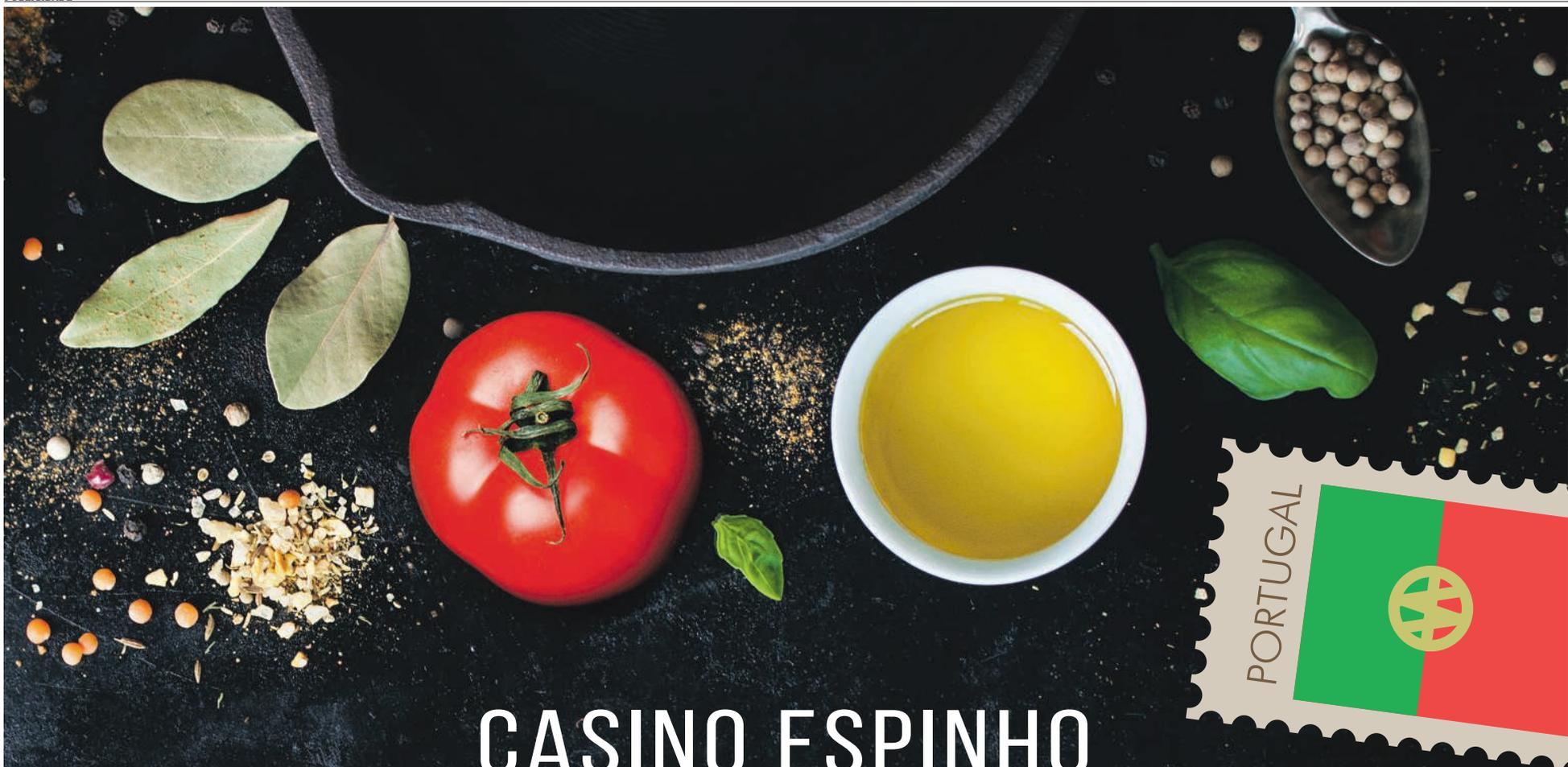
Espinho, entre os 121 concelhos de maior risco e com medidas especiais, ativa Plano Municipal de Emergência depois de mais de metade dos casos desde o início da pandemia terem ocorrido durante o mês de outubro **p8**

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

SABORES SOLVERDE

Almoço
Menu Lusitano

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

	<p>Establishment complying with Health Measures Portugal</p>	<p>TURISMO DE PORTUGAL</p>
--	---	---------------------------------------

www.gruposolverde.pt

SOLVERDE
 CASINOS · HOTÉIS

LIGA DOS AMIGOS DO HOSPITAL DE ESPINHO

“O voluntariado no hospital enche a alma” apesar da pandemia



REPORTAGEM.
EM MARÇO, FOI SUSPESA A AÇÃO DO VOLUNTARIADO NO ANTIGO HOSPITAL SRA. DA AJUDA – A ATUAL UNIDADE 3 DO CENTRO HOSPITALAR GAIA/ESPINHO.

No mês passado (outubro), foi reativada, com um conjunto de regras que condicionam o trabalho daqueles que dão algo mais de si a quem carece de apoio e bem-estar para amenizar o sofrimento. A Liga dos Amigos do Hospital de Espinho é a entidade que coordena este trabalho, com seis voluntárias e dois voluntários que têm estado de escala diária em prol da causa altruísta.

LÚCIO ALBERTO

O **VOLUNTARIADO** hospitalar visa contribuir para a humanização da assistência ao doente oncológico, pela disponibilização de apoio prático e/ou emocional aos doentes em regime de ambulatório e internamento. São os voluntários que estabelecem contacto direto com o doente e com quem o acompanha para consulta e tratamento, oferecendo atenção, informação, conforto e esperança, essenciais à humanização dos cuidados. Amenizar o sofrimento e melhorar a qualidade de vida do doente em contexto hospitalar e, particularmente, em cenário pandémico, afigura-se fundamental, embora nesta conjuntura haja distanciamentos sociais a cumprir e outras medidas preventivas e restritivas.

Prestar apoio emocional, prático e informativo ao

doente são as bases do exercício do voluntariado, caracterizado por disponibilidade para doar tempo, atenção e carinho a alguém que padece. Por isso, os voluntários oferecem sempre o melhor sorriso e a mão amiga.

“É um período triste para nós, mas também para os doentes”, constata Fernanda Fontes, voluntária há duas décadas. “Nesta fase não temos contactos com os doentes das cirurgias de ambulatório, nem com os doentes que estão internados.”

“Não sei como é que vai ser a festa de Natal deste ano e que a Liga dos Amigos do Hospital de Espinho (LAHE) organiza todos os anos”, lamenta, entristecida, a voluntária espinhense de 77 anos. “Costumamos dar uma prenda a cada doente e canta-se as janeiras. Temos festejado a quadra natalícia com os doentes internados e também com os seus fami-

liares e até com quem recorre ao hospital para uma consulta externa e exames ou análises, mas este ano não sei como será...”

“Sou voluntária porque gosto de ajudar os outros”, acrescenta, já com um brilho especial nos olhos. “Acho que devo aplicar o meu tempo livre a ajudar os outros.”

“A pandemia tem afetado a nossa ação no voluntariado”, constata Fernanda. “A minha atividade é agora tomar conta do meu neto e pouco mais... Não gosto de estar parada, mas, perante esta situação de restrições devido à pandemia, não posso fazer mais nada. Agora, o voluntariado da Liga dos Amigos do Hospital de Espinho está limitado. Apenas podemos dar o pequeno-almoço nas consultas externas e nos exames clínicos e análises de sangue. E nesta fase há pouca gente para tomar o pequeno-almoço...”

A mesma visão é partilhada por outros voluntários. Maria José Ferreirinha, que presta este apoio há uma dúzia de anos, considera que “a experiência anterior à pandemia foi muito boa, mas agora a missão é muito limitada”. “Arranjávamos o cabelo às doentes e tratávamos-lhes as unhas, pondo-as mais bonitas e com autoestima. E também cuidávamos dos doentes. Era muito gratificante para nós”, sublinha.

“Tínhamos eucaristia todas as sextas-feiras”, recorda a voluntária de 64 anos. “O arranjo da capela do hospital também era a nossa função. E, por isso, íamos buscar os doentes e as doentes que tivessem autorização para sair das enfermarias e pudessem assistir à missa. Com a desativação dos serviços continuados, o nosso serviço também ficou mais limitado. Eram doentes idosos e incapacitados que neces-

Alice Machado (desde 1998), Ana Paula Pereira, Fernanda Fontes, Georgina Azevedo, Jorge Soares, Maria José Ferreirinha, Valter Fortuna e Zulmira Pereira são os voluntários que dinamizam a atividade da Liga dos Amigos do Hospital de Espinho no quadro pandémico; juntam-se a estes outros elementos, que não estão temporariamente no activo.

Fernanda Fontes

77 anos

Voluntária há 20 anos



© SARA FERREIRHA

sitavam de mais apoio e de que se conversasse com eles. Assim, aquele trabalho que nos enchia a alma ficou, algo, para trás... Também fazíamos voluntariado de apoio aos doentes das consultas externas e aos que necessitavam de exames e análises.”

O aparecimento da pandemia, em março último, suspendeu o trabalho que estes homens e mulheres fazem no ambiente hospitalar. Agora que voltaram, diz Maria José Ferreirinha, são “cerca de uma dezena de voluntários, porque os outros não podem participar, por diversas circunstâncias”. “Fazemos uma escala diária com quem está disponível”, acrescenta.

Em pouco tempo e por causa de um ciclo pandémico, (quase) tudo se altera. “Notava-se que as pessoas que nós ajudávamos ficavam satisfeitas e agora é mais conversa de circunstância. A satisfação que nós temos é ver sair bem os doentes e quando regressam, por qualquer motivo, ao hospital, lembrarem-se de nós e de que foram bem tratados pelo nosso voluntariado. E isso também nos enche a alma! Digamos que o nosso trabalho voluntário os consolou e ajudou a superar ou a atenuar as doenças. Já havia antes da pandemia quem tivesse poucas visitas e o nosso apoio era um consolo para esses doentes. O sorriso e o bem-estar desses doentes era a gratificação do nosso trabalho.”

Maria José Ferreirinha tem uma opinião formada no que concerne a experiências negativas no exercício do voluntariado. “Acho que isso se supera. Há sempre um doente um pouco ou muito resmungão, mas isso entende-se. O que é negativo, por exemplo, é o voluntariado estar limitado na fase da Covid-19. Mas temos que compreender e aceitar as regras.”

“Como não temos tido contacto com os doentes que estão internados, não posso falar muito sobre o voluntariado nesta fase de pandemia, porque nos limitamos a apoiar quem recorre aos serviços de exames e análises”, relata Valter Fortuna, que aderiu há um ano a esta missão social e altruísta. “Sinto-me gratificado como voluntário hospitalar. E isso foi muito sentido quando, antes da pandemia, prestávamos apoio aos doentes em internamento.”

“Eu sou de Espinho e estive 40 anos na Venezuela, de onde regressé há três”, historia, sumariamente, o voluntário de 70 anos. “Senti-me um extraterrestre quando voltei a Espinho. Não me lembrava de ninguém e durante algum tempo não conhecia ninguém. Parecia que o meu cérebro tinha parado... E, pouco depois, a minha esposa faleceu. Senti então a necessidade de me preencher com algo que fizesse sentir útil, como ajudar os outros. Quando se está doente, em casa ou num hospital, se uma pessoa é pobre ou fica pobre, ou preso na cadeia, é então que se vê quem são os nossos amigos. Eu sinto-me bem em ajudar quem precisa de mim, dando uma palavra amiga e conforto.”

“E é por isso que eu gosto de dar a mão aos doentes, porque eles sentem energia”, frisa Valter Fortuna. “Mas agora com a pandemia isso não é aconselhável. Fazemos, às vezes, o que um familiar não faz, porque está sempre a olhar para o relógio e tem que ir embora fazer outras coisas na sua vida. Os enfermeiros dão algum carinho mas têm de fazer o seu serviço. Os voluntários é que dão o apoio possível a quem precisa de acompanhamento e de uma palavra de incentivo e de carinho.”

“Depois de a minha esposa ter falecido, pensei que tinha de andar para a frente e pensar nos outros”, diz o mais recente voluntário da Liga dos Amigos do Hospital de Espinho. “Eu pensava que só existia para a minha mulher e os meus filhos, mas entendi que tinha de pensar em algo mais.”

Uma Liga para ajudar

“Fui voluntária no Hospital de S. João, no Porto, e houve muitas situações que me marcaram”, recorda Fernanda Fontes. “Estava no serviço de traumatologia e apareciam lá casos terríveis! Eu ajudava os doentes traumatizados e gostava daquilo que fazia. Foi a médica Teresa Salgado que me incentivou a ser voluntária num serviço hospitalar com casos muito graves. Ficava sempre comovida com os jovens que tinham acidentes de moto e conversava muito com eles. Era compensador ver a satisfação deles quando lhes

chegávamos água ou sumo. Eles estavam praticamente imobilizados e sem ninguém ao lado deles. Senti então o valor do voluntariado. Sempre fiz voluntariado com muito gosto. E assim espero continuar a fazer enquanto puder e sentir que sou útil.” “Embora faça voluntariado em casa, porque tomo conta dos netos, acho que me faz bem alguma coisa diferente”, vinca, por seu lado, Maria José Ferreirinha. “É por isso que sou voluntária e gosto. É muito gratificante. Também temos os nossos problemas e há dias em que chegamos aqui e tudo se transforma. Temos necessidade de contactar com os doentes e de os pôr mais bem-dispostos e eles também nos ajudam a ficar com boa-disposição. E isso é gratificante para toda a gente.”

“Sinto-me muito triste quando sei que morre um doente com quem contactei e apoiei”, afirma Valter Fortuna com os olhos humedecidos. “Quando se faz algo com o coração é natural que se dique emocionado. E aumenta a angústia nesta fase da pandemia, porque temos de cumprir as regras. E, por isso, não podemos acompanhar os doentes que estão internados. Há doentes que reagem menos bem, porque estão cheios de dores e sem a presença da família.”

Este trabalho é coordenado pela LAHE, entidade que, define o seu presidente, tem por missão estatutária “dar suporte não clínico, psicológico e material aos utentes deste hospital”. Assim acontecia quando a unidade era autónoma e assim acontece desde que foi integrada no Centro Hospitalar. Edgar Ferreira recorda que a organização tem “suportado as despesas no conforto prestado pelo voluntariado aos utentes do hospital”. “Por exemplo, a Liga tem sempre em atenção as prendinhas para os doentes no Natal, na Páscoa e no Dia do Doente. Mas o mais importante é o apoio que o nosso voluntariado presta aos doentes e aos utentes dos serviços de exames e análises, disponibilizando, por exemplo, apoio e conforto. E também damos apoio domiciliário, emprestando camas articuladas, cadeirões de descanso, cadeiras de rodas e outras coisas que os doentes que se mantêm

Maria José Ferreirinha

64 anos

12 anos de voluntariado



© SARA FERREIRHA

destaque

no seu domicílio precisam. Ainda agora conseguimos obter mais uma cama, porque as outras estão todas distribuídas e se surgir uma necessidade urgente já temos uma para ajudar alguém”, exemplifica o responsável.

“Felizmente”, segundo Edgar Ferreira, existem outras instituições em Espinho que “também prestam apoio a quem necessite”. No entanto, reforça, “todo o apoio é necessário”, partilhando a opinião de que “o serviço de voluntariado no hospital devia ser mais reconhecido e apoiado”. “E, como já salientei, a nossa ação nas se limita à unidade hospitalar. Há quem precise de apoio material no seu domicílio”.

A LAHE também já contribuiu com a requalificação do acesso às consultas externas. “Assim evitou-se que as cadeiras de rodas andassem em cima de paralelos. E também melhoramos a parte interior do acesso às consultas externas.” Entretanto, a plantação de uma oliveira “foi um ato de simbolismo e de registo da ação social voluntária.”

“Não podemos fazer muito mais do que aquilo que fazemos”, sublinha Edgar Ferreira. “A Liga tem-se disponibilizado para apoiar o Centro Hospitalar de Gaia/Espinho para o que for preciso. Quando surgiu a primeira vaga da pandemia, perguntámos ao Centro Hospitalar em que é poderíamos ser úteis. E, até agora, parece que não precisaram de nada...”

Ou seja, não há a intencionalidade de quem se quer impor, mas somente em contribuir. “A LAHE não está aqui para ajudar quem não quer ser ajudado, mas sim quem precisa e quer ser ajudado. Foi assim quando se fizeram as obras. A nossa atividade do voluntariado esteve parada durante alguns meses, por imposição devido à pandemia, e não sei ainda se as restrições vão ser de novo agravadas.”

