



destaque

Manuela Aguiar

“Aqui em Espinho, sei que me saiu a sorte grande!”

A antiga vereadora da Cultura, secretária de Estado e vice-presidente da Assembleia da República aborda temas e personalidades que marcaram a sua relação com a política e a sociedade. Revela que, neste Natal, tenciona “oferecer a toda a família e a alguns amigos” um livro “com histórias soltas de várias gerações de Aguiar” **p4, 5, 6 e 7**

Orçamento de 45 milhões e mantêm-se taxas do IMI

Município terá de recorrer a empréstimo em janeiro de 2021 para se prosseguirem as obras em curso. Perdas de receitas de cerca de quatro milhões de euros devido à pandemia. Acordo com as juntas viabiliza Orçamento na Assembleia Municipal **p8**

4500 Freguesias.

Rua do Porto: pavimento em mau estado devido a intervenções no novo quartel **p10**

Pessoas & Negócios

Bolo-rei, rabanadas e outras iguarias natalícias nas pastelarias **p11**



OFF

Maria Vasconcelos molda presépios em barro.

“A arte arrebatava-me porque sou eu que a faço, que a moldo, mudo e parto se não gosto...” **p21**

Entrevista.

“Nem pensar em ficar sem o andebol!”



Carolina Loureiro
p16 e 17



SOLVERDE.PT
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

Torneio de Natal
+ €20.000
em bónus

1000
Jogos de Casino



18+ JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

visto daqui



feira
semanal

— Factos e figuras da semana

DESTAQUE

4, 5, 6 e 7 | Entrevista: Manuela Aguiar

A antiga vereadora da Cultura, secretária de Estado da Emigração e das Comunidades Portuguesas, e também do Trabalho, foi Distinguida com a Grã-Cruz da Ordem do Infante Dom Henrique e Grande Oficial da Ordem de Mérito (França). Manuela Aguiar nasceu em Gondomar, é cidadã que adotou Espinho onde reside (fascinada pelo mar) e foi agraciada com a Medalha de Honra da Câmara.

4500-ESPINHO

8 | Orçamento passa na Assembleia Municipal

Registaram-se perdas de receitas na ordem dos quatro milhões de euros devido à pandemia. Obras em curso não deverão parar e devem estar prontas no próximo ano.

4500-FREGUESIAS

10 | Silvalde: Rua do Porto está em mau estado e à espera de reparação

O local está sinalizado, mas uma das vias está estreita, fazendo-se a passagem automóvel com alguma dificuldade.

PESSOAS & NEGÓCIOS

11 | Pá Velha e Aipal “mostram” doçuras de Natal

DEFESA-ATAQUE

15 | Badminton: Mariana Neves conquista título de campeã nacional em pares senhoras e em singulares

16 e 17 | Entrevista: Carolina Loureiro quer vingar no andebol

Jogadora de 22 anos será médica dentista e teve uma carreira como modelo.

18 | Hóquei em patins: Académica de Espinho segue na Taça de Portugal

Treinador, Luís Canelas, pensa no Campeonato.

18 | Voleibol: SC Espinho conquista segunda vitória na fase dos primeiros

18 | Andebol: Tigres afastados da Taça pelo poderoso ABC de Braga

OFF

20 | Bolos e trabalhos em costura pelas mãos de Maria João Vitó

Aos 46 anos, Maria João dedica-se aos trabalhos manuais. Brincadeira começou dentro da família, mas hoje faz encomendas para todo o lado.

21 | A(s) arte(s) de Maria Vasconcelos

Exposição na Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva de presépios feitos em barro, pintados a acrílico e envernizados.

23 | Saúde: quantas calorias ingerimos no Natal?

Na época dos excessos alimentares, a nutricionista Filipa Graça explica quantas calorias, em média, se ingere na ceia natalícia.

EDITORIAL

Lúcio Alberto

Carta (aberta) para quem não escreve ao Pai Natal

Lê-se no intróito de uma publicação alusiva a poetas portugueses que “para eles o Natal não era só uma época ‘bonitinha’ em que dar e receber (seja amor, respeito ou bens materiais) é o mote.” E...

“Por saberem que esta é também uma altura em que, muitas vezes, as pessoas tendem a esquecer-se do seu verdadeiro significado, alguns nomes grandes da literatura portuguesa alertaram consciências com poemas dedicados ao Natal.” O Natal é todos os dias. Devia ser, mas não é. O Natal é e sempre quando os homens querem. Devia ser sempre, mas as pessoas não querem que assim seja. Valha-nos as crianças, porque para elas é sempre Natal. Está a findar um ano atípico. Um ano de sofrimento coletivo que não estava na perspetiva de quase ninguém. Um ano de limitações de liberdade de mobilidade, de medidas preventivas e restritivas que atrofiaram o quotidiano e condicionaram a evolução social e económica. Um ano pandémico que parcialmente nos trancou em casa e que inviabilizou ou suspendeu projetos, vontades e necessidades. Até as festividades natalícias foram afetadas. Como vai ser o Natal? Nas semanas de antecâmara do Natal quase ninguém sabia ao certo como seroa a véspera e o dia 25 de dezembro. Houve quem tivesse de adaptar os seus planos para assinalar a quadra festiva, averiguando as possibilidades mas, excecionalmente, este ano, avaliando os prós e os contras, face aos dados evolutivos da pandemia e às imposições em vigor, embora menos restritivas no Natal e menos aliviadas na passagem de ano.

Por isso, o Natal de 2020 é celebrado com menos familiares e amigos convidados à mesa. Talvez seja (mais) uma oportunidade para se refletir e encetar uma mudança de hábitos e vivências. Talvez assim o Natal seja todos os dias. Ou quase todos os dias...

Uma das mudanças que este Natal também reserva é a do consumismo, que era desenfreado, roçando (para não dizer superando) o exagero. Por um lado, as regras impostas no quadro pandémico limitam a mobilidade dos consumidores (e em particular dos excessivos) e, por outro, a pandemia afeta os parâmetros socioeconómicos.

De facto, este é um Natal diferente, crescendo a oportunidade para uma reflexão profunda e inadiável. “Eu irei honrar o Natal no meu coração, e tentar mantê-lo durante todo o ano”, escreveu Charles Dickens, um dos mais populares romancistas ingleses. “Feliz, feliz Natal, que nos possa levar de volta às ilusões dos dias da nossa infância, recordar ao idoso o prazer da sua juventude, e transportar o viajante de volta à sua própria lareira e ao seu lar tranquilo!”



Menor risco de contágios

O número de contágios está a baixar no concelho. É uma boa nova em tempo de pandemia e na quadra natalícia. Mas mantêm-se todas as medidas preventivas e as regras restritivas emanadas pela Direção-Geral da Saúde.

Os últimos dados divulgados pela ARS-Norte são animadores, mas a responsabilidade individual e coletiva mantêm-se. Espinho deixou de constar no mapa de municípios de risco extremo, mas continua a impor-se o rigor ao cumprimento de todas as normas de higiene e distanciamento social.



Residência artística

A Câmara Municipal estabeleceu um protocolo de colaboração com os artistas Hugo Ribeiro e Joana Domingos para estabelecimento de residência artística no FACE – Fórum de Arte e Cultura de Espinho. É dada assim continuidade a um plano de cooperação municipal com os dinamizadores e agentes culturais. É assim disponibilizado espaço e asseguradas condições para pesquisa e experimentação de linguagens teatrais e plásticas específicas para o espaço público.



Dezembro cinzento

A estação do inverno só teve agora início, a 21 de dezembro. Dias cinzentos e noites gélidas que também agravam o cenário festivo da quadra natalícia, já conjunturalmente afetada pela pandemia. As pessoas (quase) não sorriem; as crianças (quase) não se divertem na via pública. A alegria de Natal está contida. Nem se ouve os grupos corais e etnográficos a cantarem as boas festas e talvez também não cantem as janeiras...