“Nós disponibilizamos o nosso apoio”, reforça Edgar Ferreira. “Por exemplo, o serviço de hospitalização domiciliária tem estado suspenso e as nossas voluntárias têm ido fazer companhia a esses doentes quando é necessário, nas a pandemia tem também afetado essa nossa ação. E, como se sabe, os voluntários não têm as aptidões clínicas e os equipamentos necessários. Mas estão prontos para colaborar!” •



Valter Fortuna

70 anos

1 ano de voluntariado

© SARA FERREIRA



Edgar Ferreira

75 anos

Presidente da Liga dos Amigos do Hospital de Espinho

© SARA FERREIRA



“A Liga dos Amigos do Hospital de Espinho precisa de gente nova” Edgar Ferreira

EDGAR FERREIRA SUCEDEU A FERREIRA DE CAMPOS NA PRESIDÊNCIA DA LIGA DOS AMIGOS DO HOSPITAL DE ESPINHO, FUNDADA EM DEZEMBRO DE 1993 E CLASSIFICADA DE UTILIDADE PÚBLICA EM FEVEREIRO DE 1995, PELA DIRECÇÃO-GERAL DE AÇÃO SOCIAL. Há cerca de quatro anos que sou o segundo presidente da Liga. Uma entidade que é necessária, porque desempenha uma missão importante no apoio aos doentes.

O passado e o presente são merítórios. E como será o futuro?

A Liga está a precisar de gente nova. A nossa média de idades é muito alta e, qualquer dia, não temos forças para o desempenho do voluntariado. E até a própria média etária do corpo diretivo está acima dos 70 anos. Estamos a ficar todos muito gastos e é preciso apelar a quem possa dar o seu contributo à atividade voluntária e diretiva.

O projeto está alicerçado e consolidado. Resta dar-lhe continuidade...

Queria renová-la um bocadinho. Gostava que viessem novas energias.

No historial da Liga constam figuras que ficarão eternizadas na dinamização do voluntariado...

A Dona Gita, por exemplo, que, até há pouco tempo, foi a alma do voluntariado. O Dr. Ferreira de Campos foi o mentor da Liga dos Amigos do Hospital de Espinho. Creio que a terra não faz a mínima ideia de que esta organização existe e o que é que faz. Para mim foi, uma surpresa. Eu pagava uma quota e não estava minimamente a par da atividade da liga. Reconheço que agora valorizo mais a atividade e a utilidade da Liga.

E que comentário lhe apraz fazer sobre a Unidade 3 do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho?

É uma realidade que a maioria dos espinhenses desconhece. Este hospital parece uma clínica privada! Funciona de uma forma fantástica! O serviço de cirurgia de ambulatório tem processado cirurgias, umas atrás das outras. Os doentes internados são extremamente bem tratados. O próprio ginásio de reabilitação dos doentes é extraordinário! Confesso que não conhecia minimamente este hospital. Fala-se tão mal deste hospital e é exatamente o contrário! Apenas falta um serviço de primeiros-socorros. Não quero confundir isso com o serviço de urgências, mas é preciso um serviço de primeiros-socorros para, por exemplo, uma sutura a um corte, aliviando o serviço de urgência de uma unidade hospitalar central, ou que rastreie uma dor de cabeça e que, em caso de Covid-19, deve o doente ser encaminhado o doente para outra unidade apropriada. •

4500 Espinho

CORONAVÍRUS



Lares de S. Francisco (Anta) e de S. José (Paramos) com funcionários infetados

O Lar de S. Francisco, em Anta, registou na passada semana um caso de infeção por Covid-19 numa das suas funcionárias. O mesmo aconteceu há cerca de 10 dias com uma funcionária do Lar de S. José, em Paramos. Trata-se de dois casos isolados que não puseram em risco nem os utentes, nem os funcionários daquelas duas instituições.

MANUEL PROENÇA

DEPOIS DE TER SENTIDO alguns sintomas na passada semana, a funcionária do Lar de S. Francisco, em Anta, cumprindo-se o protocolo, foi para isolamento profilático, por indicação da autoridade de saúde e realizou o teste à Covid-19 tendo o mesmo tido como resultado positivo.

Entretanto, na segunda-feira foram realizados testes a toda a equipa do Lar de S. Francisco e aos utentes. Segundo o diretor-geral daquela instituição, Rui Pereira, "os utentes do lar não apresentam sintomas", garantindo que foi posto em prática "o plano de contingência" para aquela instituição.

De acordo com este responsável pelo Lar de S. Francisco, o caso foi detetado numa das funcionárias da equipa que entrava de serviço à noite. Mediante a suspeita, "toda a equipa foi isolada e teve de cumprir o tempo de quarentena", não tendo nenhum outro elemento registado quaisquer

sintomas da infeção.

O isolamento profilático desta equipa do Lar de S. Francisco deverá terminar no próximo dia 10, mas tudo irá depender dos testes que agora deverão ser efetuados, uma vez que os primeiros testes feitos às funcionárias daquela equipa tiveram o resultado negativo.

"Estamos muito apreensivos relativamente a esta situação. Contudo, perante a sua atual evolução acreditamos que tudo esteja bem, quer com os nossos utentes, quer com as nossas equipas de funcionários", disse Rui Pereira. "Já estão completados sete dias e tudo parece estar bem. No entanto, cada dia é um dia e veremos como tudo irá ficar", assinala o diretor-geral do Lar de S. Francisco, em Anta, não escondendo que está "expectante relativamente aos resultados dos testes que foram feitos, quer aos utentes, quer aos nossos funcionários" que, até à hora do fecho da edição ainda não eram conhecidos.

Entretanto, há cerca de duas semanas, registou-se, também, um outro caso de infeção numa funcionária do Lar de S. José, do Centro Social de Paramos. Segundo o presidente do Centro Social de Paramos, Manuel



Costa e Silva, "foi testada a funcionária em questão e, apenas os contactos" que garante que, entretanto, "não se registou qualquer outro caso positivo de infeção pela Covid-19".

Os testes a dois funcionários e aos utentes que estiveram em contacto com a funcionária infetada foram realizados na passada segunda-feira pelo ACES Gaia/Espinho e, segundo Manuel Costa e Silva, "todos foram negativos".

Santa Casa da Misericórdia adquire testes rápidos

A Santa Casa da Misericórdia de Espinho adquiriu várias centenas de testes à Covid-19 para controlo dos colaboradores do Lar, Centro Infantil e da Clínica COGE.

Com estes testes, aquela instituição pretende realizar rastreios semanais aos colaboradores que lidam diariamente com os utentes e a estes mesmos, nos casos em que apresentem sintomatologia suspeita da doença.

"Trata-se de testes de elevada qualidade, devidamente aprovados pelas entidades competentes, utilizados atualmente em vários hospitais, e que têm demonstrado elevada eficácia na deteção do vírus em pessoas com capacidade de contágio", refere o provedor, Pedro Nelson Sousa que acrescenta que deste modo, aquela instituição, "põe em prática, a expensas próprias, mais uma medida para proteger todos aqueles a quem presta apoio, bem como os seus colaboradores, procurando reduzir o risco de proliferação do vírus nas suas instalações".

ASSEMBLEIA MUNICIPAL

"Quase 30 milhões de euros, num investimento sem precedentes para a reabilitação da cidade"

TEVE LUGAR, no passado dia 27 de outubro, a continuação da sessão extraordinária da Assembleia Municipal que, tendo em conta uma proposta de recomendação apresentada pelo Partido Socialista, debateu as atuais obras de requalificação na cidade, dando continuidade ao tema do abate das árvores.

No início da sessão, foram apresentados, pela voz dos arquitetos responsáveis, os vários projetos em curso, especificamente no que diz respeito à Rua 19, à Rua 33, à Rua 20 e à Rua 8 (entrada norte). Para cada projeto de obra, foram mostrados e explicados os problemas existentes, revelando-se, de seguida, quais as soluções para as ruas de Espinho.

De forma genérica, nos vários pontos de obra em curso, segundo a explicação dos arquitetos, o estado degradado dos pavimentos, da rede de abastecimento de água, saneamento e drenagem, bem como a necessidade de implementar novos acessos para pessoas com pouca mobilidade, plataformas elevatórias e a redefinição da circulação viária, foram os principais problemas detetados na cidade.

O grande tema e motivo de várias intervenções, como por parte do PS, CDU e PMG, foi o processo de abate de várias árvores no decorrer dos processos de requalificação. Na sequência, os técnicos a trabalhar nos projetos puderam res-

ponder às questões levantadas e, Pinto Moreira, presidente da Câmara Municipal, afirmou que o projeto em questão "está a ser feito tendo em conta o futuro e não por moda".

Considerando-o como um projeto com muitas valências, o autarca declarou que, para estas alterações, "são quase 30 milhões de euros, num investimento sem precedentes para a reabilitação da cidade." Obras são "essenciais para a preservação do meio ambiente, para a requalificação da rede viária e consequente redução da sinistralidade", focando-se num "problema antigo com as condutas de água" que agora vão ser substituídas.

Especificando a consternação de várias pessoas sobre a ausência de árvores no projeto, Pinto Moreira afirmou que vai existir "um pulmão verde no centro da cidade", com "19 mil m2 de área verde que não existia".

Para este projeto de grande envergadura em Espinho, será necessário um valor de 28 617 000 euros de investimento global, sendo 8 528 129 euros, vindos do município.

Na hora da votação à proposta do PS sobre a suspensão imediata de todos os abates de árvores no âmbito das intervenções urbanísticas, bem como a replantação das que forem retiradas do local, esta foi aprovada com 12 votos contra e 11 a favor da recomendação. •

fotolegenda

Um poste de iluminação na Rua 19 foi derrubado, supostamente por uma viatura e acabou por causar danos numa casa



4500 Espinho

SEGURANÇA

Central de comunicações e serviço de transporte de doentes já estão no novo quartel



© FRANCISCO AZEVEDO

A nova central de comunicações e o serviço de transporte de doentes já estão no novo quartel dos Bombeiros do Concelho de Espinho. Antigas instalações da Rua 16, entre as ruas 15 e 19 foram desativadas.

ESTÁ A SER TRANSFERIDA, desde segunda-feira, a central de comunicações dos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho para o novo quartel, na Rua do Porto, em Silvalde. O novo quartel, que ainda não se encontra em pleno funcionamento, ainda está a aguardar a instalação de eletricidade, por parte da EDP e do gás de cidade, pelo que não poderá ser utilizado sem essas infraestruturas essenciais. O próprio licenciamento de utilização por parte do Município de Espinho tem, também, de aguardar por essas infraestruturas, não obstante de já se ter instalado o fornecimento de água àquele espaço.

Entretanto, na sequência da transferência da central de comunicações para o novo quartel e a migração da antiga para a nova central de comunicações, estarão, a partir de agora em utilização, apenas os números de telefone dos Bombeiros do Concelho de Espinho números 227340042 e 227340005, tendo sido todos os restantes descontinuados.

No novo quartel a nova central telefónica já está ativada e em funcionamento. O serviço de transporte de doentes já se encontra também nas novas instalações, enquanto todo o restante equipamento se mantém, para já, no quartel situado no Largo dos Combatentes (Companhia Alfa), em frente à Igreja Matriz. As instalações na Rua 16, que anteriormente serviam a Companhia Bravo (antigo quartel dos Bombeiros Voluntários Espinhenses) foram transformadas em zona de apoio à população. •

MEDIDAS ESPECIAIS

Governo vai permitir a realização de feiras

Na sequência do anúncio das medidas especiais a implementar nos 121 concelhos de maior risco, o Governo acabou por dar um passo atrás, permitindo a realização de feiras desde que autorizado pela respetiva autarquia (presidente de câmara) e caso se verifique o cumprimento das normas da Direção-Geral da Saúde (DGS).



Joaquim Santos veio a Espinho dar voz aos feirantes

MANUEL PROENÇA

O VOLTE-FACE veio na sequência do protesto manifestado na segunda-feira quer pelo presidente da Câmara Municipal de Espinho, Pinto Moreira, quer pelo presidente da Federação Nacional das Associações de Feirantes (FNAF), Joaquim Santos.

Aquele dirigente da FNAF deslocou-se à feira semanal para se mostrar indignado com a decisão que o Governo anunciara dias antes e que iria prejudicar particularmente a feira de Espinho que tem cerca de 850 feirantes.

Para o presidente da FNAF as feiras não constituem “perigo de contágio” e muito menos a feira de Espinho. “Os corredores desta feira têm um distanciamento de três metros entre as bancas, o que não acontece, por exemplo, num hipermercado”, explicou Joaquim Santos.

“Fechar a atividade dos feirantes seria deixar-nos completamente para trás. Muitas das pessoas irão ter sérias dificuldades de sobrevivência numa altura em que ainda recuperaram do anterior fecho da atividade”, concluiu Joaquim Santos.

Entretanto, também Pinto Moreira, veio em defesa dos feirantes. “A feira de Espinho, que é a maior da Península Ibérica, realiza-se em recinto aberto, o que desmistifica

que é um espaço de contágio”, afirmou Pinto Moreira que não compreendeu “o alcance e o sentido” da medida que fora anteriormente anunciada pelo Governo.

Segundo o autarca espinhense, “esta feira, quando foi reaberta após a primeira fase pandémica, foi um exemplo de retoma económica, de cumprimento das regras de distanciamento social, de higienização e de etiqueta respiratória. Foi aplicado na feira de Espinho um plano de contingência extraordinariamente exigente e houve um particular cuidado dos feirantes para o cumprimento das regras”, recordou Pinto Moreira que diz que “noutros espaços comerciais, que são em espaço fechado, o cumprimento destas regras deixa muito a desejar. Basta ir a um hipermercado ou a um centro comercial para se verificar que o cumprimento das regras emanadas pela DGS nem sempre têm lugar com o cuidado que se deveria ter”, concretiza o presidente da Câmara registando “com agrado, o recuo saudável do Governo nesta matéria”.

de Ministros publicada na segunda-feira e que declara a situação de calamidade. O diploma determina as limitações e as exceções para quem reside nestes concelhos e dura quinze dias.

O documento recomenda o dever cívico de recolhimento domiciliário, não devendo os cidadãos circular em espaços e vias públicas. Torna-se obrigatório o desfasamento do horário no trabalho nestes concelhos, bem como a adoção do regime de teletrabalho, sempre que as funções em causa o permitam.

Dever cívico de recolhimento domiciliário

Os estabelecimentos de comércio e de prestação de serviços terão de encerrar às 22 horas e a restauração não pode ter mesas com mais de seis pessoas, encerrando às 22h30.

O MUNICÍPIO DE ESPINHO já anunciou que irá manter a feira semanal nos “moldes habituais” como tem decorrido até agora, “com o cumprimento das regras higieno-sanitárias e as normas orientadoras emanadas da Direção Geral de Saúde”. A autarquia irá garantir um “reforço da vigilância e dos mecanismos de segurança adequados” para que a feira semanal, a feira da revenda e a feira dos peludos “prossigam com normalidade nos dias habituais, como tem acontecido até agora, sem quaisquer incidentes”.

Está proibida a realização de celebrações e de outros eventos que impliquem uma aglomeração de pessoas em número superior a cinco pessoas, salvo se pertencerem ao mesmo agregado familiar.

O diploma do Governo aponta, também, mais de duas dezenas de exceções como ir às compras, ao trabalho, fazer desporto, ir a uma entrevista de emprego, ao teatro, a uma consulta, ou levar os filhos à escola. Uma lista que permite deslocações por “outros motivos de força maior ou necessidade impreterível, desde que devidamente justificados”. •

Esta medida tem em conta a situação epidemiológica da pandemia por Covid-19 que sofreu um significativo agravamento no território nacional continental durante o mês de outubro, particularmente na região norte, pelo que é “elevado o risco de transmissão da doença”, com Espinho “sujeito a medidas extraordinárias de prevenção e combate à doença”. • MP

Quartel dos ‘Espinhenses’ transformado em zona de apoio à população

No antigo quartel dos Bombeiros Voluntários Espinhenses (Companhia Bravo), na Rua 16, entre as ruas 15 e 19, arrancou esta segunda-feira um Centro de Testes Covid-19 para os funcionários dos lares de idosos de Espinho, que estará em funcionamento todas as segundas-feiras entre as 8h30 e as 12h30. Também ali será montada uma zona de apoio à população no âmbito da pandemia. • MP

COVID-19

Aumento de 168 casos nos últimos 10 dias

Aumentaram em 168 os casos confirmados de infeção por Covid-19 em Espinho nos últimos 10 dias, ascendendo-se a um total de 468 desde o início da pandemia. Só neste período, foram confirmados, também, 335 contactos com espinhenses que contraíram a infeção, para um total de 2352. Recorde-se que desde o início da pandemia já faleceram cinco em consequência da Covid-19.