CASINO ESPINHO CHRISTMAS BOX

EM DEZEMBRO ENTRE NO ESPÍRITO NATALÍCIO
COM O CASINO ESPINHO E HABILITE-SE A GANHAR
DEZENAS DE PRÉMIOS!



NATAL NO BINGO



BINGO CASINO ESPINHO

EM DEZEMBRO ENTRE EM LINHA COM O ESPIRITO
DE NATAL DO BINGO CASINO ESPINHO E HABILITE-SE
A GANHAR VÁRIOS PRÉMIOS TODOS OS DIAS!



www.gruposolverde.pt



MANUELA AGUIAR



© FRANCISCO AZEVEDO

“NESTE NATAL, ESPERO OFERECER A TODA A FAMÍLIA E A ALGUNS AMIGOS UM LIVRO QUE ESTÁ A SER ULTIMADO NA GRÁFICA – UM BLOGUE, COM HISTÓRIAS SOLTAS DE VÁRIAS GERAÇÕES DE AGUIARES”, revela Manuela Aguiar, antiga secretária de Estado do Trabalho, da Emigração e das Comunidades Portuguesas, vice-presidente da Assembleia da República e vereadora. “Um blogue transposto da internet para o papel...”

LÚCIO ALBERTO

MARIA MANUELA Aguiar Dias Moreira: licenciada em Direito (Universidade de Coimbra), assistente do Centro de Estudos Sociais e Corporativos, da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa (Sociologia) e da Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra (Direito Civil), assessora do Provedor de Justiça, professora convidada da Universidade Aberta (Mestrado de Relações Interculturais). Foi distinguida com a Grã-Cruz da Ordem do Infante Dom Henrique e Grande Oficial da Ordem de Mérito (França), outras condecorações, títulos e Prémio Nacional (pelo Liceu Rainha Santa Isabel, Porto, em 1960), Prémio Beleza dos Santos (Direito Criminal – Universidade de Coimbra – 1965), Dragão de Ouro do FC Porto – 2005), Medalha de Honra da Câmara de Espinho (2011) e Medalha de Mérito Cívico da Câmara de Gaia, grau ouro (2014).

É já Natal e o vírus não se vai embora. Tem vivências de outros tempos tão difíceis e delicados?

Estamos a viver nesta quadra do Natal uma realidade de que não existe memória, nem mesmo há um século, durante a “gripe espanhola”, no que respeita à mobilidade e paralisia da vida societária. Parece-nos irreal, como se estivéssemos dentro de um filme de ficção científica, não é? E o filme ainda vai a

meio. Não temos saída para breve e não podemos fazer, a meio, um pequeno intervalo, para conviver à volta de uma mesa. Se o fizéssemos, para gozar o Natal do costume em família alargada, as consequências seriam terríveis. Os responsáveis têm de dizer isto, sem titubear, em vez do discurso facilitista que faz de nós patetas ou crianças grandes, acenando com a miragem de livres celebrações natalícias se nos “portarmos bem” e baixarmos o número de contágios até ao fim da semana anterior. Melhor seria pensar no que vai acontecer na semana ou semanas seguintes, com mais um provável pico de contaminação! Se me permite, aqui deixo votos de Feliz Natal para todos os espinhenses, este ano vivido mais em espírito do que em abraços...

Ano velho, ano novo! A pandemia será superada? Ou não será assim tão linear...

Infelizmente, já podemos ter uma certeza: uma parte significativa de 2021 será igual a 2020, com máscaras e distanciamento físico. A vacinação em massa é motivo de esperança, se correr pelo melhor. Um “se” complexo... De qualquer modo, como agora todos estamos convertidos em virologistas amadores, eu permito-me avançar a minha previsão: 2021 será dividido a meio, o primeiro semestre igual a este 2020 e o segundo a anunciar a normalização total de 2022! Que bom poder ir a estádios cheios de gente, a lançamento de livros e a exposições, ao cinema e aos alfarrabistas do Porto, andar sem máscara na rua e sem ál-

cool-gel na carteira, pegar em criancinhas ao colo e viajar para Lisboa, Londres ou Toronto. A “grande vida”, a liberdade!

A culpa é do vírus ou das pessoas?

Olhando o que se passou ao longo destes últimos 10 meses, eu diria que há culpas repartidas. Quando erguemos barreiras, não consegue espalhar-se. Quando baixamos a guarda, multiplica-se vertiginosamente. Culpa dos governos, em primeira linha, por terem tomado medidas ziguezagueantes e dado sinais confusos, como aconteceu em toda a Europa, e não só cá, mas também dos cidadãos, quando se descuidam, por cansaço e impaciência.

Espinho diz-lhe muito, mas também tem orgulho da dita terra do nabo e das nozes?

É verdade que sim. Até nisso me sinto identificada com os emigrantes, no duplo sentimento de pertença à terra de origem: Gondomar e Espinho. Gondomar, onde morei apenas dez anos, mas onde a família materna remonta, nuns ramos, ao século XVI e, noutros, ao século XVIII. Espinho foi o meu paraíso de férias, desde a infância, e que escolhi para viver há mais de 45 anos. No verão de 1950, os meus pais prolongaram a estadia na pequena casa de férias da Rua 7, que, há muito, pertencia aos meus bisavós, e eu cheguei a frequentar, ao longo do primeiro trimestre, a Escola da Rua 23.

Em Gondomar, onde nasceu a 9 de junho de 1942, não andaria tanto a pé como em Es-

pinho, que é uma cidade mais plana e tem mar...

Em Gondomar, nem sequer tinha o Douro à vista, porque sou do centro de São Cosme. Mas nasci e vivi com os meus pais em casa da avó materna, um casarão, cercado de dezenas de árvores, de todas as formas e feitios, e com um extenso terreno nas traseiras, onde podíamos correr e brincar à vontade. Éramos terríveis, trepávamos às árvores, como se estivéssemos na nossa "selva" privativa, saltávamos das janelas do primeiro andar, por cima de roseiras altas. Milagrosamente, nunca nos magoamos. Mas confesso que o mar me fazia falta. Era sempre uma alegria vir para Espinho no verão, os mergulhos nas ondas altas da praia azul, a natação na piscina, o vaivém na avenida, os cinemas (60 filmes por mês, com a programação do S. Pedro e do Casino)... Que saudades!

Sendo uma fervorosa adepta do Futebol Clube do Porto, já alguma vez sentiu uma indómita vontade de descer da bancada do antigo estádio das Antas ou do novo estádio do Dragão para entrar no relvado e mudar "o jogo" ou rematar à baliza?

Como me compreende!... Fui uma fanática do futebol, desde pequena. De todos os desportos, mas mais do futebol e do ciclismo, por sinal, os mais populares. Agora, sou mais do género "treinador de bancada" e, em vez de querer entrar em campo, o que me apetecia era mandar para lá alguns dos "imortais" que não têm sucessor, como Baía na baliza, Gomes nos remates certos, ou Deco a jogar e a fazer jogar... Ou, se fosse um pouco mais atrás, Pedroto, depois Pavão, a darem jogo, e Jaburu a marcar golos. Jaburu, brasileiro de Minas Gerais, como Yustrich, era uma espécie de cruzamento entre Hulk e Jardel, mais Hulk, porque corria, velozmente, o campo todo...

Jogava à bola quando era mais nova?

A partir da 3.ª classe, tornei-me aluna do Colégio do Sardão, que parecia um colégio inglês, cheio de recintos desportivos, ginásio, "court" de ténis, campos de basquete, vôlei, andebol. Pertenci às equipas de todas as modalidades. Embora sem atingir o escalão da Graça Guedes que viria, depois, a ser campeã nacional de voleibol em Espinho.

E os pontapés na bola?!

Só o futebol era proibido às meninas, mas eu organizava jogos clandestinos. Uma vez fui apanhada e chamada à mestra-geral, com muito receio de apanhar o castigo máximo. Mas não, com muita graça, a normalmente

severa e temida senhora disse-me: "Não é jogo próprio de meninas, mas como eu sei que és uma apaixonada, vou abrir uma exceção. Tu podes jogar futebol, as outras não"...

Era tecnicista, ou era bola para a frente?

Como organizadora dos torneios proibidos, eu escolhia a minha posição de avançado-centro e marcava muitos golos. As minhas colegas ainda hoje dizem que era ótima, mas eu sei que não. Muita energia e velocidade, tinha! Técnica ou visão do jogo em campo, não... Era, como diz, "bola para a frente". Às vezes, até me perdia e saía com bola pelo retângulo fora... Note que não me limitava a adiantar a bola, saía, eu também, com a bola no pé... No andebol, o nosso treinador fez um teste para guarda-redes, e mandou-me logo para a baliza. Aí, era surpreendentemente eficaz, tinha nascido para aquilo, mas não gostava nada... Sentia-me "confinada", na minha área. Edgar Tamegão era o único homem, para além dos padres, admitido, em funções naquele Colégio de Doroteias.



A minha geração, como a dos meus pais e avós, ainda tem a paixão pelo cinema (e sem pipocas ...). Sou, aqui em Espinho, uma das pessoas mais assíduas nas sessões da tarde do Multimeios

E que mais fazia no "mundo" da bola?

Para além de jogar, também fazia relatos imaginários, que entusiasavam as minhas companheiras nos recreios. Nesses relatos, o FCP ganhava sempre, com inúmeros golos, tão gritados, que a pretensa locutora ficava rouca...

E é tão feminista?!

Continuo igual ao que fui, sempre. Sabe, a minha avó materna, Maria Aguiar, cidadã e paroquiana muito interventiva e influente, mas extremamente conservadora, passava o tempo a interditar atividades: "Uma menina não faz isso!". Não trepa às árvores, não joga a bola na rua, não anda pendurada nos elétricos... E eu pensava: "Mas porque não? Sou tão capaz como os primos, em qualquer dessas brincadeiras". Assim nasceu o meu feminismo. Não é nada contra os homens, é

contra os preconceitos. É pela igualdade.

A igualdade do género ainda é conversa de treta nos tempos de hoje?

Para mim, é uma causa pela qual vale a pena lutar, num tempo em que não só tantas discriminações permanecem, como até se começa a negar a sua existência, ou, ainda pior, num verdadeiro retrocesso civilizacional, a justificá-las como sendo boas.

A violência doméstica é sinal primitivo ou da sociedade que vive de aparências, silenciosa e inativa quando o problema é dos outros e de quem sofre?

Certamente que é um sinal primitivo, embora subsista em sociedades que se consideram avançadas. É sempre um sinal de cobardia exercer a violência sobre os fisicamente mais fracos. E é um comportamento inqualificável, qualquer forma de descaso ou a condescendência da parte de quem pode e deve intervir: o Poder. Quer se trate de mulheres ou homens, crianças ou velhos. O mais chocante e recente caso, em Portugal, foi o assassinato de Ihor, um indefeso estrangeiro por agentes do SEF. Chocante, o silêncio das autoridades neste caso, e a demissão da diretora-geral só agora, dez meses depois. Não foi violência doméstica, mas foi um crime infame no interior de uma sala escondida e fechada, como são os espaços em que, quase sempre, se exerce a violência doméstica.

E, por falar em Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, em contexto de migração, tem saudades dos contactos com os emigrantes?

É verdade que tenho muitas saudades. Desde o início do meu trabalho na emigração, iniciado há exatamente 40 anos, por dever de ofício, no governo e no parlamento, e continuado, até hoje, em "voluntariado", este foi o primeiro ano em que não pude fazer uma só visita a comunidades da emigração! Ia partir, em março, para participar no Dia Internacional da Mulher, organizado pelo jornal "Luso-presse", de Montreal, e tive de cancelar a viagem, no último momento. Vou mantendo contactos em debates e entrevistas por "zoom", "facebook", "skype"... São estas novas tecnologias que nos vão valendo!

O que é que "ganhou" enquanto secretária de Estado das Comunidades Portuguesas?

Ganhei uma outra visão do nosso país, da nossa gente e do modo como recria espaços de vivência e cultura nos cinco continentes do mundo. Quando dizemos que somos uma "Nação de comunidades", mais povo do que território, estamos a fazer o retrato de uma



MANUELA AGUIAR trepou às árvores, no terreno familiar, viajou de "elétrico" entre Gondomar e o Porto e assistiu à inauguração do Estádio das Antas

FUNDADORA da Associação Mulher Migrante e ex-presidente da Assembleia Geral da Casa do Futebol Clube do Porto, em Espinho, Manuela Aguiar integra o conselho de administração da SAD do FC Porto em lugar não executivo

**CONSTRUÇÕES
OBJECTIVO
GRUPO**

**SERRALHARIA
OBJECTIVO**

**CARPINTARIA
OBJECTIVO**

**JARDINS
OBJECTIVO**

**INSTALAÇÕES
ELÉCTRICAS | PICHELARIA
OBJECTIVO**

Rua do Golf N.º 723 | 450-605 Espinho
www.construcoesobjectivo.com

T.: 224 967 765
geral@construcoesobjectivo.com



destaque

“Jogadores fantásticos, são tantos! Se tenho de indicar um, só pode ser o Deco, o nosso Maradona. Genial!”



realidade, que anda muito esquecida no nosso dia-a-dia, dentro de fronteiras. Raras vezes olhamos esta dimensão, o que ela nos acrescenta e engrandece. Os emigrantes, pelo contrário, são de uma dedicação e solidariedade sem limites para com a terra de origem. E é por isso que a transportam consigo e a recriam, visivelmente, no meio associativo, em manifestações coletivas...

A diáspora lusa já não é... o que era?

A diáspora não é uma estatística. Pouco importa, de facto, a quantidade, a mera soma de portugueses radicados numa determinada cidade ou região, o que mais conta é a capacidade de criar estruturas, instituições, e, através delas, assegurar o convívio, as festas, os rituais, os valores identitários, legados aos mais novos. Uma comunidade em sentido sociológico é isto. Não são números, são sentimentos e gestos concretos.

Ser “portuga” por esse mundo fora enche a alma e dá alento a quem vai à procura de uma vida melhor?

Sim, dá, quase sempre, uma vida melhor! O sucesso dos que partiram incita os outros, família, vizinhos, a seguirem o seu exemplo. Esta é, em síntese, a história da nossa emigração! Os portugueses, aos milhões, ganharam essa aposta, individualmente. O país ganhou uma inesperada e espantosa componente extra-territorial, para além das esperadas e astronómicas remessas, mas continua na cauda da Europa, ao menos no que respeita a desigualdades, baixos salários, trabalho precário, inferiores expectativas de carreira. Desfasamentos que são a causa mais eficaz da expatriação secular, imparável, até hoje...

É uma análise realista de quem conhece o país e o mundo...

Já tenho dito, e repetido, que a revolução de 74 foi a única verdadeira revolução da liberdade, aquela que veio, enfim, conceder o direito de emigrar, incondicionalmente, e, todavia, mais de quatro décadas depois, os governos ainda não conseguiram dar aos cidadãos o “direito de não emigrar”, ou seja, de viver confortavelmente na sua terra...

Foi uma experiência surpreendente. E eu gosto de surpresas, das boas surpresas, é claro... Nunca imaginei que o “governo local” revelasse potencialidades, que não ficavam atrás do governo central. Mesmo para quem, como eu, vinha de um pelouro com ação “placetária”, sem fronteiras.

E o que é que a surpreendeu?