Entretanto, a Comissão Municipal de Proteção Civil (CMPC) de Espinho ativou na segunda-feira à tarde, após reunião, o Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil de Espinho.

Em despacho assinado pelo presidente da Câmara Municipal, Pinto Moreira, a ativação do referido plano tem em vista a “necessidade do reforço da articulação, da preparação e da resposta a operações de proteção civil que possam vir a verificar”, o que significa que o sistema de proteção civil do Município de Espinho poderá atuar, de imediato, perante as circunstâncias com que se deparar.

Esta medida tem em conta a situação epidemiológica da pandemia por Covid-19 que sofreu um significativo agravamento no território nacional continental durante o mês de outubro, particularmente na região norte, pelo que é “elevado o risco de transmissão da doença”, com Espinho “sujeito a medidas extraordinárias de prevenção e combate à doença”. • MP

4500 Freguesias

INSEGURANÇA



Muro da praia dos Pescadores continua por reparar

O muro do passeio da beira-mar junto à praia dos Pescadores, em Silvalde, encontra-se com uma enorme fenda há já vários meses e em risco de tombar para o areal.

MANUEL PROENÇA

AO QUE TUDO indica, aquela estrutura terá perdido a sustentabilidade devido às deslocações de areia nas fundações, estando em risco de cair. O vento e as águas do mar, que de vez em quando atingem aquela zona, foram retirando a areia onde assenta aquela estrutura. Na edição do passado dia 20 de agosto, noticiamos que o referido muro já estava em risco de cair e que o local havia sido sinalizado com uma fita, indicando a interdição da

população se sentar naquela estrutura. Esta semana, tudo continuava na mesma, à exceção da fita delimitadora que desaparecera. Segundo o Município de Espinho, em informação prestada ao Defesa de Espinho em agosto passado, a reparação daquele muro não fora efetuada naquela altura “devido à falta de equipas de trabalho, numa altura de férias e na ausência de trabalhadores por se manterem em casa na prevenção contra a Covid-19”. Dois meses depois, passado o verão, está tudo na mesma! •

ANTA E GUETIM

Câmara Municipal atribui 80 mil euros à Junta para obras em várias ruas

A **CÂMARA MUNICIPAL** de Espinho atribui 80 mil euros à Junta da União de Freguesias de Anta e Guetim para a realização de obras. Trata-se de uma verba que resulta do contrato interadministrativo para a delegação de competências para a realização de várias obras de manutenção de infraestruturas que passam a ser, assim, da sua competência. Serão alvo de intervenção a Travessa da Fonte da Idanha, numa área de 850 metros, com uma estimativa orça-

mental de 9600 euros; a Rua do Rochio, numa área de 1330 metros, com estimativa orçamental de 15 mil euros; a Rua do Carvalho, com uma reparação pontual, numa área de 900 metros, com estimativa orçamental de 11 mil euros; a Rua da Bloqueira, numa área de 2060 metros, com estimativa orçamental de 22 mil euros; e os arranjos exteriores e iluminação junto ao Campo de Guetim, numa área de 700 metros, cujo valor está estimado em 22400 euros. • MP

Números

9600 €
Travessa da Fonte da Idanha
15000 €
Rua do Rochio
11000 €
Rua do Carvalho
22000 €
Rua da Bloqueira
22400 €
Exterior do Campo de Guetim

SOLIDARIEDADE

Campanha Eletrão Empresas chega ao Centro Social Paroquial S. Tiago de Silvalde

O **CENTRO SOCIAL** Paroquial S. Tiago de Silvalde foi uma das 22 Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) contempladas com uma verba resultante da Campanha Eletrão Empresas, iniciativa promovida Eletrão e pela Samsung Eletrónica Portuguesa ao longo de 2019. A campanha permitiu angariar mais de 10.000 euros.

O Centro técnico TV Príncipe Masterboard Unipessoal, Lda., com sede na Zona Industrial de Silvalde, participou nesta iniciativa do Eletrão e da Samsung, conseguindo ajudar, desta forma, o Centro Social Paroquial S. Tiago de Silvalde, instituição que irá

receber parte do valor arrecadado na campanha.

A Campanha Eletrão Empresas correu o território nacional para recolher equipamentos elétricos, pilhas e lâmpadas usados, com o objetivo de os converter em apoios para causas sociais. Graças à participação de 21 centros de assistência técnica da Samsung foi possível recolher 106,678 toneladas destes resíduos que foram convertidos em 10.667,80 euros, entregues a 22 IPSS do país.

O Eletrão – Associação de Gestão de Resíduos é a entidade responsável por três dos principais sistemas de recolha e reciclagem de resíduos: embalagens, pilhas e equipamentos elétricos usados. Gere uma rede de recolha de equipamentos elétricos e pilhas usadas com mais de 5500 locais de recolha dispersos por todo o território nacional. •

JF SILVALDE

Serviços administrativos encerrados até amanhã

OS SERVIÇOS administrativos da Junta de Freguesia de Silvalde encontram-se encerrados até amanhã, na sequência do registo de um caso positivo por Covid-19 numa das funcionárias e que levou, também, ao isolamento profilático do presidente da Junta, José Carlos Teixeira.

O próprio presidente tem vindo a fazer os atendimentos ao público via telefone enquanto uma das funcionárias está a monitorizar o correio eletrónico e a outra está a verificar a área financeira.

Segundo José Carlos Teixeira, ao retomarem-se os trabalhos na Junta de Freguesia, serão tomadas “medidas preventivas adicionais”. • MP



AGÊNCIA
FUNERÁRIA
LUÍS ALVES



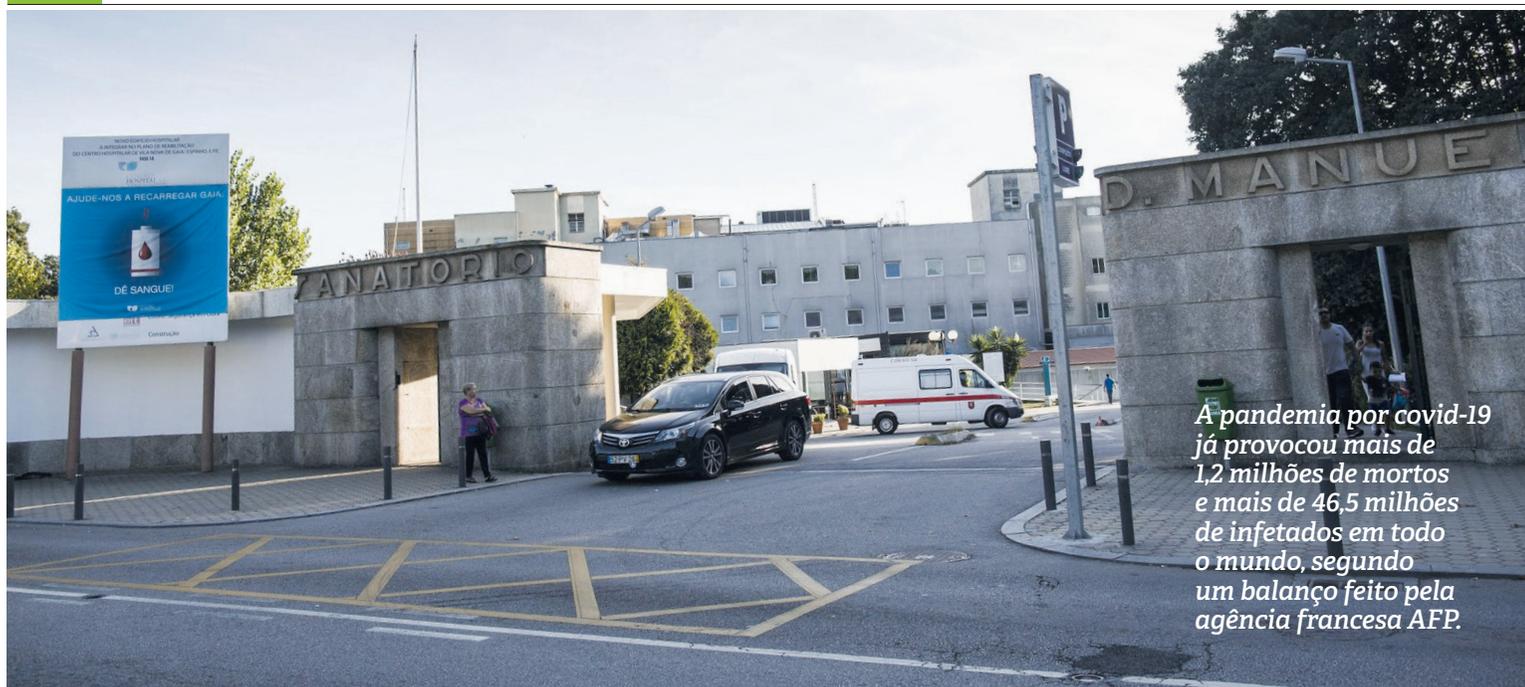
Agora ao lado do meu filho, continuando a dar o meu melhor em prol das Famílias.

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

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

4500 Região

SAÚDE



A pandemia por covid-19 já provocou mais de 1,2 milhões de mortos e mais de 46,5 milhões de infetados em todo o mundo, segundo um balanço feito pela agência francesa AFP.

Covid-19: Centro Hospitalar Gaia Espinho não encaminha para o privado e alarga cuidados intensivos

Com taxa de ocupação a rondar os 80%, o CHVNGE decidiu aumentar o número de camas disponíveis para os internamentos Covid, antecipando-se, assim, à procura que pode aparecer. No momento, estão 93 doentes internados com o vírus, dos quais 17 na unidade dos cuidados intensivos.

LISANDRA VALQUARESMA

OUTUBRO TERMINOU e com ele a notícia de que vários hospitais do país estavam em risco elevado de atingir a ocupação máxima nos cuidados intensivos. A segunda vaga da pandemia por Covid-19 chegou com força, deixando as várias unidades de saúde receosas

perante o aumento do número de infetados todos os dias.

Na sequência deste crescimento de casos, o Centro Hospitalar de Gaia Espinho (CHVNGE) revelou, na segunda-feira passada, que, apesar de apresentar uma taxa de ocupação que ronda os 80%, não está a encaminhar doentes para o setor privado. No entanto, foi tomada a decisão de alargar a resposta dos cuidados intensivos.

Com esta medida, verifica-se um aumento do número de camas disponíveis na unidade dedicadas à Covid-19, como forma de “antecipação da procura”. Desta forma, de acordo com declaração do hospital enviada à agência Lusa, passam a estar disponíveis 30 camas para este efeito, contrariamente às 21 até então. “De forma a dar resposta ao aumento crescente e exponencial de doentes infetados com Covid-19, o gabinete de crise, constituído para dar resposta à pandemia, decidiu ampliar o número de camas de cuidados intensivos para doentes covid”, tendo “esta decisão impacto

na atividade assistencial regular, sendo previsível, assim, o adiamento de atividade programada”, revelou o Centro Hospitalar.

No momento, o CHVNGE contabiliza um total de 93 doentes internados com a doença, dos quais 17 estão na unidade de cuidados intensivos, verificando-se, assim, um aumento face à primeira vaga da pandemia, onde o hospital teve “no máximo e em simultâneo 90 internados”.

“Fazer de tudo para não adoecer e não sermos propagadores da doença”

Oito meses passaram desde o início da pandemia em Portugal e a curva epidemiológica está, neste momento, a subir outra vez. Neste sentido, a Direção Geral da Saúde (DGS) volta a apelar à responsabilidade de todos. Graça Freitas, diretora geral, diz que “não é tempo de baixar a guarda” e é necessário “fazer de tudo para não adoecer e não sermos propagadores da doença”.

Nos últimos dias tem-se falado na importância de “achatar a curva”. A necessidade de o fazer durante a primeira vaga, volta agora nesta segunda fase. “Estamos numa fase ascendente, uma curva epidémica com tendência a crescer e é da responsabilidade de todos achatar esta curva”, afirmou Graça Freitas. Atualmente a apelar à redução no número de contactos de cada um, a DGS revela que em 2021 vão ser conhecidas as causas do excesso de mortalidade ocorrido durante 2020, já que entre março e setembro se registaram mais de 7100 mortes do que a médias dos últimos cinco anos. Deste total de óbitos, apenas 2000 foram relacionadas com o vírus.

Como forma de travar este crescimento está a ser ponderado um novo estado de emergência no país, mas deverá ser diferente do primeiro que vigorou entre 19 de março e 2 de maio. •

BREVES



Homenagem a antigos combatentes do Ultramar

NO PASSADO domingo, dia de todos os santos, foi realizada uma singela homenagem junto ao monumento dos antigos combatentes mortos na guerra do Ultramar, no Cemitério de São Félix da Marinha. Esta pequena romagem ao local onde estes combatentes estão sepultados, foi concretizada por um grupo de amigos e camaradas de tempos antigos, que decidiram colocar, junto ao monumento de homenagem, flores e velas, como símbolo de respeito e lembrança. •

Hoje, a Terra Treme

ACONTECE hoje, dia 5 de novembro, às 11 horas e cinco minutos, um exercício público de sensibilização para o risco sísmico. Com o objetivo de chamar a atenção de todos para esta questão, a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil quer colocar todos a treinar gestos que podem salvar no meio de uma ocorrência sísmica, seja na escola, no local de trabalho ou por casa, em família.

Com a duração de apenas um minuto, os participantes deste exercício devem compreender e executar os três gestos essenciais: baixar, proteger e aguardar. Esta iniciativa, “procura chamar a atenção para o risco sísmico e para a importância de comportamentos simples que os cidadãos devem adotar em caso de sismo, mas que podem salvar vidas.”

Este é um conselho da Proteção Civil que todos devem seguir. •

maia louro, lda

e: comercial@maialouro.pt
t: +351 22 753 19 46
m: +351 91 754 27 49
rua boavista da estrada, 418
4410-453 arcozelo - vng - portugal

Parceiro Primavera CERTIFIED PARTNER

SENHORA PRETENDE

TOMAR CONTA DE UM CASAL, PESSOA SÓ OU IDOSA. DIAS OU NOITES.

TELEF: 22 731 00 42 TELEM: 916 033 868

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

VENDE-SE USADAS. Prateleiras de encaixe e bastidores várias medidas. Ver na Rua 29 n.º754 (ângulo rua 26) Espinho.

peessoas & negócios

TRANSPORTES

Empresas de autocarros de turismo em crise desde janeiro

AS EMPRESAS OCEANO AZUL E REAL BUS ESTÃO LIGADAS AO TRANSPORTE DE TURISMO, CONHECIDO PELO TRANSPORTE OCASIONAL.

A OCEANO AZUL FOI FUNDADA EM NOVEMBRO DE 2000 POR FERNANDO AUGUSTO FERREIRA E, ALÉM DE DISPOR DE AUTOCARROS, TEM ASSOCIADA UMA AGÊNCIA DE VIAGENS QUE, ATÉ HÁ CERCA DE DOIS MESES ATRÁS, ESTAVA SEDIADA NA RUA 26. OS IRMÃOS, PEDRO E JOSÉ FERREIRA LIDERAM ESTAS EMPRESAS. PEDRO FERREIRA COORDENA A OCEANO AZUL, ENQUANTO JOSÉ FERREIRA CRIOU A REAL BUS EM 2016. A OCEANO AZUL TINHA 12 AUTOCARROS ENTRE 2008 E 2012 E DEPOIS DA ÚLTIMA CRISE, A FROTA FOI REDUZIDA PARA 50%, TENDO, ATUALMENTE, SEIS VIATURAS E SEIS FUNCIONÁRIOS.

MANUEL PROENÇA

PEDRO FERREIRA é o braço-direito de seu pai, na gestão da Oceano Azul. No entanto, tal como o seu irmão, na Real Bus, faz um pouco de tudo – é motorista, secretário, comercial e mecânico. “Algo que acaba por ser desgastante, mas que vem ao encontro da minha vontade e do ‘bichinho’ que está dentro de mim. É preciso gostar-se muito desta área ligada ao turismo porque não é compensadora monetariamente”, revela Pedro Ferreira.

A Oceano Azul, tal como a Real Bus, de José Ferreira, acabou por fazer um investimento quer em produtos de higienização, quer num aparelho para a desinfeção a ozono dos autocarros. São, por isso, cumpridas todas as regras impostas pela Direção Geral da Saúde.