Não esperava encontrar tanta competência e tanto entusiasmo nos meus colaboradores, os melhores que tive, depois de ter estado em funções em cinco governos da República. Fiquei, contudo, com a ideia de que não será nada fácil encontrar funcionários de tanta qualidade humana e profissional em serviços municipais similares, de norte a sul do país... Aqui em Espinho, sei que me saiu a sorte grande! Lembro-me do projeto para a comemoração do centenário da República. Não tínhamos dinheiro para nada, mas não nos faltavam ideias e boa vontade. É incrível o que se conseguiu levar a cabo nessas condições, em 18 meses...

O trabalho em equipa acrescenta valor...

Sentávamo-nos à volta da mesa redonda, o debate fluía e, quando chegávamos ao fim, os projetos estavam totalmente reformulados e eram de todos. Já nem sabíamos quem tinha proposto o quê... Dramático foi, porém, neste ambiente tão caloroso, a morte da Dr.^a Isabel e,

depois, da Dr.^a Beatriz, duas grandes senhoras e inesquecíveis! Desse quarteto admirável, só a Dr.^a Idalina e o Dr. Bouçon continuam em plena atividade municipal.

O que é ficou por fazer?

Naquele belo edifício da antiga conserveira, que eu sonhava ocupar com uma diversidade de núcleos de animação, como um museu do violino (o Eng.^o Capela propunha-se montar ali uma autêntica oficina de “luthier”), um clube de jazz (com um grande nome à frente), um café, com vista para o mar... Falo do que não aconteceu. O que aconteceu é sabido. Gostei particularmente de dar uma contribuição para pôr “nomes às coisas”, às Galerias Souza-Cardoso, à Biblioteca José Marmelo e Silva... Se tivesse estado na Junta de Freguesia, lá teria sugerido que a bela galeria do 1.^o andar, se chamasse “Conde de Ferreira”. Nada mais justo, pois o edifício foi doado por ele (para a escola primária) à cidade de Espinho... Compreende-se a reconversão dos edifícios a outras finalidades, mas não o esquecimento dos beneméritos, que em Portugal é a regra, não a exceção.

A política faz parte da sua vida, ou a sua vida é que faz parte da política?

Vou mais pela primeira, no sentido de que a política pode e deve fazer parte da vida de todos nós. A política enquanto atividade cívica, exercício da cidadania... Tenho uma especial admiração pelos que se envolvem na sua comunidade, quer através de partidos, quer pelo trabalho nas instituições da chamada sociedade civil - dirigentes associativos, bombeiros, voluntários das mais diversas formas de solidariedade, seja na emigração, seja dentro do país.



(Não veste de azul em dia de jogo)

Uma vez estava na Assembleia da República e o Futebol Clube do Porto jogava nesse dia e, por isso, vesti de azul e deu azar!”

Era uma deputada respeitada por todas as bancadas na Assembleia da República, fosse à direita, ao centro ou à esquerda. E também havia “fait-divers” e momentos de convivência com outros quadrantes partidários?

Fui educada assim, na minha família, onde sempre conviveram os opostos, primeiro monárquicos e republicanos, depois, democratas e salazaristas, anglófilos e germanófilos durante a guerra, filiados ou simpatizantes de vários partidos, após o 25 de Abril. Depois, estudei em Coimbra, onde era normal a convivência entre colegas de esquerda e direita. Eu tinha quadrante ideológico, era Social democrata “à sueca”, como Sá Carneiro, e PPD, desde 74, mas independente, sem filiação partidária. E foi isso que, paradoxalmente, em 1978, me levou a um governo de “independentes”, chefiado pelo Doutor Mota Pinto. Por isso, depois de aderir ao PSD, em 1980, mantive, espontaneamente, esse tipo de comportamento, quer

Manuela Aguiar e o Príncipe Philip

no governo, quer na Assembleia da República. Sei que não era muito comum, por exemplo, ser mais amiga de Miguel Urbano Rodrigues, do PCP, ou de Carlos Luíz, do PS, de Paulo Portas e Anacoreta Correia, do CDS, ou de Natália, do PRD, do que da maioria dos colegas de bancada.

Recorda-se de algum episódio “mais aguerrido” na Assembleia da República?

No hemíciclo de São Bento, em 1981, os meus primeiros debates foram com um especialista de emigração do PCP, Custódio Gingão, que era extremamente aguerrido. Eu respondia no mesmo tom e os nossos despiques eram tremendos! Até que um dia me lembrei de lhe agradecer, a meio de uma intervenção, dizendo que ele me estava a ajudar imenso no meu “tirocínio parlamentar”. Era verdade... A partir daí, ficamos amigos, as discordâncias de fundo mantiveram-se, é óbvio, mas o tom esmoreceu bastante, de parte a parte... Histórias não faltam, falta-me o tempo para as contar...

O filme “Snu” trouxe-lhe gratas recordações?

Vi-o mais do que uma vez, na sala de cinema e, depois, na televisão, Como filme é “assim-assim”, não fica na história do cinema português, mas a intenção foi boa, é uma merecida homenagem a Snu, bem interpretada por uma excelente atriz e bem retratada. Tanto quanto sei, só estive com ela em encontros breves. Já o Dr. Sá Carneiro é, no capítulo político, sem culpas para o ator, muito mal apresentado... Homem firme, capaz de rupturas, como se sabe, reagia, invariavelmente, como mandava uma esmerada educação: sem levantar a voz, com um perfeito controle de si, em qualquer situação. O tom podia ser frio e cortante, mas era, sobretudo, muito civilizado. Ver no ecrã um Sá Carneiro aos gritos, ou a bater com as portas, é inverossímil, é um disparate! Dele é, assim, dada uma imagem completamente distorcida, e ao gosto dos seus maiores inimigos. Estranhei que ninguém do PSD oficial o dissesse.

Para além de Sá Carneiro, também nutria simpatia pessoal por Mário Soares e por Mota Pinto... E era uma das “mães” de Paulo Portas...

Sim, e, para completar o quadro, pode acrescentar o General Ramalho Eanes. Sei que todos estes grandes políticos, que tanto admiro, não se admiravam, necessariamente, entre si... Todos democratas, mas trilhando caminhos diferentes, com diferentes programas, estratégias e “timings” para atingir o mesmo

fim, frequentemente, em oposição frontal, uns aos outros. Sá Carneiro tinha mais o sentido da urgência, queria uma democracia “à europeia”, no imediato, acreditava na capacidade do povo para a viver livremente, sem a tutela militar do Conselho da Revolução. O General Eanes, como Presidente, estava à frente do Estado, das Forças Armadas e do Conselho da Revolução, cuja ação via como fundamental na construção progressiva da arquitetura democrática.

E qual foi a sua posição neste quadro? Quase que se adivinha...

Estive convictamente com Sá Carneiro e considero que a História lhe deu razão, porque o povo estava preparado para a democracia, então tanto como hoje... Mas a História, quatro décadas depois, também mostra o General Eanes como um português exemplar, que, afinal, queria tudo para o país, não para ele próprio. Não agia com um projeto de poder pessoal. Tivemos muita sorte com a qualidade destes “pais fundadores” da nossa democracia (não esquecendo Freitas do Amaral e Amaro da Costa, no quadrante da democracia cristã, centrista e solidária). Já não há políticos com essa estatura! E talvez nunca mais haja tantos, num mesmo cenário temporal. Foi um autêntico “milagre português”.

Quatro personalidades num mesmo cenário temporal...

Pessoalmente, sentia por Sá Carneiro verdadeira fascinação, considerava Mota Pinto um homem de inteligência fulgurante e de uma imensa generosidade, e Mário Soares um político perfeito. E todos, incluindo o General, tinham uma virtude, para mim muito importante: o sentido de humor! Muito pessoal, em cambiantes muito diversos, mas no mesmo grau elevadíssimo! Com todos mantive um relacionamento amigo e tão descontraído quanto possível, tratando-se de altas figuras da Pátria e sendo todos mais velhos do que eu...

E Paulo Portas?

Paulo Portas é outro caso, no sentido de que não é um pai, mas sim um filho, muito precoce, da democracia. Conheci-o, em reuniões do PSD, com 14 ou 15 anos, e logo achei-o um rapaz super inteligente, vivíssimo, encantador. Não era a única das militantes do partido a pensar assim, e, por isso e, quando fui apresentada à mãe, a Dr.ª Helena Sacadura, não fiquei admirada com essa frase tão divertida: “Sei muito bem quem é. É uma das mães do Paulo!”. Tal como o filho, é encantadora. •



“

Desde que abriu a Bertrand em Espinho, tenho os cantos da casa cheia de livros novos, em fila, à espera de vez...”

“

Não há, para mim, uma predileção por um género literário que exclua os outros. Ultimamente, ando entretida a ler Alice Munro, Julian Barnes, Philip Roth...”

“No campo político, as personalidades estrangeiras que mais me marcaram foram John Kennedy, Mandela, Trudeau (o pai do atual)”, revela Manuela Aguiar. “Mais recentemente, Hillary Clinton... Portugueses, os que conheci de perto e de que já falei. Fora da política, onde é mais fácil encontrar grandes mulheres, Agustina, Amália, Natália Correia, Maria Barroso (que foi política também, mas não só). E as nossas feministas de novecentos, como Ana de Castro Osório, Maria Archer, Maria Lamas e as ‘sufragettes’ inglesas, lideradas por Mrs Pankhurst (que nunca conseguiu ser eleita deputada, mas tem a sua estátua em frente ao Parlamento britânico. Tanto quanto sei é caso único.” “Os ingleses conseguem, muitas vezes, ser, assim, singulares”, constata, dando nota de que nos seus contactos internacionais, “o mais extraordinário de todos” está precisamente ligado ao Reino Unido.

“Aconteceu com o Príncipe Philip, durante um banquete no Palácio da Ajuda, quando, em cortejo, pelos corredores, logo atrás da Rainha e do Presidente, ao lado da nossa Primeira-Dama, se dirigia para o salão de festas. Reparou que eu tinha sobre o vestido comprido, a faixa larga de uma condecoração inglesa, ficou surpreendido, saiu da fila, veio ter comigo e perguntou-me: ‘Como conseguiu isso?’ Seguiu-se este breve diálogo: ‘Pelo facto de ser Secretária de Estado da Emigração’, disse. O Príncipe anuiu: ‘Sim, na verdade, há bastantes portugueses nas Ilhas do Canal’. Confirmei, e ele logo quis saber: ‘Como é que foram para lá?’. Eis a minha explicação: ‘Primeiro foi um. Gostou e contou aos vizinhos, que também decidiram experimentar, Outros se seguiram, e agora são muitos!’. Satisfeito com esta super sintética tese sobre a origem do fenómeno migratório português, retomou o seu lugar no solene cortejo, ainda antes da entrada no salão. Um ‘timing’ perfeito!”

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

QUERO
AQUECER a casa
NESTE INVERNO

O Francisco nunca gastou tão pouco!



OFERTA
até 50€
+ RECARGA INCLUIDA
+ UM VALE 25€ EM GÁS
+ ACESSÓRIOS

160€
AQUECEDOR DE ESPLANADA

ENTREGA GRATUITA
nas nossas áreas de distribuição de GPL

ENCOMENDE JÁ!
300 402 000

Campanha válida de 01.11.2020 até 31.03.2021, limitada ao stock existente e não acumulável com outras campanhas em vigor. Os preços incluem IVA à taxa em vigor.

4500 Espinho



Redução da receita corrente da Câmara de cerca de quatro milhões de euros que está relacionada com a Covid-19, obrigou a uma reconfiguração da despesa, tendo em consideração as novas dinâmicas inerentes à pandemia”.

Vicente Pinto,
vice-presidente da CM Espinho

“Há uma habilidade política que tenta ocultar as dificuldades. Esta situação é um somatório de orçamentos”.

Teixeira Lopes,
vogal do PS

“Incapacidade da Câmara Municipal fazer investimentos produtivos e de trazer melhor qualidade de vida a Espinho”.

António Regedor,
vogal Pela Minha Gente

ASSEMBLEIA MUNICIPAL



Cerca de 45 milhões de euros no Orçamento do Município

A ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE ESPINHO (AM) APROVOU (POR MAIORIA), NA QUINTA-FEIRA À NOITE, O ORÇAMENTO MUNICIPAL PARA 2021, QUE RONDA OS 45 MILHÕES DE EUROS. Os vogais aprovaram, também por maioria, as taxas do Imposto Municipal de Imóveis (IMI), de 0,4% para prédios urbanos e de 0,8% para os prédios rústicos. A Assembleia rejeitou a atribuição de competências para o Município em matéria de Saúde e da Educação por parte do Estado.

MANUEL PROENÇA

AS GRANDES Opções do Plano e o Orçamento da Câmara Municipal de Espinho (cerca de 45 milhões de euros) foram aprovados, na quinta-feira, na AM, com 13 dos 25 votos dos vogais. Foram aprovados, também, o Mapa de Pessoal e as Autorizações Prévias Genéricas necessárias à execução dos documentos previsionais.

Na sua intervenção, o vice-presidente da Câmara, Vicente Pinto, deu nota sobre uma “redução da receita corrente da Câmara de cerca de quatro milhões de euros que está relacionada com a Covid-19” e que “obrigou a uma reconfiguração da despesa, tendo em consideração as novas dinâmicas inerentes à pandemia”.

Vicente Pinto considerou de extrema importância “a forte aposta nas obras em curso, de forma a evitarem-se paragens. Estas obras estão garantidas por fundos comunitários e pelos empréstimos já contratados, ao Banco Europeu de Investimento que financia uma das componentes das candidaturas comunitárias”, explicou Vicente Pinto que tem, também, o pelouro da Gestão Financeira. “Temos de acabar a obra do RECAFE, as ruas 19, 20 e 33 e que está previsto que estejam concluídas no próximo ano”, sublinhou o vice-presidente, acrescentando que a Câmara irá “continuar com as obras das escolas, prosseguindo-se com as obras na Sá Couto”.

Vicente Pinto ainda falou no estádio municipal, que “aguarda o visto do Tribunal de Contas” para que esta obra se inicie “no princípio do ano de 2021”.

Mas este Orçamento, agora aprovado, contempla, segundo o autarca espinhense, “um reforço na componente da área social”, nomeadamente, “uma redução (desconto previsto previsto na lei, em função do agregado familiar e que varia entre os 20 e os 70 euros) para famílias cujos imóveis são de habitação própria permanente” e o “alargamento da Tarifa Social da água, abrangendo mais pessoas, na sequência do aumento do valor por agregado familiar”.

Vicente Pinto afirmou, ainda que neste documento “está contemplado um grande investimento nas freguesias do concelho” que resulta de “um acordo com as juntas. Haverá um forte reforço da delegação de competências, nomeadamente para intervenções em infraestruturas, sobretudo na rede viária”, venceu o autarca.

Vicente Pinto referiu, ainda que “está previsto um empréstimo a contratar em janeiro de 2021 que virá reforçar a capacidade de financiamento do Município para as obras em curso”, justamente porque se “perderam os quatro milhões de euros na receita devido à pandemia, nomeadamente, dois milhões de euros com o Turismo de Portugal por quebra das receitas do jogo. Ire-

mos substituir essa receita por um empréstimo/investimento que contempla não só uma verba para poderemos terminar a obra do RECAFE sem problemas, mas também uma verba afeta de meio milhão de euros para a manutenção dos equipamentos municipais – para algumas intervenções (reparações), que não podem ser adiadas e que, face ao esforço financeiro não poderíamos estar a incluí-las no Orçamento”, explicou o vice-presidente que lembrou que “o acordo com as juntas de freguesia prevê, também, a aprovação do empréstimo em janeiro próximo quando este for à Assembleia Municipal”.