“Há 20 anos o turismo estava a crescer muito e o meu pai decidiu investir nesta área, criando a empresa Oceano Azul (autocarros e agência de viagens), promovendo viagens turísticas”, recorda Pedro Ferreira que assegura que aquela empresa começou “a trabalhar muito bem”, chegando a ter 13 viaturas. Com as crises de 2009 e de 2012, a Oceano

Azul foi obrigada a reduzir a frota a metade. “Ficámos com os melhores autocarros, dando qualidade ao nosso serviço”, diz Pedro Ferreira que garante que “até ao início deste ano também houve um crescimento no volume de negócios que quebrou abruptamente com a pandemia. As crises anteriores ficaram-nos na memória e, por isso, também esta nos irá marcar por muito tempo”.

A Oceano Azul ganhou, recentemente, um concurso para o transporte no Município de Ovar e faz, há 20 anos o transporte regularizado de trabalhadores para a fábrica da Yazaki, naquele concelho. O serviço ocasional, vulgarmente conhecido por excursões, que era uma importante fonte de receita, “praticamente não existe neste momento”, lamenta Pedro Ferreira que diz que para colmatar a crise da pandemia teve de “encerrar a sede da empresa em Espinho, pois foi uma forma que encontrei para a contenção de custos, poupando, assim, na renda”, conta o filho do proprietário.

“Tínhamos a contratação das nossas viaturas até abril de 2021 e tudo foi cancelado”, revela aquele elemento da Oceano Azul que afirma que “o Governo deveria olhar um bocadinho para este sector, encontrando alguma forma de nos ajudar, nomeadamente, no que respeita aos seguros das nossas viaturas, que se encontram paradas, prolongando a utilização de autocarros para o transporte de crianças por mais dois anos, além dos atuais 16 anos, e na re-

dução dos impostos”.

Com esta pandemia, os autocarros estão a desvalorizar-se e a ficarem mais velhos. “Em cinco anos um autocarro novo desvaloriza-se em cerca de 100 mil euros”, diz Pedro Ferreira que tem “duas viaturas com 12 anos, que até hoje sempre tiveram seguro de danos próprios e que estão paradas! Não anulamos os seguros para não perdermos os prémios!”

Tanto Pedro Ferreira como o seu irmão, José Ferreira, sugerem ainda que uma outra forma de serem ajudados “seria com o transporte escolar de crianças por parte dos municípios”.

A Oceano Azul tem uma agência de viagens e possui autocarros. A agência de viagens está completamente parada porque “as pessoas têm receio de viajar. Eram elaborados programas próprios para viagens, pelo menos, uma vez por mês, o que tinha alguma adesão. No entanto, por agora tudo está ainda mais difícil devido à lotação que impõem aos autocarros (dois terços), o que acaba por não ser rentável. Algo que é muito desequilibrado em relação às carreiras urbanas, que andam cheias”, lamenta Pedro Ferreira.

Este elemento da Oceano Azul recorda, também, que a sua empresa fazia, anualmente, o transporte dos atletas do AMB Volleyball Cup, que este ano não se realizou. “Este serviço constituía uma boa ajuda, também para a nossa empresa”.

Segundo Pedro Ferreira, “cerca de 80 por cento do trabalho era o serviço ocasional” e tinham contrato

com “ingleses, chineses e coreanos. A empresa conseguiu trabalhar até 11 de março. Até aí movimentávamos entre Portugal e Espanha cerca de 10 autocarros por dia e até tínhamos de subcontratar viaturas. Perante o quadro que se afigura, vamos provavelmente adotar a estratégia da subcontratação e, por isso, não deveremos fazer investimento em viaturas novas”, prevê Pedro Ferreira.

José Ferreira, criou em 2016 a sua própria empresa, a Real Bus, comprando um autocarro. “Quis caminhar sozinho, depois de ter aprendido muito com o meu pai”, acrescentando que no final do ano passado havia feito um grande investimento na melhoria das condições e do conforto do seu autocarro.

Tal como o seu irmão, com quem se entende muito bem, também é empregado de escritório e motorista.

A pandemia veio causar-lhe grande apreensão e preocupação. “Fui apanhado por esta pandemia o que me deixou abaixo financeiramente. Este ano só trabalhei até ao dia 17 de janeiro e tenho o autocarro parado até agora. Tive uma quebra de faturação de cerca de 90 por cento”, afirma José Ferreira que garante que tinha serviços até setembro passado e que todos foram cancelados em janeiro.

José Ferreira não sabe muito bem como irá saldar os seus compromissos, uma vez que o seu autocarro não tem trabalho e por isso considera que “seria importante o Estado ajudar-nos de alguma for-

ma, nomeadamente na questão dos seguros e nos impostos”, sugere o responsável pela Real Bus.

Para José Ferreira ter de fechar esta empresa “seria um grande desgosto! Criei a Real Bus à mesa de minha casa, com a minha mulher e com as minhas filhas” e por isso, “além do investimento que fiz, tem um valor sentimental muito grande”.



“O Governo deveria olhar um bocadinho para este sector, encontrando alguma forma de nos ajudar”.

Pedro Ferreira
(Oceano Azul)



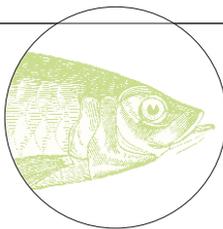
“Quis caminhar sozinho, depois de ter aprendido muito com o meu pai”

José Ferreira
(Real Bus)



© SARA FERREIRA

É do nosso mar



VOX POP

Vacinação contra a gripe pode evitar complicações na saúde dos mais debilitados

Em altura da pandemia Covid-19, os especialistas e a própria Direção-Geral da Saúde (DGS) recomendam a vacinação contra a gripe, sobretudo para as pessoas que pertencem a grupos de risco.

A opinião parece generalizada e concordante com importância da vacinação anual, ajudando a prevenir esta doença e todas as complicações que lhe possam estar associadas. Os cidadãos acreditam nesta solução, associando outras medidas individuais. Há quem acredite que o próprio uso obrigatório de máscara vá minimizar o contágio da gripe.

MANUEL PROENÇA



1.
Acha que é importante a vacinação contra a gripe nesta altura da pandemia?

2.
Toma algumas precauções no sentido de evitar contrair outro tipo de doenças ou a até a própria gripe?



Ana Maria Pinho,
S. Félix da Marinha

1 - Acho que a vacinação contra a gripe é muito importante. Aliás, eu já me vacinei esta semana. Foi a primeira vez que me vacinei contra a gripe, uma vez que sou uma doente de risco. Confesso que tinha um pouco de receio em vacinar-me, mas fi-lo por conselho da minha médica de família.
2 - Temos de ter muitos cuidados, sobretudo agora, nesta altura de pandemia, mas não implementei grandes alterações aos meus hábitos alimentares, tendo em conta este período. ●



Anselmo Relvas,
Espinho

1 - Não acredito muito que a vacinação contra a gripe venha a resolver alguma coisa. Já me informei e aconselharam-me, de facto, a vacina contra a pneumonia, que me parece ser extremamente útil nesta altura

da pandemia. Mas não estou muito entusiasmado com a eficácia da vacinação contra a gripe.

2 - Procuo reforçar as minhas defesas, tomando, por exemplo, o pequeno-almoço com sumo de laranja. Por outro lado, procuro não me expor muito, tendo os cuidados adequados à situação que vivemos. ●



António Dias,
Espinho

1 - Acho que a vacinação contra a gripe é importante porque, além de prevenir essa doença, ajuda a proteção do nosso sistema imunitário tendo em conta esta pandemia.

2 - O facto de ter de andar com máscara, acredito que irá minimizar, também, o contágio das gripes. As nossas vias respiratórias estão, desta forma, protegidas, até para as constipações. Paralelamente tenho cuidados com a alimentação e tomo suplementos vitamínicos, nomeadamente a Vitamina C. Pratico, também, muito exercício físico. ●



Maria Pinto,
S. Félix da Marinha

1 - Para mim, a vacinação contra a gripe é muito importante. Esta vacina sempre irá conseguir evitar que as pessoas fiquem doentes com a gripe para não se confundirem os sintomas com os da Covid-19.

2 - Procuo não me aproximar muito das pessoas e tenho, também, alguns outros cuidados. Porém, não modifiquei muito os meus hábitos alimentares. Faço aquilo que fazia anteriormente, até porque o dinheiro que disponho não me dá para muito mais! ●



Paula Machado,
Espinho

1 - É muito importante, como aliás sempre foi importante fazê-lo outros anos, por esta altura!

2 - Penso que as medidas de proteção

que tomamos agora, fazêmo-lo, em função da pandemia e não propriamente por causa da gripe. Usamos a máscara e desinfetamos as mãos. Quando vivia no Algarve a gripe não nos afetava muito! Mas vamos tomando vitaminas, sobretudo a Vitamina C, aquilo que já fazíamos anteriormente. De resto, a alimentação é variada ao longo de todo o ano. ●

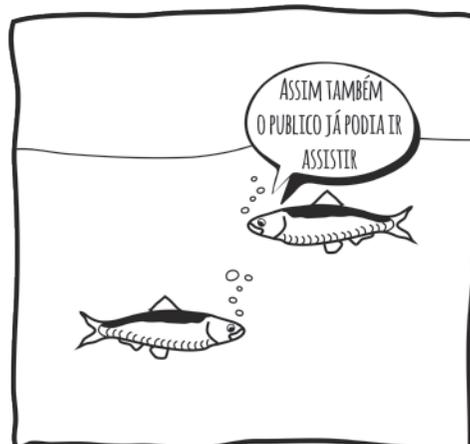
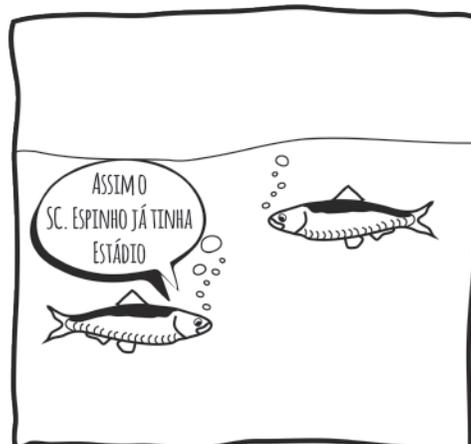


Jaime Silva,
Espinho

1 - Considero ser muito importante a vacinação. Já me inscrevi para a tomar e estou à espera que me chamem. É fundamental que as pessoas se previnam desta forma para que não se misture a gripe com a Covid-19.

2 - Claro que tomo algumas precauções. Tento andar agasalhado, evito andar ao frio e à chuva... São medidas que entendo serem absolutamente necessárias. Procuo, também, fazer uma alimentação o mais saudável possível, tendo em conta a idade que tenho. ●

POSTAS DE "SARDINHA"



**CLÍNICA MÉDICA
DR. JOAQUIM MENDES
& FILHA, LDA**

CONTINUA EM ATIVIDADE NA RUA 14,
Nº 448 E EM EXPANSÃO DO SEU
CORPO CLÍNICO
FAZEM-SE DOMICÍLIOS
TLF. 227 341710 - TLM 939 449 380



opinião
Cláudia Brandão

Entrar na zona de desconforto

O filme tinha começado há poucos minutos e uma imagem ficou na minha retina durante bastante tempo. O plano de uma fita amarrada a uma cerca de arame, o vento a fazê-la esvoaçar. Uns segundos imensos. Os que durou o plano, e os que mantiveram a imagem no meu pensamento. Deu-me tempo mais do que suficiente para pensar: “isto só num filme português. Se isto fosse Hollywood, a coisa, além de frenética, havia de ter um significado qualquer que só seria desvendado no final do filme. Era daquelas imagens que, pela duração, pela insistência, por, aparentemente não significar nada, vai ser essencial para o desfecho da história”.

Mas isto não é Hollywood e nem o plano interminável da fita ao vento se revelou particularmente significativo. Gostei ainda mais dele por isso. Como gosto deste cinema que não obedece a um “manual para criação de guiões”, onde não há aquele momento esperado de tensão para o herói, a reviravolta, o climax, e o final feliz. Saímos do cinema cheios de questões, de por que é que as coisas foram assim, que não fazia sentido, que não era explicado, que deixava a dúvida. Não há uma romantização do tema, nem sequer uma redenção para os protagonistas. Não há espaço para artifícios. Não é feito para nos consolar. É um filme muito desconfortável.

Gosto deste cinema que não obedece às normas e que não se faz sequer a pensar se vai agradar, se vai corresponder ao que o público espera de um filme de Hollywood. E como é bom quando nos dão planos estáticos onde nada acontece, onde só existe o tempo para pensar, para assimilar, para compreender. Ou para perceber que não vamos compreender. Quando não é tudo a correr. Tudo igual a tudo.

Como é bom quando nos dão mais do que a oferta mainstream, mais do que as Netflixes e os blockbusters que nos entretêm o cérebro adormecido. Que fazem o seu papel, mas absorvem os espetadores mais preguiçosos, que acham que não querem ser abanados, e os afastam de coisas que considerem diferentes. Ou difíceis.

Porque, quando as notícias nos encham a

vista com os prémios que o cinema português ganha lá fora, nós respondemos com salas de cinema cheias (dentro do possível hoje, claro). “Listen”, de Ana Rocha de Sousa, recebeu uma ovação quando foi apresentado no Festival de Veneza, um dos mais importantes do mundo. E não saiu de lá sem trazer seis prémios. Sim, uma meia dúzia de distinções para o cinema em português, entre eles o Leão de Futuro (para primeira obra), o Prémio Especial do Júri Horizontes, o Bisato d’Oro (para melhor realização), e o prémio Sorriso Diverso Veneza.

Entretanto, algures entre a notícia do reconhecimento e a estreia do filme nas salas nacionais, vários profissionais do cinema apelavam a que o Parlamento não permitisse mais uma pisadela no setor. Querem continuar a realizar em português e não em “europeu”. São contra “a lei do cinema do PS que permite às multinacionais não investir sequer em filmes ou séries portuguesas, mas «europeias», e não obriga a que a rodagem seja em Portugal, ou que os filmes sejam falados em português”, muito menos que a equipa seja feita por profissionais portugueses.

Portanto, dá-lhes espaço para que escolham as produções que, teoricamente, “o público quer ver”, o dito cinema comercial, descartando, se lhes apetecer, o cinema de autor e, portanto, ter o monopólio da distribuição na Europa. Se assim fosse, “Listen” não seria um orgulho português, mas, quanto muito, mais um filme europeu.

Para não falar do destino dos lucros, que não seria difícil de adivinhar. É isso que queremos para os nossos realizadores, atores, produtores?

Os subscritores de uma carta aberta exigem “maior envolvimento financeiro das plataformas de 'streaming' no financiamento do setor” e lá conseguiram um parco 1% “dos proveitos relevantes” a reverter para as receitas próprias do Instituto do Cinema e Audiovisual, quando em França a percentagem deverá ser entre os 20 e os 25%. Porque é que esse dinheiro é importante? Para que se façam filmes locais, para atores, técnicos, realizadores e produtores portugueses tenham emprego, para que as telas nunca deixem de mostrar temas com que nos identifiquemos. Para que se continue a ouvir a língua portuguesa no cinema.

Enquanto vai ganhando prémios e sendo aplaudido de pé lá por fora, o cinema nacional precisa de andar sempre a reivindicar. Todos os anos. Parece que andam a “pedinchar” para poderem fazer coisas que nos encham o peito de orgulho. E eu, que de forma geral, sou

muito cautelosa quanto à subsidiocracia, e à primeira vista, diria que o Estado não tem que subsidiar cultura, não tem que dar dinheiro a uma coisa que não é capaz de chamar público e, portanto, de fazer o seu lucro, me redimo.

Os subscritores de uma carta aberta exigem “maior envolvimento financeiro das plataformas de 'streaming' no financiamento do setor” e lá conseguiram um parco 1% “dos proveitos relevantes” a reverter para as receitas próprias do Instituto do Cinema e Audiovisual

É importante permitir que filmes como “Listen” (e outros portugueses tão bons como “São Jorge” (mais a sempre incrivelmente consistente interpretação de Nuno Lopes), o candidato a candidato aos Oscars, “Vitalina

Varela”, ou o que vi mais recentemente no Cinema Trindade (em mais uma sala cheíssima), “Tristeza e Alegria na Vida das Girafas”) aconteçam. Porque, se lhes permitimos que percorram o seu caminho, e o mundo nos vier dizer como somos tão bons na sétima arte, no abanar, no choque, na desconstrução de uma sociedade em piloto automático, nós próprios acordaremos de bom grado do entorpecimento dos blockbuster e responderemos com salas de cinema cheias.

Mesmo que acabemos por sair de lá com muitas questões e poucas respostas. Com um desconforto que fique connosco para lá de planos muito longos, cenas mudas de palavras desnecessárias. Ou principalmente por isso. #aculturaésegura #eumbemnecessário •

 **beatriz dos panos**

Máscaras certificadas

20% desconto

Promoção válida de 5 a 12 de novembro

Torne o seu Natal mais alegre e proteja-se com as nossas máscaras natalícias

Certificadas 20 lavagens CITEV

Cortinas • Têxteis-Lar • Blackout's • Aboalhados • Fardamentos

Serviço de Estofos • Tecidos de Confeção • Rolos Microperfurados

geral@beatrizdospanos.pt



necrologia

† José de Almeida Paquete

AGRADECIMENTO E MISSA 7º DIA



Sua esposa, filhos, nora, genro, netos e restante família vêm agradecer a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor. Informam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 10, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Ermezinda Maria dos Santos Marques
Alexandra Isabel dos Santos Almeida Abel
José Santos Paquete

Espinho, 5 de novembro de 2020

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

† Ana Paula Lagarto de Almeida Quarenta de Menezes Montenegro

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



A família vem agradecer a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor. Informa que a missa de 7.º dia será celebrada dia 6, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Peter Montenegro - marido
Guterre Montenegro - filho
Francisca Montenegro - filha

Espinho, 5 de novembro de 2020

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

† JOAQUIM ANÍBAL GOMES DE ALMEIDA SÁ

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



ESPINHO (RUA 16)

Sua mãe, irmãos, cunhados e sobrinhos vêm agradecer a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor. Informam que a missa de 7.º dia se celebra hoje, quinta-feira, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Maria Teresa Ribeiro Gomes de Almeida
Manuela Maria Gomes de Almeida Sá
Maria José Ribeiro Gomes de Almeida Sá
Paulo Gomes de Almeida Sá
Rui Manuel Gomes de Almeida Sá

Espinho,
5 de novembro de 2020

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

† Alfredo Pereira de Oliveira

AGRADECIMENTO



RUA DA LOMBA - PARAMOS

Sua esposa, filhos, nora, netas, bisnetas e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral do seu ente querido, ou que de qualquer outra forma lhes manifestaram o seu pesar.

Maria da Conceição Marques Pinto - esposa
Manuel Alfredo Marques Pereira - filho
Hugo Filipe Marques Pereira - filho
Maria de Fátima Marques Pereira - filha

Paramos, 5 de novembro de 2020

Funerária Henriques & M. Otilia - Esmoriz - Telf. 256 752 774 - Tlm. 914 096 243

† Alice de Jesus Alves de Sousa Lado

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



VIRABELAS

ANTA

Seu filho, nora, neta e restante família vêm agradecer a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor. Informam que a missa de 7.º dia se celebra hoje, quinta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta.

Vítor Lado
Rute Maia
Filipa Lado

Anta, 5 de novembro de 2020

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

† Manuel da Silva Pinho

AGRADECIMENTO E MISSA 7º DIA



RUA DA DIVISÃO - BAIRRO PONTE ANTA

Sua esposa, filhas, genros, netos e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade, que tomaram parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor.

A Missa de 7º dia será celebrada sexta-feira, dia 6, pelas 19 horas na Igreja Paroquial de S. Martinho de Anta. Desde já agradecem reconhecidamente a todos quantos participarem na eucaristia.

Anta, 5 de novembro de 2020

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

† Rogério Pereira de Assunção

AGRADECIMENTO E MISSA 7º DIA



RUA MANUEL DA AREIA - SILVALDE

Sua esposa, filho e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral do seu ente querido, ou que de qualquer outra forma lhes manifestaram o seu pesar. Comunicam que a missa do 7.º dia será celebrada, dia 7, sábado, pelas 18.30 horas na Capela Nossa Senhora do Mar - Silvalde. Desde já agradecem a todos quantos participem nesta Eucaristia.

Isabel Maria Ribeiro da Silva Lopes - esposa
Gonçalo Silva Lopes Assunção - filho
Silvalde, 5 de novembro de 2020

Funerária Henriques & M. Otilia - Esmoriz - Telf. 256 752 774 - Tlm. 914 096 243

† Ana Rosa Gonçalves

AGRADECIMENTO E MISSA 7º DIA



Seus filhos, noras, genros, netos, bisnetos e restante família vêm agradecer a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor. Informam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 6, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

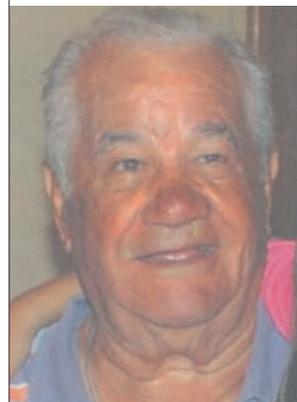
Luzia Correia
Maria de Fátima Correia
Lúcia Correia
Maria de Lurdes Correia
Paulo Correia
Rui Correia
Vitorino Correia

Espinho, 5 de novembro de 2020

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

† Lúcio da Silva Lopes

AGRADECIMENTO E MISSA 7º DIA



RUA 19 - ANTA - ESPINHO

Sua esposa, filhos, nora, netos e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade, que tomaram parte no funeral da sua ente querida ou que de outro modo se associaram à sua dor. A Missa de 7º dia será celebrada sexta-feira, dia 6, pelas 19 horas na Igreja Paroquial de S. Martinho de Anta. Desde já agradecem reconhecidamente a todos quantos participarem na eucaristia.

Anta, 5 de novembro de 2020

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

† Esmeralda Fonseca da Costa Vieira

AGRADECIMENTO



ESPINHO (RUA 16)

Seus netos, bisnetos e restante família vêm agradecer a todos quantos tomaram parte no funeral do seu ente querido e na missa de 7.º dia ou que de outro modo manifestaram pesar.

Espinho, 5 de novembro de 2020

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

† Angelina Gomes do Couto

AGRADECIMENTO E MISSA 7º DIA



ESPINHO (RUA 20, N.º 204)

Seus filhos e restante família vêm agradecer a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor. Informam que a missa de 7.º dia se celebra hoje, quinta-feira, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Maria de Lurdes do Couto Valente
Ana Maria do Couto Valente
António Paulo do Couto Valente

Espinho, 5 de novembro de 2020

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

† Joaquim de Sá Couto

MISSA DE ANIVERSÁRIO NATALÍCIO / FALECIDO NA VENEZUELA A 12-04-2020



Recordando-o com muita saudade sua esposa, filha, primos e demais família vêm por este meio comunicar a todas as pessoas de suas relações e amizade, que será celebrada missa, por alma do seu ente querido, sábado, dia 7 de Novembro, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participarem nesta Eucaristia.

A família
Esposa: Dra. Jesus Yumelis Lopez
Filha: Dra. Isabel Maria de Sá Lopez
Primos: Sr. António Fernandes Pinto de Sá
Dra. Rosa Maria Tómas Ferreira de Sá

Anta, 5 de novembro de 2020

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



† ESPINHO - SÃO PAIO DE OLEIROS

António Manuel Gomes da Rocha (Cadinha)

Agradecimento e Missa de 7º dia

Sua esposa, filho, cunhados e restante família na impossibilidade de o fazerem pessoalmente vêm, por este meio agradecer a todas as pessoas das suas relações e amizade que tomaram parte no funeral ou que de outro modo se associaram à sua dor. Informam que a missa de 7º dia do seu ente muito querido se realiza hoje, 5ª feira, pelas 18h45 horas na igreja paroquial de São Paio de Oleiros.

*“Dorme coração liberto
na mão de Deus
eternamente,
junto dos nossos anjos.”*



CECÍLIA DULCE ALVES DA ROCHA – ESPOSA
TIAGO ANDRÉ ALVES DA ROCHA – FILHO

defesa-ataque



O Governo determinou o cancelamento de todas as provas desportivas não profissionais durante o fim-de-semana passado, o que implicou, também, o adiamento dos jogos do Campeonato de Portugal, em futebol e os jogos de seniores das principais divisões, de voleibol, de andebol e de outras modalidades.

ENTREVISTA

“Tentamos competir entre nós desde pequenos e isso ajudou no crescimento desportivo”



Lourenço (à esquerda) tentou adiar o andebol por ser o desporto do pai, mas a paixão falou mais alto; Frederico começou no voleibol com 12 anos e hoje sonha com experiência no estrangeiro

©SARA FERREIRA

Lourenço e Frederico Santos são irmãos, são gémeos e cresceram lado a lado numa vida marcada pela presença no desporto. Apesar das semelhanças, separaram-se na hora da decisão. Lourenço optou pelo andebol, já Frederico descobriu o voleibol. O exemplo veio de casa. Têm 22 anos, são naturais de Espinho e foi na cidade que deram os primeiros passos em ambas modalidades. Depois de várias experiências, descobriram em que desporto queriam ficar.

LISANDRA VALQUARESMA

Estão ambos no desporto, mas em modalidades diferentes. Cada um escolheu o seu desporto na infância?

Lourenço – Nós começamos em outros desportos. Fizemos futebol, fomos para as artes marciais e acabamos os dois no ténis. Entretanto eu fui para o andebol por falta de competição no ténis, pois não existiam tantos torneios. O meu pai já tinha jogado andebol e eu tinha aquele bichinho de querer experimentar. O meu irmão também experimentou, mas como não gostou muito acabou por mudar.

Frederico – Optei pelo voleibol porque nós não nos dávamos, muito bem na mesma equipa. Eramos muito competitivos. Como Espinho é a capital do voleibol e haviam

muitas pessoas a jogar, eu quis experimentar esse lado da competição da modalidade. Só jogava entre amigos na praia e, um dia, o treinador Frederico Silva levou-me para experimentar um treino na Académica de Espinho. Acabei por gostar e nunca mais larguei.

Nenhum dos desportos que praticaram no passado vos prendeu a atenção?

Lourenço – O meu primeiro treinador de andebol dizia-me que o meu braço tinha boa qualidade por causa do ténis. Nós gostávamos de fazer tudo, ainda hoje gostamos, mas foi a paixão por estas modalidades que fez com que ficássemos até agora.

Frederico – No caso do ténis acho que era algo que os dois gostávamos muito, mas a falta de competição semanal que, neste desporto não existia, pesou na decisão de mudança. Queríamos algo mais.

Os vossos pais estiveram ligados ao andebol. É daí que vem a vossa presença no desporto?

Frederico – Sim, um pouco. A nossa mãe jogou andebol e voleibol, mas não de maneira profissional. O nosso pai já teve uma presença no andebol mais forte e, por isso, nós estamos habituados desde pequenos a frequentar pavilhões, a pegar em bolas de andebol, e a rematar à baliza. Desde crianças que temos aquela vida de desporto em que todos os fins de semana íamos ao pavilhão acompanhar o meu pai. Nos intervalos, acabávamos por ir para o campo jogar um bocadinho entre nós. Os nossos pais, ainda que de maneira não propositada, incutiram-nos essa competição e essa maneira de viver a vida em modo

desportivo.

Lourenço – Na escola havia pais de colegas nossos que, de forma a castigar os filhos, retiravam o desporto, mas no nosso caso, se houvesse algum castigo, nunca ia ser o desporto porque os meus pais sempre o acharam fundamental. Mesmo na capacidade de organização para estudar, o facto de termos treinos era importante. O desporto foi sempre uma vertente bem presente todos os dias.

Tiveram uma passagem pelo futebol, nunca pensaram seguir esse desporto, já que é a grande paixão dos rapazes de hoje em dia?

Frederico – No meu caso, esse desporto nunca foi algo que me despertasse muito. Não tirando mérito a quem joga, mas sinto que no caso do voleibol é um desporto muito mais refinado porque a bola tem que andar sempre no ar. No futebol, a bola anda sempre no chão. Não quer dizer que o futebol não seja refinado, até porque nem toda a gente consegue jogar, mas o voleibol foi, pelo menos para mim, um pouco mais difícil e isso puxou mais por mim, já que queria evoluir.

Lourenço – O futebol foi o meu primeiro desporto, mas rapidamente percebi que os meus colegas eram melhores do que eu e esse ‘bichinho’ acabou por passar. Ainda hoje vejo futebol, gosto de ver a ‘Premier League’, gosto de acompanhar os melhores campeonatos de futebol, mas, como percebi que não tinha grandes pés e grande jeito para o futebol, acabei por mudar.

O voleibol é um desporto difícil de aprender?

Frederico – Eu já ensinei voleibol a

crianças e sinto que é dos desportos mais difíceis de aprender porque manter uma bola no ar e enviar para o outro lado do campo, por cima da rede, não é algo que seja fácil, nem a bola é fácil de controlar. É preciso muito treino e muito toque na bola.

Lourenço, o andebol foi para seguir as pisadas da família?

Lourenço – Como eu desde cedo vi o meu pai a jogar, foi um desporto que eu sempre gostei. No entanto, andava a adiar mesmo por causa disso, para não dizerem que eu estava a seguir as pisadas do meu pai, até que um dia decidi mesmo experimentar e a partir daí nunca mais deixei.

Os vossos pais contam-vos histórias do tempo em que jogavam?

Frederico – O nosso pai sim. A minha mãe menos, até porque jogou menos tempo, mas o nosso pai tem sempre uma história, principalmente quando nós os dois erramos, seja no desporto, seja na vida. O nosso pai consegue sempre tirar uma história para nos corrigir ou nos dar um exemplo.

Lourenço, o início foi no SC Espinho, que recordações tem dessa altura?

Lourenço – É engraçado porque no outro dia, no balneário, estávamos a falar disso. Se eu me recordar do tempo em que jogava no SC Espinho, posso dizer que esse era o tempo em que eu era mais feliz a jogar andebol. Eram os meus amigos, foi onde criei as minhas primeiras amizades e, desde que estive no clube, fui sempre acompanhado pelos mesmos atletas até ir para o Porto. Eu ia para os treinos mesmo para estar com eles porque, para mim, era uma felicidade. No verão, to-

dos juntos, jogávamos andebol de praia. Apesar de querermos sempre ganhar, não pensávamos tanto em competição, mas mais em querer estar com amigos. Não havia tanta responsabilidade como agora.

Qual foi o motivo que o levou à saída do SC Espinho?

Lourenço – Foi uma combinação de vários fatores. A principal razão foi querer evoluir, ter a oportunidade de jogar a um nível muito mais alto e o ‘bichinho’ que tenho da competição obrigou-me a procurar algo melhor. Tive que ir para o Porto e experimentar outro nível.

Como foi deixar o clube da terra e abraçar uma nova experiência?

Lourenço – No início foi difícil, mas como fui com um colega de Espinho, foi mais fácil, já que tínhamos sempre a companhia um do outro nas viagens. Em termos competitivos, foi muito difícil habituar-me, mas acho que faz parte do crescimento e de sairmos da nossa zona de conforto para podermos evoluir.

Frederico, também passou pelo SC Espinho. Como é que foi?

Frederico – O meu primeiro ano como sénior na primeira divisão foi no clube. Eu passo de um contexto de júnior de terceira divisão para um contexto de sénior de primeira com pretensões de chegar ao título. Houve ali um buraco muito grande que eu decidi enfrentar com o intuito de aprender, não de jogar e ter tanta competição. Na altura, o distribuidor do SC Espinho era o Miguel Maia, o ídolo de qualquer pessoa que joga voleibol, então fui com o intuito de aprender muito com ele e a verdade é que consegui. Os adeptos e os sócios do clube fazem

“Se eu me recordar do tempo em que jogava no SC Espinho, posso dizer que esse era o tempo em que eu era mais feliz a jogar andebol.

Lourenço Santos

“O voleibol vai deixar de ser uma fonte de rendimento, vamos deixar de ter os clubes interessados em nós, mas mesmo assim acho que vou querer jogar, nem que seja entre amigos.

Frederico Santos

com que todas as vitórias saibam melhor. Foi muito bom jogar com estes adeptos e representar o clube da minha terra.

Foi uma boa experiência?

Frederico – Sem dúvida. Foram dois dos meus melhores anos, não em termos competitivos porque não foram anos em que joguei muito, mas em termos de vitórias e de aprendizagem acho que foram anos muito bem conseguidos. Podia ter tomado outro caminho onde, se calhar, tinha evoluído mais, mas não me arrependo deste caminho.

Quando é que percebeu que o caminho era no voleibol?

Frederico – Eu entrei na modalidade com 12 anos. A partir dos meus 15 anos, com a chegada do professor José Moreira à Académica de Espinho, a minha formação tomou um caminho mais competitivo. Na altura, ganhávamos os campeonatos em que participávamos e eu comecei a sentir que podia chegar, um dia, aos seniores. Começou a ser o meu objetivo, um dia, fazer carreira na modalidade, poder chegar a sénior e a uma equipa profissional.

Acabou por deixar o SC Espinho para ir para o Esmoriz...