A intervenção do autarca recebeu algumas críticas, sobretudo do Partido Socialista, por Teixeira Lopes e por João Carapeto. O primeiro, afirmou que, para a Câmara, “a pandemia é a mãe de todas as dificuldades” e que “esta gestão não correspondeu às expectativas da população”, havendo “uma habilidade política. Esta situação é um somatório de orçamentos”, sublinhou Teixeira Lopes.

Por seu turno, na avaliação política que fez, João Carapeto referiu que os orçamentos “andam há anos a esquecer o comércio e a indústria” e a “fazer de conta que Espinho é uma cidade em crescimento e fantástica”. O vogal socialista considera que dentro deste Orçamento “fica o ano eleitoral” e que “os cidadãos ficam de fora”.

Por sua vez, António Regedor (Pela Minha Gente) criticou a “incapacidade da Câmara Municipal fazer investimentos produtivos e de trazer melhor qualidade de vida a Espinho”, afirmando que “com este Orçamento vamos piorar a situação”.

IMI mantém-se com taxas de 0,4% e de 0,8% com redução para as famílias em própria permanente

A Assembleia Municipal decidiu aprovar as taxas de IMI de 2020 para efeitos de liquidação e cobrança em 2021 que, por isso, irão manter-se em 0,4% para os prédios urbanos e de 0,8% para os prédios rústicos. Foi aprovada, assim, a proposta do Executivo, aliás idêntica à já praticada em 2019. O Partido Socialista ainda apresentou uma outra solução que visava a redução da taxa de IMI para os 0,3% para os prédios urbanos, mas veio a ser reprovada. “Isso implicaria uma perda de receita no Orçamento de cerca de quatro milhões de euros”, afirmou, na altura, o vice-presidente da Câmara, Vicente Pinto, acrescentando que essa medida só iria “beneficiar os grandes proprietários e não as famílias que residem nas suas próprias habitações” e que irão ser contempladas com uma redução no IMI. •

COVID-19

Equipa para apoio aos casos em vigilância ativa

TENDO EM VISTA o apoio e o acompanhamento dos elementos da comunidade escolar do concelho, devido à pandemia Covid-19, o Município de Espinho criou um serviço de atendimento telefónico “Call Center” de apoio ao trabalho da Unidade de Saúde Pública Espinho/Gaia. Trata-se de um projeto previsto na regulamentação do Estado de Emergência, e que visa “colmatar a falha na comunicação preexistente com os encarregados de educação nas situações de isolamento e vigilância ativa”.

Esta equipa é composta por técnicos da autarquia, Polícia de Segurança Pública (PSP) de Espinho e corpo de bombeiros do concelho e recebeu formação específica para o efeito na Unidade de Saúde Pública, podendo assim estar preparada para responder às dúvidas colocadas e dar seguimento a todas as necessidades burocráticas.

Este projeto está em funcionamento desde 10 de dezembro, tendo sido já efetuados mais de 1300 contactos de pessoas do concelho em vigilância ativa, mas como foi observada uma redução do número de novos casos no concelho agora a atividade desta equipa ronda os cerca de 100 contactos diários.

A capacidade instalada permite realizar mais de 1000 chamadas por dia, pois a metodologia de contacto é apoiada por uma inovadora tecnologia de ‘call center’ do Município de Espinho que muito facilita o trabalho dos operadores.

A estrutura irá manter-se ativa enquanto for necessária e pode ser reforçada a qualquer momento. Esta unidade funciona de segunda a sexta-feira, no horário habitual da autarquia. •

AMBIENTE

Recolha de lixo no Natal e Ano Novo

DURANTE A QUADRA NATALÍCIA não haverá recolha noturna de resíduos sólidos, nos contentores do lixo, nos dias 24 e 31 de dezembro nem a habitual recolha de lixo porta-a-porta nos dias 25 de dezembro e 1 de janeiro de 2021. A empresa de recolha do lixo irá efetuar a recolha noturna de resíduos nos contentores nos dias 25 e 1 de janeiro, enquanto a recolha porta-a-porta de embalagens e resíduos indiferenciados será efetuada durante a manhã dos dias 24 e 31 de dezembro.

O dia 2 de janeiro estará reservado para a recolha de vidro e de resíduos indiferenciados. Entretanto, a Câmara Municipal sugere que “se o contentor, onde é habitual depositar o lixo, estiver cheio, deve procurar o mais próximo. Mas nunca coloque o lixo no chão, pois isso potencia o lixo espalhado na rua”. •

DEBATE ONLINE



Reabilitação Urbana debatida em sessão da ACIVE

A REABILITAÇÃO URBANA FOI DEBATIDA, NA PASSADA QUARTA-FEIRA, DIA 16, NUMA SESSÃO ONLINE ORGANIZADA PELA ACIVE (ASSOCIAÇÃO CÍVICA DE ESPINHO) E PELA APRUPP (ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA A REABILITAÇÃO URBANA E PROTEÇÃO DO PATRIMÓNIO), ONDE A CIDADE DE ESPINHO MERECEU ESPECIAL ATENÇÃO.

LISANDRA VALQUARESMA

COM VÁRIOS profissionais convidados, debateu-se a questão da reabilitação de edifícios, bem como a questão do fachadismo, uma tendência que parece ter ganho moda e cujo objetivo é demolir um edifício histórico, com exceção da sua fachada, construindo um novo atrás desta.

Apesar de se ter discutido a situação de outras zonas do país como Guimarães, que é considerada uma cidade com bom exemplo, focou-se o caso de Espinho que tem sido alvo da prática do fachadismo.

João Gomes, arquiteto espinhense, acabou por abordar a questão atual da sua cidade, afirmando que esta "é ótima para viver", mas que quando se coloca na posição de arquiteto acaba por ficar "perplexo com o que aconteceu a Espinho". Apesar de viver cá, João Gomes trabalha fora da cidade e dá aulas no Porto. Confessa que "tem acontecido, na cidade, uma destruição do património arquitetónico ou construção relevante e que a tem vindo a descaracterizar."

Considera as reabilitações

que se têm feito em Espinho como sendo "sinistras", já que as caracteriza "de má qualidade". "Não vejo, nos dias de hoje, nenhuma mudança. Não estou à procura de culpados nem de soluções, até porque não sei bem quais seriam essas soluções. Contudo, não vejo nada que me leve a crer que as coisas vão mudar", afirmou o arquiteto durante a sua intervenção no debate.

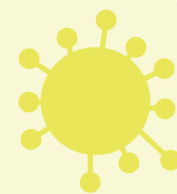
A olhar para a situação atual, João Gomes diz que "a Câmara de Espinho, ao contrário da de Guimarães, nunca deu sinais de investimento no património." Segundo ele, "há património privado em Espinho que é relevante, estando todos a vê-lo desaparecer. Podia-se adquirir alguns edifícios que poderiam ser reabilitados para serviços da cidade. Nos últimos 20 anos, Espinho construiu imensos edifícios que podiam perfeitamente ter sido reabilitados."

Depois da intervenção de João Gomes, acabou por debater a situação, o membro do Projeto Perfeito, Rúben Resende, representando o setor imobiliário. Ainda que com uma perspetiva diferen-

te dos restantes participantes, Rúben Resende focou o crescimento do número de imóveis. "No último ano, temos assistido a uma grande pressão por parte do mercado no que toca à procura de imóveis nos centros urbanos e Espinho não é exceção. Isso tem estimulado cada vez mais os promotores e investidores a procurar soluções para satisfazer a procura existente. Em Espinho esta é uma situação visível", esclareceu o membro da empresa Projeto Perfeito, confessando que "o aumento na reabilitação urbana tem impulsionado um pouco o crescimento do setor imobiliário em Espinho."