Frederico – Sim, foi para ganhar tempo de jogo. No clube, eu não o tinha muito e o Esmoriz ofereceu-me um projeto em que não me garantia esse tempo de jogo, mas que tinha mais probabilidades de jogar. Tinha que trabalhar para isso. Era um projeto ambicioso.

Terem passado por vários clubes, outros desportos, ajudou a que gostassem cada vez mais das vossas modalidades?

Lourenço – Acho que sim. Ter passado por outros desportos só me faz acreditar que cada desporto tem o seu brilho próprio. No meu caso, devido à paixão pelo andebol este vai ser sempre o melhor desporto. As várias experiências que tive mostraram-me que devemos sempre aproveitar cada momento que temos porque é sempre único.

Conseguem acompanhar o percurso um do outro?

Frederico – Já conseguimos mais. Neste momento, como vivo nas Caldas da Rainha e ele vive em Espinho é impossível. Nesta fase da Covid-19, eu ainda vou vendo alguns jogos pelas transmissões que agora, felizmente, existem mais. No entanto, nos últimos anos tem sido quase impossível

estar presente nos pavilhões.

Sempre conseguiram conciliar bem a vida escolar com o desporto?

Lourenço – Sim. Tanto um como o outro já temos uma licenciatura. Saímos do secundário com bons resultados e, de forma geral, sempre fui aluno de mérito. Acredito que com organização e predisposição consegue-se conciliar as duas coisas. Há exemplos de médicos que, neste momento, jogam ao mais alto nível em seleções nacionais. Portanto, a única coisa que impede é mesmo não querer.

Frederico – Tivemos que abdicar de algumas coisas para sermos bem-sucedidos, quer a nível académico, quer a nível desportivo. Os nossos amigos iam a uma festa, faziam várias atividades e nós, às vezes, tínhamos que abdicar disso. Contudo, não foi algo que nos custasse porque o desporto era realmente o que nós gostávamos. No entanto, sempre houve tempo para aproveitar algumas coisas e abdicar de outras nunca foi sacrifício.

Lourenço – Apesar disso, nunca deixamos de fazer as nossas asneiras, de termos as nossas saídas à noite, mas havia sempre momentos em que tínhamos que abdicar disso.

Frederico, como é jogar no Sporting Clube das Caldas?

Frederico – É um contexto um pouco diferente do qual estava habituado. Primeiro porque estou longe de casa. Isso é complicado?

Frederico – Eu até acreditava que ia ser mais. Felizmente, os meus pais prepararam-me bem. Além disso, acho que era um passo que eu estava a precisar de dar. Ser mais independente, ter a responsabilidade mais do meu lado e não ter ninguém que me amparasse as quedas. Acho que me está a fazer crescer muito e a nível desportivo há o objetivo de ficar na metade superior da tabela. Os desafios são sempre bons de se abraçar. O passo de ir viver sem os pais e em contexto profissional era algo que eu já queria.

Conseguiu dar valor a outro tipo de coisas?

Frederico – Sim. Agora quando venho a casa sinto que desfruto mais da companhia dos meus pais e dos meus familiares. Sinto que dei um grande salto em termos de crescimento. Agora, ou sou eu que faço, ou ninguém faz por mim. É um aspeto muito positivo da experiência

deste ano.

Fizeram em conjunto a licenciatura na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Foi mais um passo que deram em conjunto...

Frederico – Nós sempre chocamos um bocadinho e nas aulas não foi diferente. No tempo da escola, quando era andebol ele metia-se comigo, quando era voleibol era eu que o fazia. Nesta fase, acho que já estamos um pouco mais crescidos. Demo-nos melhor na Universidade do que quando éramos mais novos.

Lourenço – Além disso, aproveitávamos para dividir as despesas, o que acabou por se tornar mais fácil. Tínhamos sempre as mesmas aulas, acabou por ser mais fácil de organizar em termos de deslocações.

Irmãos, gémeos, o vosso crescimento foi sempre feito lado a lado. Nunca se sentiram cansados um do outro?

Frederico – Muitas vezes. Como somos os dois muito competitivos, tentamos competir entre nós desde pequenos e acho que isso também nos ajudou em termos de crescimento desportivo.

Lourenço – Havia sempre alturas em que eu achava que ele estava um nível à minha frente, tanto na escola, como no desporto. Se calhar houve alturas em que ele sentiu o mesmo, mas acho que isso faz parte e, como irmãos que somos, olhamos para os nossos amigos e percebemos que isso também acontece com eles.

Escolheram um curso universitário em desporto. Sempre foi o vosso objetivo?

Lourenço – Esta sempre foi a minha opção.

Frederico – Eu ainda pensei em enveredar pela área da economia. Falava-se muito que o desporto não dava emprego. No fundo, eu queria desporto, mas podia não me dar segurança. No entanto, na altura da candidatura, escolhi desporto e não me arrependo.

Querem que o vosso futuro, de uma forma ou de outra, passe pelo mundo desportivo?

Lourenço – Sim. Neste momento, estou a tirar uma nova licenciatura em fisioterapia. Para além do desporto foi sempre uma área que me interessou e é uma forma de estar sempre inserido neste meio.

Frederico – Sim, seja a jogar ou numa outra função ligada ao desporto.

Estudar era importante?

Frederico – Sim, sem dúvida. Ou somos fora de série no desporto ou não conseguimos viver disso. Precisamos sempre de uma "rede" para que quando acabe a nossa carreira, possamos ter algo que nos consiga sustentar. Na minha opinião, sempre soubemos dar importância aos dois lados, mas os estudos eram a prioridade.

Lourenço – Nas modalidades amadoras é muito importante. Ou somos todos 'Cristianos Ronaldos' ou o desporto, um dia, acaba e precisamos de sobreviver. O desporto, infelizmente, é uma atividade que acaba cedo. Estudar é sempre importante, quer seja numa forma de sustento, quer seja em forma de crescimento para sabermos estar em comunidade.

Lourenço, atualmente está a jogar na Sanjoanense. Está a gostar desta fase?

Lourenço – Tal como o SC Espinho, este é um clube que vive das pessoas da terra e é muito sentido por todos os que vivem em São João da Madeira. Apesar do andebol não ser o desporto favorito, este ano começamos na primeira divisão e acho que sentimos ainda mais o apoio dos adeptos. Neste momento, temos o azar de não poder haver público nas bancadas, o que nos faz sentir que falta sempre alguma coisa.

Há pouco tempo sofreu uma lesão no jogo contra o FC Porto. Como está a ser a recuperação?

Lourenço – Está a correr bem. No meio do azar tive bastante sorte, pois não foi tão grave como se esperava e, por isso, só aí já estou feliz. Segundo a fisioterapeuta, estou a melhorar de forma mais rápida até do que se esperava. Quando voltar ao campeonato espero, ao terceiro jogo, já estar disponível para entrar em campo.

Como é não poder jogar?

Lourenço – É sempre difícil porque acabamos por sofrer mais do lado de fora do que se estivéssemos a jogar. Apesar de querermos sempre jogar, temos que acreditar nos nossos colegas, pois a equipa tem outros atletas capazes de fazer grandes jogos.

Lourenço, qual é o objetivo máximo no andebol?

Lourenço – Jogar a Liga dos C ampeões. Desde que entrei para o andebol, essa sempre foi a competição que mais via e, para mim, é o expoente máximo, além de representar a se-

leção nacional que nunca o fiz.

No voleibol, qual é o objetivo?

Frederico – O primeiro de todos é, sem dúvida, ganhar o campeonato de elite porque é o único título que me falta em Portugal. Depois, para além de representar a seleção nacional, que nunca tive oportunidade, é abraçar um projeto no estrangeiro e poder jogar em competições europeias.

Vão jogar as vossas modalidades até quando?

Frederico – No meu caso é até o corpo não deixar mais.

Lourenço – Penso de forma igual. Acho que o desporto é fundamental e obriga-nos a cuidar de nós, portanto faz todo o sentido jogarmos o máximo de tempo possível.

Quando um dia deixarem de jogar, vão continuar a fazê-lo por prazer... E vão continuar a acompanhar o desporto na TV?

Frederico – Exatamente. Acredito que vai acabar por acontecer isso. O voleibol vai deixar de ser uma fonte de rendimento, vamos deixar de ter os clubes interessados em nós, mas mesmo assim acho que vou querer jogar, nem que seja entre amigos. Vai ser algo que vai estar sempre presente, pelo menos é o que penso e sinto agora.

Lourenço – Sim, por norma já costumamos acompanhar as várias modalidades que existem. A Sport Tv é o canal mais visto lá em casa. Vai ser inevitável continuarmos a ver desporto.

Um dia mais tarde, na possibilidade de terem filhos, vão querer dar continuidade a este gosto pelo desporto, tal como o vosso pai fez?

Frederico – Sem dúvida, mas eu acho que o mais importante e que foi o que os nossos pais nos passaram, foi dar liberdade para escolher. Nós acabamos por escolher o desporto que realmente gostávamos. Se não quiséssemos seguir a área do desporto eles também nos apoiavam. Se um dia tiver filhos, é isso que quero fazer. No fundo, dar-lhes as ferramentas e a possibilidade de escolha.

Lourenço – Acredito que vai ser inevitável, tendo em conta o meio onde eles podem vir a crescer. Os nossos pais nunca nos obrigaram a fazer desporto, mas como estamos habituados a ver o nosso pai a correr, nós também queremos ir. Acabamos por perceber que aquilo é saudável e dá prazer. •

Milénio GOLD COMPRAMOS OURO

ESPINHO - Galeria Sabinus Loja nº 2

91 204 59 52

defesa-ataque

FUTEBOL JOVEM / COVID-19

“Tudo poderia ser atenuado se permitissem fazer o treino formal, com jogos entre as nossas equipas ou com outros clubes”

O futebol jovem atravessa um momento muito difícil, como vêm atravessando todas as modalidades, em geral. A motivação por parte dos atletas vem caindo pela falta de competição e pela ausência de jogo mesmo durante os próprios treinos.

MANUEL PROENÇA

NO FUTEBOL são imposições regulamentares federativas e da Direção Geral da Saúde que obrigam ao distanciamento entre os jovens jogadores. Os treinadores optam pela execução de exercícios de técnica individual e de pequenos grupos e de acordo com a própria regulamentação. Mas a imaginação acabará por faltar, sobretudo para a motivação dos jovens jogadores que querem a competição.

No concelho de Espinho, duas das escolas de futebol, Os Baixinhos e a Academia Marfoot Silvalde dos antigos jogadores de futebol, respetivamente, Eliseu Pinto e Rui Ferreira, têm encontrado estratégias para fazer com que os jovens não abandonem aquela modalidade desportiva.

“Os treinos não têm sido aquilo que era normal pois estão a ser feitos em função da normativa 30 e 36. São treinos condicionados, com algumas adaptações na medida em que houve alterações aquilo que estava inicialmente previsto”, disse o responsável pelos Baixinhos, Eliseu Pinto que reconhece que “a situação é complicada”. E explicou:

“Aquilo que as crianças mais gostam de fazer é o jogo formal ou, quanto mais não seja o jogo de um contra um. O que as crianças pedem é o confronto e a proximidade, aquilo que nós, nesta altura, não podemos fazer nem adaptar. Daí surge alguma

dificuldade na gestão da vontade, compromisso e da assiduidade, que estão, de algum modo, feridos. Embora tenhamos tido uma adesão significativa aos treinos, registamos que algumas crianças ainda não tenham regressado ao futebol. E depois de uma ausência prolongada, poderá muita coisa estar em dúvida”.

Eliseu Pinto não esconde que, no final de cada época, existe “alguma migração de alguns dos nossos atletas para outros clubes ou para outras modalidades, como há, também, o inverso. Mas nesta altura, aquilo que estará a acontecer é alguma indecisão por parte de alguns atletas em regressarem, ou não, aos treinos. Mas aquilo que poderemos aferir no nosso universo é que a esmagadora maioria dos jogadores já voltou aos treinos. Mas há algumas situações de alguns elementos que nos confirmaram que voltariam assim que a situação pandémica melhorasse e que dificilmente voltariam se a situação s mantivesse”.

Mas afinal é, ou não, possível a sobrevivência perante

todas estas dificuldades?

“Penso que o problema ainda não se terá sentido verdadeiramente. Por um lado, não temos as receitas que teríamos noutras alturas por não termos tantas crianças. Por outro, não começando a competição também não se registam algumas despesas acrescidas. Nesta altura, está tudo à espera, que a competição comece de modo a se poderem aferir as verdadeiras consequências de tudo isto”, regista Eliseu Pinto que diz que tudo está “em modo de ‘stand-by’”. O ‘carro’ está parado e, por isso, não está a consumir muito! Mas assim que a competição começar é que iremos ver. Mantendo-se estes números será, evidentemente, uma situação muito difícil”, constata o responsável pelos Baixinhos.

O fundador da Escola de Futebol Os Baixinhos garante que todas as regras têm sido escrupulosamente cumpridas. “Não poderemos treinar normal e formalmente com tudo aquilo que o futebol tem de bom, que é o ganhar e o perder, o marcar golos, o lutar

contra as outras equipas. Mas estamos, por isso, a atravessar uma espécie de fase de preparação ou de pré-época que irá prolongar-se por alguns meses. Mas ninguém aguenta estar o tempo todo nessa fase! É esta ansiedade que se vai criando em todos nós (atletas, treinadores, coordenadores e responsáveis) em função de não haver competição. Há, no fundo, um sofrimento por não se fazer aquilo que mais se gosta. Mais difícil se torna quando convivemos uns com os outros e não podemos fazer o que deveríamos”, sublinha Eliseu Pinto.

O mentor de Os Baixinhos entende que “tudo isto poderia ser atenuado se nos permitissem, pelo menos, fazer o treino formal, com jogos entre as nossas equipas ou até com outros clubes, não num contexto de competição e de calendarização de eventos, mas de troca de sinergias, de pensamentos positivos e de aplicação daquilo que temos andado a treinar. Isso iria permitir que não perdêssemos o contacto com a modalidade. E isto é transversal a todas as modalidades,

não só ao futebol”.

Eliseu Pinto acredita que desta forma, “como as coisas estão, não iremos conseguir manter os atletas durante muito mais tempo porque irão desistindo ou perdendo o gosto que têm pelo desporto. O desporto implica competição, troca de conhecimentos, medição da evolução de cada um. E assim se perde, também, alguma motivação para se treinar com sol, frio, chuva, calor... Andamos anos a fio a tentar promover o desporto, divulgando tudo o que de bom tem, nomeadamente o futebol que é praticado ao ar livre com as vantagens que isto traz para a imunidade das crianças e para o seu bem-estar, para de repente estarem quietos, em casa, propiciando outras patologias associadas ao sedentarismo”.

Para Eliseu Pinto, “construir é sempre muito mais difícil do que destruir. Montar esta retórica de que o desporto faz bem, acaba por ser um contrassenso. E o problema será contrariar a onda de negativismo que poderá daí advir! Se habituamos o corpo ao



Na Escola de Futebol Os Baixinhos, em Anta, os treinos decorrem na expectativa de, em breve, poderem voltar a competição



“O que as crianças pedem é o confronto e a proximidade, aquilo que nós, nesta altura, não podemos fazer nem adaptar”.
Eliseu Pinto,
Os Baixinhos

descanso, será difícil habituá-lo a trabalhar novamente”, adverte aquele antigo jogador profissional de futebol.

Mas há ou não criatividade e imaginação para ultrapassar isso? Eliseu Pinto considera que “a assiduidade aos treinos tem-se mantido relativamente alta. Mas com o aumento de casos de infeção pela Covid-19 há um sinal de alarme que nos preocupa a todos. Não é fácil manter os atletas motivados, como

ADF ANTA/OS BAIXINHOS

1 coordenador
12 treinadores
14 equipas
180 a 200 atletas
Todos os escalões
à exceção de juniores

ACADEMIA MARFOOT SILVALDE

1 coordenador
7 treinadores
7 equipas
80 atletas
Escalões: petizes, traquinas B, traquinas A, benjamins B, benjamins A, infantis A e iniciados

também não é fácil, também, estarmos permanentemente a inventar treinos, sobretudo porque uma das virtudes das modalidades desportivas é o jogo! Podemos isolar uma série de exercícios, mas os atletas sabem que aquilo tem uma aplicação em jogo. Sem isso também será difícil estar a explicar que aquilo irá ser aplicado numa tarefa defensiva ou ofensiva e que irá ser uma mais-valia para a equipa. Esta acaba por ser uma luta inglória”, refere o responsável por aquela escola de futebol de Anta.

“Temo que, à medida que vamos entrando mais no outono e com o inverno o problema se vá acentuar se não houver uma alteração de processos. Creio que será cada vez mais difícil haver criatividade”, conclui Eliseu Pinto.