Nesta sessão participaram mais convidados como Alice Tavares, presidente da direção da APRUPP, Jorge da Costa, a representar a Ordem dos Arquitetos, Rosa Vaz da Costa, engenheira, e ainda Vasco Freitas, da GECORPA. A moderação do debate ficou a cargo de Daniel Miranda, vice-presidente da APRUPP, com a participação de João Castelo, da ACIVE. •

COVID-19 CASOS CONFIRMADOS ESPINHO



* FONTE DGS / DADOS ACTUALIZADOS A 12 DE DEZEMBRO ** NO CONCELHO DE ESPINHO

= 89

ÚLTIMOS 7 DIAS **

12,7

NOVOS CASOS EM MÉDIA POR DIA **

= 9

ÓBITOS **

667

CASOS POR 100 MIL HABITANTES (4 DEZ. A 17 DE DEZ.) *

Espinho está agora em risco muito elevado

NA PASSADA sexta-feira, como já se fazia prever pela diminuição de casos verificada, Espinho saiu da lista dos concelhos considerados de risco extremo. Conseguiu descer um patamar, passando para a lista dos concelhos com risco muito elevado, tal como foi anunciado pelo governo. Tendo em conta o critério de

municípios que apresentam mais de 240 casos por 100 mil habitantes, nos últimos 14 dias, e de acordo com o relatório da Direção Geral da Saúde, referente ao período de 4 a 17 de dezembro, Espinho contabiliza um total de 667 casos, verificando-se uma diminuição face à semana anterior, onde o valor estava nos 796. •



Funerária Nª Sª d'Ajuda
Sancebas

Em parceria com Servilusa

**Gente da nossa terra,
ao serviço das famílias
de Espinho**

Serviço
funerário
desde **995***€

☎ **227 345 129**

Rua 20 N.º 887, 4500
Loja-NossaSraDajuda@servilusa.pt



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

PUB

4500 Espinho

SILVALDE

Rua do Porto à espera de melhores condições meteorológicas para a reparação



© SARA FERREIRA

A CIDADE ESTÁ A ATRAVESSAR UMA GRANDE FASE DE OBRAS, UM POUCO POR TODO O LADO, MAS HÁ AINDA LOCAIS ISOLADOS QUE MERECEM REPARAÇÃO. UM DESSES CASOS LOCALIZA-SE NA RUA DO PORTO, EM SILVALDE. Problemas de pavimentação ocorreram com intervenções necessárias para a finalização do novo Quartel de Bombeiros. Autarquia aguarda o fim da chuva para proceder à sua reparação.

LISANDRA VALQUARESMA

EM SILVALDE, a Rua do Porto, que une o novo Quartel dos Bombeiros, à entrada do Complexo de Ténis, encontra-se com problemas na sua pavimentação. O local está sinalizado, mas uma das vias está estreita, fazendo-se a passagem automóvel com alguma dificuldade.

Apesar de já se encontrar assim há alguns dias, as chuvas dos últimos tempos, trouxeram a presença de lama ao local, dificultando ainda mais a passagem. Segundo a Câmara Municipal de Espinho, "o que existe são intervenções de várias entidades para a ligação de todas as infraestruturas ao novo Quartel de Bombeiros, nomeadamente EDP, Gás e Água, Saneamento e Pluviais."

O local, de acordo com a Câmara Municipal, vai ser intervenção, mas aguarda melhores condições meteorológicas. "Todas as intervenções têm de ser pavimentadas. Contudo, julga-se ser perceptível para todas as pessoas que as condições atmosféricas não o têm permitido."

Estas alterações ao piso, "têm cerca de duas semanas", realizadas "sempre com chuva". Deste modo, de forma "a minimizar danos e proble-

mas na circulação automóvel, os atravessamentos da via foram repostos provisoriamente com cubo de granito reciclado e a intervenção longitudinal, junto ao passeio poente da Rua do Porto, foram sinalizadas com sinalética adequada."

Sobre a dificuldade de trânsito em uma das vias, a Câmara Municipal explica que esta fica mais estreita, mas "não há alternativa." Assim, "as reposições do pavimento serão executadas quando as condições atmosféricas forem adequadas."

Este tipo de trabalho só pode ser realizado com a melhoria do tempo, uma vez que "a aplicação de betuminoso com os terrenos sem compactação e com tempo de chuva originam abatimentos, desagregação do material e trabalho mal feito, que obrigará a refazer tudo de novo."

Também na Rua 33, perto da rotunda, existia, até à passada quinta-feira, um buraco que provocava uma obstrução ao trânsito e que ali se encontrava há cerca de um mês. O local estava sinalizado, mas após o contacto da Defesa de Espinho, a autarquia procedeu à sua reparação. Durante um mês, a situação condicionou a circulação automóvel, precisamente naquele sítio

junto à rotunda, uma vez que obrigava ao desvio para a outra via.

De acordo com a autarquia, "o dano existente no pavimento decorre exatamente do facto do betuminoso ter sido colocado prematuramente, em condições atmosféricas inadequadas e que resultaram na sua desagregação."

Como a chuva tem sido persistente, "não é possível repor novamente o betuminoso com o mau tempo que se faz sentir há mais de três semanas".

Tendo em conta que, na zona, há muita confluência de trânsito, "com maior incidência para determinadas horas do dia, vai ser feita uma reposição com cubos de granito reciclados para poder remover a sinalização e aguardar condições atmosféricas favoráveis durante cerca de duas semanas", disse a Câmara Municipal no decorrer na semana passada.

Este tipo de trabalho só pode ser realizado com a melhoria do tempo, uma vez que "a aplicação de betuminoso com os terrenos sem compactação e com tempo de chuva originam abatimentos, desagregação do material e trabalho mal feito, que obrigará a refazer tudo de novo". •



O que existe são intervenções de várias entidades para a ligação de todas as infraestruturas ao novo Quartel de Bombeiros, nomeadamente EDP, Gás e Água, Saneamento e Pluviais."

Câmara Municipal de Espinho

Boas Festas e Feliz Ano Novo

41 ANOS 1979 / 2020

CASARÃO EMIGRANTE
CAFÉ • RESTAURANTE

CASAMENTOS | COMUNHÕES | BAPTIZADOS | CONVÍVIOS | EVENTOS

Praia de Paramos, 94 • 4500-510 Paramos-Espinho • Tel.: 22 734 4001
email: casaraoemigrante@gmail.com Restaurante Casarão do Emigrante
GPS - 40.9790902, - 8.6346236

PUB

pessoas & negócios

PASTELARIA

Pá Velha e Aipal adoçam o Natal

A PÁ VELHA E A AIPAL SÃO DUAS REFERÊNCIAS DAS IGUARIAS NATALÍCIAS, FIDELIZADAS POR SUCESSIVAS GERAÇÕES ESPINHENSES E TAMBÉM MOTIVAÇÕES DE CLIENTELA DOS MAIS DIVERSOS QUADRANTES PERIFÉRICOS OU ATÉ LONGÍNQUOS. A MESA DE NATAL TAMBÉM É RECHEADA COM A DOÇURA DA PÁ VELHA E DA AIPAL.

LÚCIO ALBERTO

O BOLO-REI ESPECIAL e os troncos de Natal são algumas das iguarias que se destacam na Pá Velha, com mais de um século de atividade, encetada em Paços de Brandão e solidificada na Rua 23, em Espinho.

“As pessoas ainda estão receosas por causa da pandemia e todos nós não sabemos com o que podemos contar, com as constantes alterações das regras preventivas e restritivas, e isso condiciona muito a nossa forma de trabalhar, mas os sinais estão a ser positivos”, assinala Nuno Oliveira, um dos responsáveis da pastelaria. “Os aglomerados familiares não irão acontecer e as encomendas estão a ser algo diferentes, não pela quantidade mas pela variedade de produtos. De facto, estamos a receber sinais positivos dos nossos clientes habituais e mesmo de clientes que não estávamos habituados a ter. Temos uma fatia de clientes novos. Temos conseguido sobreviver a este período difícil sem tirar qualidade aos nossos produtos e sem prejudicar tudo aquilo que nos caracteriza, ou seja, bem servir os clientes.”