Academia Marfoot Silvalde aposta no trabalho coordenativo, com e sem bola

Na Academia Marfoot Silvalde os treinos estão em curso desde junho passado. Contudo, o responsável por aquela escola de formação

de futebol, o antigo jogador profissional, Rui Ferreira, garante que “não tem sido fácil para os atletas porque sentem a falta da competição. A própria dinâmica entre a competição e os encargos de educação leva a que sintam a sua falta. No entanto, continuo a dizer a todos que o mais importante é os atletas perceberem que, nesta fase, temos de olhar para tudo isso como um mal menor e perceber que a atividade desportiva é fundamental para que se possa manter bons hábitos desportivos e mentais de forma a que as crianças se mantenham o mais equilibrado possível”.

A Academia Marfoot Silvalde não foge à regra no que respeita à assiduidade dos seus atletas. “Houve alguma desconfiança de alguns encarregados de educação no início, mas depois, os atletas foram voltando aos treinos”, revela Rui Ferreira, que diz que “é natural que, com esta nova vaga da Covid-19 possa voltar a haver alguma desconfiança em alguns pais e num ou noutro caso de alguma criança que possa ter de



A Academia Marfoot Silvalde tem adotado estratégias e soluções para tentar ultrapassar a ausência de competição

© FRANCISCO AZEVEDO

vir a estar em confinamento. Poderá haver alguma oscilação no número de crianças com as quais costumamos trabalhar. Também existem alguns casos de alguns encarregados de educação que acham que por não haver competição não há a necessidade de as crianças virem aos treinos e para a atividade desportiva”.

Rui Ferreira e o seu staff técnico têm desenhado algumas estratégias e soluções para tentarem ultrapassar esta ausência de competição. “Na minha opinião, temos elaborado um trabalho ainda mais adequado e válido”, assegura o responsável máximo pela Academia Marfoot Silvalde que admite que “é difícil implementar isto mediante a cultura que está enraizada. As pessoas vão sempre à procura da competição. Fazemos um trabalho coordenativo, com e sem bola, de técnica individual e muito mais adequado às idades em questão. Penso que, por isso, nesse aspeto nem será um ano perdido. Será um ano conquistado em termos daquilo que é o desenvolvimento de outras capacidades que até são mais importantes nestas idades e que muitas das vezes se deixam para trás”. Mas a competição “tem a sua importância, acabando por não ser o mais importante. Muitas das vezes alguns dos aspetos que referi não são trabalhados porque não há tempo para o fazer com o desenrolar da competição. Por isso, esta pandemia e os novos tempos que teremos de enfrentar fazem com que



“O mais importante é os atletas perceberem que, nesta fase, temos de olhar para tudo isso como um mal menor e perceber que a atividade desportiva é fundamental para que se possa manter bons hábitos desportivos e mentais”.

Rui Ferreira, Academia Marfoot Silvalde

possamos aplicar esses métodos de treino que acabam por ser benéficos para os jogadores/alunos. É isto que na Academia Marfoot temos vindo a trabalhar, nomeadamente a coordenação motora com e sem bola, técnica individual, em pequenos grupos”.

Por fim, Rui Ferreira não esconde que esta situação pandémica tem sido um problema financeiro para o futebol de formação. “Essa será, naturalmente, a pior parte. Havendo algumas dificuldades por parte de alguns pais, isso irá refletir-se em nós. Os jogos também são importantes na dinamização financeira e não há forma de compensar algumas receitas que poderíamos ter”, conclui o responsável pela Academia Marfoot Silvalde. •

Tigres vencem em Matosinhos

VOLEIBOL. No regresso ao campeonato, após um período de isolamento profilático, a equipa de voleibol sénior masculina do SC Espinho levou de vencida o Leixões, por 0-3 (26-28, 19-25 e 20-25), em jogo em atraso da quinta jornada do Campeonato Nacional da I Divisão. A equipa treinada por Vítor Pinto sentiu algumas dificuldades no primeiro parcial, mas depois impôs o seu jogo não dando hipóteses ao seu adversário. O melhor pontuador dos tigres foi Dinis Leão (15 pontos), seguindo-se-lhe João Simões (12) e Filip Cveticanin (12).



© DR

Morreu Ana Montenegro antiga jogadora de voleibol

FALECEU NO SÁBADO Ana Paula Lagarto de Almeida Quarenta de Menezes Montenegro, aos 61 anos, vítima de doença prolongada. Nascida em Elvas, começou a praticar voleibol na Académica de Espinho aos 13 anos e prosseguiu a sua carreira de atleta no SC Espinho e no Esmoriz durante mais de 15 anos. A sua paixão pelo voleibol levou-a a ingressar na época de 2011/2012 nos cursos de arbitragem, onde atingiu o nível 2 no voleibol e o nível 3 no voleibol de praia. O funeral de Ana Montenegro realizou-se na segunda-feira. •



© DR

Beatriz Moreira de tigre ao peito

NATAÇÃO. Beatriz Moreira (ex-Tubarões de Gaia) é a nova nadadora da equipa de cadetes A do SC Espinho. A jovem atleta irá ingressar a equipa de competição dos alvinegros de forma a poder dar continuidade à sua carreira desportiva. Entretanto, o SC Espinho encetou um período de captação de novos atletas nascidos entre 2010 e 2014 para as equipas de natação pura e natação sincronizada, devendo os interessados contactar o clube através do número de telemóvel 915 946 836 ou pelo e-mail geral@scenatacao.com. •

DEFESA DE ESPINHO - 4618 - 5 NOVEMBRO 2020

AVISO

JOAQUIM NOGUEIRA DA SILVA, viúvo, residente na Rua Estrada de Brito nº 1167, na freguesia de S. Félix da Marinha, concelho de Vila Nova de Gaia; JOSÉ ALVES NOGUEIRA DA SILVA, casado sob o regime de comunhão de adquiridos com Fernanda Maria Soares Brandão, residente na Rua 22 nº 1280, na freguesia e concelho de Espinho; FILIPE MIGUEL MOUTA NOGUEIRA DA SILVA, divorciado, residente na Rua Pedro Veiga nº 41, no Porto e PEDRO MIGUEL MOUTA NOGUEIRA DA SILVA, casado sob o regime de separação de bens com Rita Alexandra dos Santos Azevedo, residente na Praceta Artur Marques nº 125 4º esq., na Maia, todos na qualidade de herdeiros e o viúvo ainda na qualidade de meeiro, da herança ilíquida e indivisa por morte de IRENE ALVES BICA, vêm por este meio comunicar aos confinantes do seu terreno de cultura, sito no lugar do Carvalhal, na união das freguesias de Anta e Guetim, inscrito na matriz predial rústica respectiva sob o artº 843, a que correspondia o artº 694, da matriz rústica da freguesia de Anta, o qual possui uma área aproximada de 3600 m2, confronta de norte com herdeiros de Alberto Rodrigues da Silva e outro, de sul com Herdeiros de José Nogueira da Silva, nascente com Benjamim Queirós e poente com caminho de servidão, que irão vender aquele prédio pelo preço de VINTE E CINCO MIL EUROS, a pagar no acto da escritura que será celebrada em 15/12/2020 pelas 11.30 horas, no Cartório Notarial de Natália de Oliveira Figueiredo em Espinho, a JOSÉ GONÇALVES DA SILVA, casado, residente na Rua do Pelourinho nº 12 1º esq., na união das freguesias de Anta e Guetim, concelho de Espinho, que caso pretendam preferir na venda anunciada, o façam no prazo de trinta dias, a contar da publicação deste aviso.

OFF. BOM FIM DE SEMANA



© DR. RESPONSA, CASTANHA

“Dia de S. Martinho, lume, castanhas e vinho”

NOVEMBRO JÁ CHEGOU E O SÃO MARTINHO ESTÁ À PORTA.

É o mês, por excelência, da castanha e a melhor altura para as saborear. Este ano, de forma atípica, muitas festas características desta altura foram canceladas, mas, como manda a tradição, há coisas que ainda se podem fazer.

LISANDRA VALQUARESMA

A lenda é antiga e conta a história de Martinho, um soldado romano que, num dia de tempestade de outono, percorria o seu caminho montado a cavalo quando se deparou com um pobre mendigo com frio.

Com bondade, Martinho tirou a capa que usava e, com a sua espada, cortou-a ao meio, cobrindo o mendigo com uma das partes. Mais à frente, outro pobre mendigo apareceu e Martinho acabou por oferecer a metade da capa que restava. Sem capa, Martinho continuou a sua viagem ao frio e ao vento quando, de repente e como por milagre, o céu se abriu, afastando a tempestade. Os raios de sol começaram a brilhar e o bom tempo prolongou-se por cerca de três dias.

Desde essa altura, todos os anos, por volta do dia 11 de novembro, acabam por surgir alguns dias de calor e que muitos chamam de “verão de S. Martinho”.

dia 1 **POR ESTA ALTURA**, em muitas escolas do país, fazia-se o tradicional magusto de convívio. Momentos de alegria e confraternização em volta da fogueira são motivo de entusiasmo para a maioria das crianças. Na impossibilidade de isso acontecer este ano, há atividades que podem ser feitas em casa. Junte os seus filhos ou netos e passem um final de tarde diferente.

Contar a história de São Martinho pode ser um bom princípio e tornar o momento edu-

cativo. Este tipo de lendas são motivo de curiosidade para os mais novos e consegue despertar-lhes a atenção. Se preferirem, podem eles mesmos ler a história.

dia 2 **APROVEITEM** a manhã de sábado para uma caminhada. O percurso à beira mar pode ser um bom local para usufruir do ar fresco matinal, mas atenção que deve fazê-la sempre de máscara, evitando aglomerações de pessoas.

Com o objetivo de, mais tarde, fazer um trabalho manual com os mais novos e aproveitando a altura do outono, saiam de casa com um saco pequeno para guardarem algumas folhas de árvores que tenham caído ao chão. Já que estão na rua, é melhor aproveitar para comprar já as castanhas. Há muitas mercearias e frutarias por Espinho que as vendem. No entanto, se já lhe apetece um cartucho delas, por norma, há à venda na Rua 19. O sabor é incontornável, quase tanto como o aroma que já se sente ainda ao longe.

Chegados a casa, depois da desinfeção necessária das mãos, peguem em folhas de papel e nas folhas de árvores que trouxeram da rua. Unidos de lápis de cera, coloquem as folhas de árvores por baixo e o papel em cima. Com o lápis, decalquem o formato. Ou seja, passem o lápis várias vezes em cima da folha até ficar a marca. Há outras ideias, mas o melhor é deixar para a parte da tarde.

Depois do almoço, peguem em lápis, podem ser normais ou de cera, e em papel. As folhas mais grossas podem ter melhor efeito para este tipo de atividade. O objetivo é fazerem desenhos e transformarem o papel num futuro cartucho para as castanhas. Aqui, os miúdos podem dar largas à imaginação e até fazer uma espécie de competição entre irmãos.

Já que o cartucho foi feito, o jantar pede castanhas. Há muitas receitas em que é possível inclui-las, tal como o cabrito no forno com castanhas ou os rojões, acompanhados por castanhas. Se prefere uma ementa simples, pode sempre optar por as saborear como so-

bremesa. No fim, não se esqueça de as acompanhar com a tradicional jeropiga.

dia 3 **JÁ QUE ESTAMOS** em época de São Martinho, pode aproveitar a ocasião para um passeio por algumas zonas que mantêm uma certa relação com esta data. Se está disposto e lhe apetece sair um pouco da zona pode ir até Braga para visitar o Mosteiro de São Martinho de Tibães. É bastante conhecido e visitado pela sua beleza.

Nesta visita, há espaço para conhecer mais de 40 hectares. Um dos primeiros pontos a visitar é o Cruzeiro. Foi construído no início do século XIX e classificado como monumento nacional em 1910. De seguida, não deixe de visitar o edifício em si. Aqui, vai passar pelo claustro do cemitério, Igreja, sacristia, coro alto, aposentos do D. Abade, galeria dos ex-abades, hospedaria, barbearia, botica, secretas, biblioteca, sala do capítulo e pátio do galo. De seguida, e depois destes locais não deixe de olhar a cerca conventual, visitar a cozinha e o claustro do refeitório. •



Entreter as crianças

Na escola primária já é habitual, mas há quem goste de o fazer por casa também. Criar ou pintar uma castanha, escrevendo ao lado a história de São Martinho pode ser uma atividade interessante.

Mosteiro de

S. Martinho de Tibães

Localiza-se na freguesia de Mire de Tibães, no concelho e distrito de Braga e é de visita obrigatória.

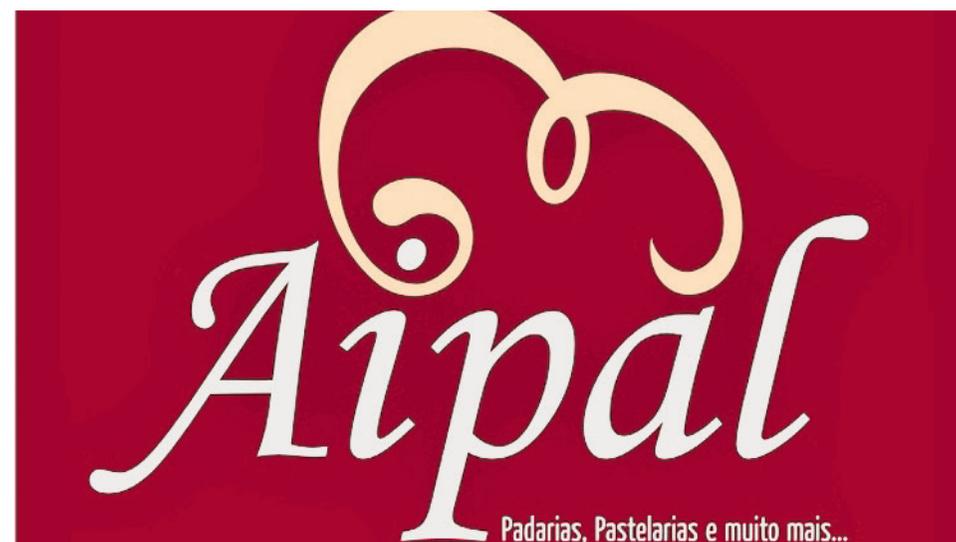
Jeropiga

É uma bebida alcoólica tradicional e muito apreciada nesta altura de S. Martinho. É um licor de vinho doce preparado adicionando aguardente ao mosto de uva para parar a fermentação, ficando uma bebida mais doce e mais alcoólica que o vinho.

ADIVINHA

Tem casca bem guardada
Ninguém lhe pode mexer
Sozinha ou acompanhada
Em novembro nos vem ver.

[resposta na legenda da fotografia]



PUB

OFF.

“ Destaco três livros de autores estrangeiros: ‘Consciência de Médico’ de Morton Thompson, que li há muito tempo e que tenho em agenda para voltar a ler, e dois de leitura mais recente, ‘Não Matarás’ de Julia Navarro e ‘Não Faça Mal’ de Henry Marsh”

“Episódios sobre uma mulher insigne” Castro Ferreira-Padrão

Literatura

“O GOSTO PELA ESCRITA SÓ ACONTECEU QUANDO VIM, REFORMADO, PARA CASA”, REVELA CASTRO FERREIRA-PADRÃO, QUE AGORA DÁ À ESTAMPA O LIVRO “EPISÓDIOS SOBRE UMA MULHER INSIGNE”. Tem 157 páginas e trata-se de um romance, um discurso simples, que conta o encadeamento de episódios de uma mulher, que apesar das vicissitudes da vida, é distinta no seu comportamento e notada pelo seu trabalho. “É versa um tema que para todos nós é muito relevante, a saúde.”



José António de Castro Ferreira (Padrão está no nome do avô materno), nasceu em 18 de dezembro de 1950 (no bilhete de identidade está 28 de janeiro de 1951), no Hospital de Espinho, na Rua 8, no “emblemático” edifício foi demolido em 2018. “Já residi em Espinho e Anta e voltei a viver na freguesia de Espinho desde que casei, já lá vão 43 anos!”

LÚCIO ALBERTO

“EPISÓDIOS SOBRE uma mulher insigne”, eis um título que só por si suscita interesse na leitura e surpreender os habituais leitores de Castro Ferreira-Padrão. “Quando comecei a escrever este livro não havia título, ou melhor atribui um título, o nono, mais para a frente e já com umas folhas escritas. E gizado o que poderia ser, ele apareceu e nunca houve qualquer insegurança que levasse a alterar o seu nome. Acho que está muito bem (desculpe-se ser eu a dizer, mas está muito bem). Se os leitores ficarem surpresos, isso até poderá acontecer, pois também versa um assunto que considero muito, muito sério, a saúde.” “Não se abre um novo ciclo”,

com este novo livro de Ferreira Castro-Padrão. “Continuo na mesma linha de escrita, ou seja, utilizo um discurso simples, permanecendo ainda na minha linha de conforto e assim proporcionando uma leitura tranquila. Este livro surgiu, e muito, para ser dedicado a uma pessoa muito especial. E, de certa forma com ela relacionada, houve uma notícia que li com um teor muito animador, o que fez com que fosse ao encontro de saber da sua veracidade e na procura da resposta desejada. Enviei um email, mas não obtive resposta, só acusaram a recepção. Um minúsculo aparte; para mim o assunto não está adormecido. Assim, nasceu o livro. Perdoe-se não haver muitos detalhes, mas é para não perturbar a leitura.”

O livro é, curiosamente, acrescido de um suplemento. “Pensei muito, mas mesmo muito se deveria fazer parte no miolo do livro e cheguei à conclusão que não era correto. Depois pedi uma ajuda, a opinião de um amigo, do pintor e professor Honório Rodrigues, que de imediato se prontificou a ajudar. Disse o que queria e ele entendeu que era de utilizar o ‘retrato’ que fez para a capa do meu livro. E saiu assim. Foi uma maneira de informar sobre quem é o autor do livro, de onde é, por onde andou e o que fez, e, este foi estilo conseguido, de tal forma que, como está, até lhe chamo uma biografizeca.” A edição de autor resulta de uma opção pessoal. “Para a edição de todos os meus livros sempre procurei uma

editora. Foram sempre muitas as portas onde bati. Uma nunca se abriram, outras sim, abriram-se mas ficavam sempre entreabertas para logo fecharem, desculpas e desculpas e nada. Por fim, há outras editoras que estão receptivas, mas tem que se comprar uns tantos livros e fica-se amarrado à editora e se houver vendas a percentagem é muito reduzida. Convém salientar, o que normalmente se paga é suficiente para pagar toda a edição feita. Pelo que testemunhei e aprendi, opto pela edição de autor. É mais agradável e consolador. Se vender uns tantos, o investimento está assegurado e fico satisfeito. Não escrevo para ganhar dinheiro. Se alguma vez tive prejuízo, ele foi compensado pelo prazer



da escrita e dos momentos vividos nos lançamentos dos livros que ocorreram.” O primeiro livro de Ferreira Castro – Padrão foi apresentado no Centro Multimeios. Como (quase) tudo na vida, a primeira vez transmite uma sensação diferente e, sobretudo, especial. Seguiram-se sessões de lançamentos de livros no do Fórum de Arte e Cultura de Espinho (FACE) e na Biblioteca Municipal, Dr. José Marmelo e Silva. “O lançamento do primeiro livro foi um marco. Não poderei esquecer como correu. Foi mesmo muito, muito bom. Mas lá está... vou voltar às editoras e ao seu trabalho. Claro que falo do meu primeiro livro, e lamento. Só mais tarde é que percebi que, com certeza, paguei a edição na sua totalidade. E não foi feita a revisão que era desejável. O livro saiu muito compacto, letra pequena, e foi muito caro. Mesmo assim ficou uma ótima recorda-

ção. No lançamento do livro facultei uma exposição (permaneceu durante uns dias no Multimeios) de fotografias minhas, a preto e branco, sobre Espinho. Também ocorreram apresentações de livros na Alameda 8, Feira do Livro, e o último em Arada, Ovar, terra do meu pai.” Entretanto, a conjuntura pandémica “condiciona” a apresentação em sessão pública do novo livro. “O momento que se vive é muito difícil, é preocupante e não se advinha quando pode vir acabar. A Covid-19 está para nos inquietar e limitar as nossas ações. Por essa razão não podia nem devia fazer o lançamento do livro nem a divulgação como desejaria, limitando-me a dar conhecimento, e agradeço, por exemplo, ao jornal Defesa de Espinho. Devemos ter todo o cuidado e devemos ser extremamente responsáveis nos nossos atos, e mesmo assim elas acontecem.” •

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 Osteoetiopatia

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.

agenda

5 e 6 NOV

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 360°) com de planetário com imagens nunca antes vistas da violenta superfície do Sol no formato de cinema imersivo.

7 NOV

CORO DO CIRAC

Centro Cultural Milheirós de Poiares / Horário: 21h30.

Música coral – "X Séculos de História": concerto do Coro do CIRAC – Círculo de Recreio, Arte e Cultura de Paços de Brandão, integrado na edição de 2020 do Festival Internacional de Música de Verão. Dirigido atualmente pelo maestro Vítor Sousa, o coro foi formalmente fundado em 1976 e tem desenvolvido uma atividade musical litúrgico-profana, com uma incursão por estilos musicais muito diversificados e arrojados.

5 a 8 NOV

Cinema do Multimeios
"AS BRUXAS DE ROAD DAHL"

Horário: 16h30 e 21h30.
Realizador: Robert Zemeckis (vencedor de um Óscar).
Atores: Anne Hathaway, Octavia Spencer, Stanley Tucci e Chris Rock.
Categoria: ação e aventura.
Duração: 106 minutos.
Maiores de 12 anos.

BODAS DE OURO
08.11.1970 - 08.11.2020

Somos os protagonistas desta inesquecível data!

"O QUE DEUS UNIU, NADA E NINGUÉM PODE SEPARAR!"

Fernanda Figueiredo, ausente na Alemanha



6 NOV

"MISTY FEST"

Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h00

Rodrigo Cuevas apresenta "Trópico de Covadonga" na edição de 2020 do evento "Misty". A digressão internacional do artista espanhol passa por Espinho também com "Manual de Cortejo" (2019), o disco de um artista singular com música exótica, sensual e avançada. Um concerto de flamenco e outros folclores espanhóis com eletrónica e outros elementos contemporâneos.

Robert Zemeckis re-imagina a adorada obra de Roald Dahl para um público moderno. A sua visão inovadora conta a história emocionante e humoristicamente sombria de um jovem órfão que, em 1967, vai viver com a sua Avó numa cidade rural do Alabama, Demopolis. Quando o rapaz e a Avó encontram umas bruxas encantadoras, mas diabolicamente traiçoeiras, a avó decide levar o neto para um luxuoso resort à beira-mar. Infelizmente, estes chegam exatamente na mesma altura em que a Grande Bruxa-Mor decide reunir-se com todas as suas amigas bruxas – disfarçadas – para executar os seus abomináveis planos.

5 a 10 JAN
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.

5 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.

5 NOV 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 informação mais técnica e peculiar disponibilizada em três quiosques multimédia.

6,13 20 e 27 NOV

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).

7 NOV

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 o 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.

9 a 15 NOV

Cinema do Multimeios
Junta de freguesia de Espinho
Biblioteca Municipal
CINANIMA - Festival Internacional de Cinema de Animação de Espinho
www.cinanima.pt

Orquestra Clássica de Espinho no evento "Anta – Capital do Violino"

MÚSICA. O concerto da Orquestra Clássica de Espinho, com o violinista Pedro Meireles e o maestro Pedro Neves, integrado na iniciativa "Anta – Capital do Violino", agendado para 13 de novembro, às 21h30, será alusivo a Antonin Dvorák, compositor que colocou a identidade checa em música.

A obra de Dvorák funde o virtuosismo com o ideal sinfónico romântico numa obra de cunho marcadamente pessoal. Os sons dos povos da Transilvânia participam no modernismo das danças romenas de Béla Bartók, obra escrita para piano e orquestrada pelo compositor durante a I Guerra Mundial.

O concerto, a realizar no Auditório de Espinho – Academia, é o destaque do cartaz da edição de 2020 de "Anta – Capital do Violino", sob a organização da Junta da União das Freguesias de Anta e Guetim. •

Cinanima com mais de três centenas de filmes

CINEMA DE ANIMAÇÃO. A 44.ª edição do Festival de Cinema de Animação de Espinho decorrerá de 9 a 15 de novembro, no Centro Multimeios, com mais de 300 filmes (a maioria em estreia), de realizadores de os cinco continentes.

A concurso estarão 97 filmes de animação de autor, sendo quatro de longa-metragem. A competição internacional, constará de 68 filmes a concurso e três secções competitivas – curtas-metragens, filmes de estudante e longas-metragens.

A competição nacional contará com 29 filmes distribuídos por duas secções competitivas: o Prémio António Gaio, que todos os anos distingue o melhor filme português; e o Prémio Jovem Cineasta Português (na categoria de menores de 18 anos e de jovens realizadores com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos). Todos os filmes, em competição, ou não, serão exibidos online através da plataforma <https://cinanima.kinow.tv>, sem prejuízo de alguns poderem também ter uma sessão presencial no Centro Multimeios. •

Filmes emblemáticos de Fellini no Multimeios

SÉTIMA ARTE. O Cinema do Centro Multimeios e o FEST – Cineclube de Espinho irão assinalar o centenário do nascimento do cineasta Federico Fellini, com a reposição de seis títulos emblemáticos em cópias restauradas. "Os Inúteis" (1953), "La Dolce Vita" (1960), "A Estrada" (1954), "Fellini 8 1/2" (1963), "La Dolce Vita" (1960), "Julietta dos Espíritos" (1965) e "A Voz da Lua" (1990) serão exibidos no Centro Multimeios. •

55 milhões euros em prémios nos Casinos Solverde

JOGO. No mês de outubro, os casinos do grupo Solverde atribuíram prémios no valor de mais de 55 milhões de euros. O Casino Espinho entregou mais de 29 milhões de euros. No Bingo do Casino Espinho foram ainda atribuídos mais de 27 mil de euros. •



Já que agora é recomendado passar mais tempo em casa, é melhor aproveitar para dar mais atenção ao lar. Ocupe-se das tarefas que anda a adiar e refresque o ambiente em casa. Nas lojas de Espinho, encontram-se produtos de grande variedade e já há grandes novidades para o natal. Evite as grandes superfícies e compre no comércio local.

- 1 COLCHÃO PARA CAMA DE CASAL**
ONDE: Móveis e Coisas, Rua 23, Nº 244
PREÇO: desde € 425
 Colchão de molas independentes, perfeito para noites bem dormidas. Esqueça as dores nas costas e opte por este produto nacional, ecológico, transpirável e que lhe garante durabilidade.
- 2 ADEREÇO DE DECORAÇÃO**
ONDE: Casa Rosy, Rua 27, Nº 342
PREÇO: € 75
 Peça decorativa pintada à mão. Um clássico na decoração das casas portuguesas que faz voltar às memórias de infância. Pode ser vendido de forma individual ou pode optar pelo conjunto.
- 3 CONJUNTO DE TRÊS TOALHAS**
ONDE: Lar Shop, Rua 21, Nº 388
PREÇO: € 18,22
 Conjunto de toalhas já a fazer lembrar a época natalícia. Composto por três peças de diferentes tamanhos: uma pequena, de rosto, uma média e uma grande.
- 4 ADEREÇO DE DECORAÇÃO NATALÍCIA**
ONDE: A Casinha Tem, Rua 12, Nº 825
PREÇO: € 690
 Adereço em forma de cavalo acompanhado pelo pai natal. Bonito, diferente e a fazer qualquer um sonhar com a chegada do natal. A vontade é só uma: levá-lo para casa.
- 5 REDOMA DE VIDRO**
ONDE: Sobral, Utilidades Domésticas, Rua 16, Nº 580
PREÇO: € 22,80
 A peça perfeita para dar destaque e, ao mesmo tempo, proteger. Aqui, pode guardar, de forma segura, o que tem importância para si. Faça da sua redoma, um lugar especial.
- 6 MANTA**
ONDE: Shop 19, Rua 19, Nº 337
PREÇO: € 8,99
 De cor bege, quentinha e ideal para os dias mais frios. Aproveite os momentos de descanso no sofá para se sentir ainda mais confortável.

Clínica Dentária de Espinho
PROF. DOUTOR CASIMIRO DE ANDRADE

RUA 22 (JUNTO À CÂMARA)
 TLF. 227 344 909 / 968042300 / 919 002 700



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

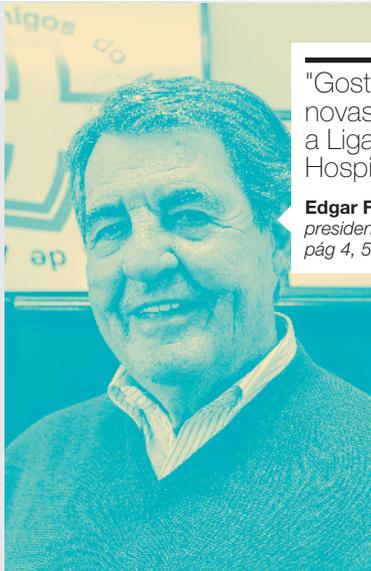
última

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
ou ligue 227 341 525 / 934 032 770


"Gostava que viessem novas energias para a Liga dos Amigos do Hospital de Espinho".

Edgar Ferreira,
presidente da LAHE,
pág 4, 5 e 6

"Basta ir a um hipermercado ou a um centro comercial para se verificar que o cumprimento das regras da DGS nem sempre têm lugar com o cuidado que se deveria ter".

Pinto Moreira,
presidente da CM Espinho,
pág. 8



"Esta pandemia e os novos tempos que teremos de enfrentar fazem com que possamos aplicar esses métodos de treino que acabam por ser benéficos para os jogadores/alunos".

Rui Ferreira,
Marfoot Silvalde, pág 18 e 19



TEMPO ESPINHO:

QUI • 5		18° 12°
SEX • 6		17° 13°
SÁB • 7		16° 12°
DOM • 8		17° 13°
SEG • 9		16° 12°
TER • 10		17° 11°
QUA • 11		18° 11°
QUI • 12		18° 12°

Fonte: www.ipma.pt

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO NAS ESCOLAS



© FRANCISCO AZEVEDO

UMA AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO JUNTO DAS ESCOLAS SECUNDÁRIAS DE ESPINHO apelou aos jovens para o "rigoroso cumprimento das regras nas escolas e nos espaços públicos" pedindo que os mesmos "adotem tais comportamentos ao convívio social e familiar".

O SERVIÇO MUNICIPAL de Proteção Civil, em conjunto com a Polícia de Segurança Pública (PSP), a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) e os Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho (BVCE) promoveu ao início da manhã de segunda e de terça-feira, uma ação de sensibilização junto aos agrupamentos de escolas de Espinho, tendo como alvo os encarregados de educação e os alunos do segundo e terceiro

ciclo e do secundário. Durante o início da manhã de segunda-feira, o próprio presidente da Câmara Municipal de Espinho, Pinto Moreira, fez questão de estar presente na distribuição de panfletos que apelam ao distanciamento social e às regras da Direção Geral da Saúde (DGS) pela comunidade escolar da Escola Dr. Manuel Gomes de Almeida. "Esta ação destina-se a sensibilizar a comunidade educativa e de uma forma muito especial os alunos que estão entre os 12 e os 18 anos de idade. Trata-se de uma comunidade educativa mais ativa e que está muito propensa ao contacto social", declarou o autarca espinhense referindo que "segundo os últimos dados emanados pela autoridade local de saúde, no último mês, mais de 60 por cento dos casos positivos de Covid-19 se desenvolveram e propagaram em contexto social e familiar". Neste sentido, Pinto Moreira apelou aos jovens para que "evitem esses contactos sociais, a participação em eventos e estar em grupo, porque

isso poderá provocar o contágio". No panfleto distribuído à comunidade escolar, apela-se a que cada um "seja um agente de saúde pública", havendo a necessidade de se "ser rigoroso no cumprimento das regras nos locais de trabalho, nas escolas e nos espaços públicos", adotando também "tais comportamentos ao convívio social e familiar". Entre outras coisas, a ação apela "ao distanciamento social, não fazendo reuniões em casa nem participando em eventos desnecessários", recorrendo, "sempre que possível às novas tecnologias". É necessário, também, "ter particular atenção ao período das refeições" e "aos idosos", devendo permanecer-se "sempre com máscara". Paralelamente a esta ação de sensibilização, a ASAE e a PSP aproveitaram para fiscalizar alguns dos estabelecimentos comerciais que se encontram mais próximos das escolas. Segundo conseguimos apurar junto de fonte da própria ASAE, os comerciantes e a população em geral têm cumprido as regras impostas pela DGS. •

Maioria dos casos positivos de Covid-19 "desenvolveram-se e propagaram-se em contexto social e familiar"

OFF.



DE BOA SAÚDE

COMÉRCIO LOCAL

PRATO DA CASA



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

PRÓXIMAS DATAS

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

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

■ **COMÉRCIO LOCAL / 17 DEZEMBRO**
O MELHOR DO COMÉRCIO ESPINHENSE