“Temos o nosso bolo-rei especial, o bolo-rei tradicional e o bolo-ra-

inha, os bilharacos, os sonhos, as rabanadas e os troncos de Natal”, eis as sugestões do filho de Manuel Oliveira e Maria Ângela Oliveira que há décadas prosseguem e valorizam o projeto familiar. “E também todas as iguarias à base de ovos e o nosso sortido que também tem bastante ‘saída’ nesta época natalícia, fogaças, queijo da serra, etc. O bolo-rei especial é muito agradável e o seu recheio torna-o apetecível.”

A Pá Velha é um exemplo de empreendedorismo e de sucesso familiar, mas os louros são repartidos pela dinâmica coletiva na atividade. “Temos uma equipa de trabalho consistente e de muita qualidade, que nos permite dar esta garantia de longevidade e qualidade aos nossos clientes. Temos clientes que acreditam em nós, confiam nos produtos que consomem e sentem-se bem no nosso espaço. E tudo isso faz parte do sucesso e da longevidade da nossa casa. Vamos acompanhando a evolução dos tempos, embora mantendo a tradição familiar.”

“Uma mesa de Natal sem bolo-rei, rabanadas e bilharacos não é tradicional, mesmo neste Natal em tempo de pandemia”, dá nota, por seu turno, Miguel Silva, que dinamiza a produção de pastelaria da Aipal. “Temos bolo-rei e rabanadas durante o ano, mas naturalmente que é no Natal que estes produtos têm mais procura. O Natal alegre esta fase cinzenta que estamos a atravessar e a doçaria ajuda.”

A avó e os pais de Miguel Silva também já trabalharam na Aipal. “Os meus irmãos também colaboraram nesta empresa, onde já fui padeiro quando também era mais novo, mas depois tive uma experiência no Alentejo, tendo regressado como pasteleiro. A doçaria é

uma arte que requer criatividade, inovação, pesquisa e constante atualização.”

A Aipal, com mais de meio século, tem “tudo de bom e do melhor” para esta quadra natalícia, segundo Miguel Silva. “Os clientes sabem que podem confiar nos nossos produtos, como bolo-rei, pão-de-ló, bilharacos e sonhos. E o escangalhado, que é um bolo-rei com formato meio enrolado e é por isso que se chama escangalhado.”

“As pessoas estão a aderir bastante aos nossos produtos, muito antes do Natal”, constata o pasteleiro da Aipal. “O bolo-rei tem ‘saído’ bastante e as rabanadas também.”

“A pandemia tem mudado os hábitos das pessoas, mas também mudou os nossos horários. Por exemplo, o nosso estabelecimento da Rua 19 estava sempre cheio à noite, com a venda das primeiras fornadas, mas as restrições impostas nesta fase alteraram o cenário que era habitual.” •

Bolo-rei

Nos dias de hoje, já não inclui nem a fava nem o brinde, mas é uma tradição natalícia que, agora, se degusta até ao fim do ano

Bolo-rainha

Uma alternativa ao tradicional bolo-rei, com frutos secos e sem frutas cristalizadas, na mesa de Natal

Rabanadas

Doce tradicional português inesquecível para uma ocasião especial, como o Natal, ou para sobremesa e um simples lanche

Bilharacos

Tonalidade castanha alaranjada, com abóbora, canela e pedaços de frutos secos; pode apresentar-se como pequenas bolas ou em forma de bolinho



A Aipal prepara diversas iguarias para adoçar o Natal



Uma panóplia de doces sugestões da Pá Velha para a quadra natalícia

LAVÉLIA
 LAVANDARIA A SECO

Atendimento personalizado e recolhas/entregas agendadas em sua casa, consulte-nos!

Lavandaria • Limpeza a seco • Engomadoria
 • Limpeza de peles • Limpeza de cortinados, carpetes, edredões, colchões e peluches
 • Tinturaria • Impermeabilização têxtil
 • Arranjos de costura e cerzadeira

Tlf. 227 341 266
 geral@lavelia.pt
 www.lavelia.pt
 Rua 19,
 nr. 356-370
 4500 Espinho

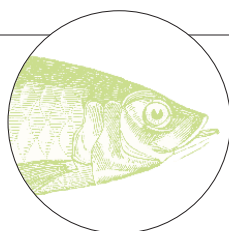
FARMÁCIA MACHADO

PROPRIEDADE E DIREÇÃO TÉCNICA:
 Dr. Carlos Jorge Silva Machado

256 753 704
 917 080 319
 917 418 366

E-mail: farmachado@gmail.com
 Avenida Central Sul, n.º 1275 e 1273
 4500-502 PARAMOS

Deseja a todos os seus clientes e amigos Festas Felizes



VOX POP

Um Natal diferente com alguns “aqui tão perto mas, ao mesmo tempo, tão longe!...”

O Natal é de festa e de esperança. Ainda é nisto que os espinhenses acreditam piamente. Será, com certeza, um Natal bem diferente dos anos anteriores, passado em pequenos grupos e com aqueles familiares que são mais próximos.

O Natal é Natal, mas há que superar, em primeiro lugar, a pandemia que dá conta do país e do mundo. As reuniões familiares serão em número mais reduzido, cingindo-se praticamente aos agregados familiares. No meio a alegria da quadra, a tristeza de estar longe daqueles que habitualmente se encontravam nesta altura. Alguns “aqui tão perto mas, ao mesmo tempo, tão longe!...”



© SARA FERREIRA

1. Estamos muito perto do Natal. Quais os seus votos para esta quadra festiva?

2. Como é que vai assinalar este ano o Natal e de que maneira será diferente dos anos anteriores?

POESIA



Manuel Sancebas

A Virgem deu à Luz

Chegou o dia
É Natal!
O viver é mais ufano
Faça-nos Deus convencer
Haver amor todo o ano.
Evitemos fantasias
Saibamos mostrar riqueza
Há bem quem a tenha tido
E hoje abraça pobreza.

Não estou a dizer:
Sou Santo.

A minha casa é modesta
Sem guloseimas é farta
Às vezes batem à porta.
À procura do reparta.

Quanto tanto me consome
Ouvir dizer:
Tenho fome.
do próximo ano seja melhor!

Luís Apolinário,
Espinho

1- Gostaria que este Natal fosse melhor do que todos os outros! No entanto, é previsível que não seja. Gostaria que todas as pessoas que estão hospitalizadas pudessem recuperar.

2 - Sou daqui de Espinho, tenho a minha família na Ponte de Anta e não poderei estar com ela! É uma situação complicada e que me custa imenso. A família aqui tão perto e tão longe! Vamos ter de aguentar... Vou ficar triste por não poder abraçar os meus filhos e os meus netos. ●

Sérgio Cardoso,
Espinho

1- Espero que sobretudo haja muita paz e muita saúde, principalmente a saúde mental. As pessoas, com esta pandemia, precisam dessem equilíbrio. Desejo muita sorte para o novo ano que se avizinha.

2 - Vou estar em família, seguindo sempre as indicações e recomendações das autoridades de saúde, evitando o contacto com outros familiares que não façam parte do meu agregado. Mas será um Natal bem diferente daqueles por que passamos anteriormente. Será um Natal no qual teremos a oportunidade de refletir e de podermos olhar mais para os outros, sobretudo por todas as dificuldades verificadas no decorrer deste ano. ●

Filipe Silva,
Espinho

1- Cada vez teremos de ter mais força para lembrarmos esta quadra festiva. Com a pandemia e as circunstâncias que a mesma tem obrigado, torna-se cada vez mais difícil podermos ter um Natal com muita festa, como em anos anteriores. Por isso, vamos tentar lembrar-nos do Natal como nos velhos tempos. Não vamos poder estar com os nossos familiares. Desejo um feliz Natal a todas as pessoas, dentro de todas as limitações e do que for possível.

2- Será certamente diferente. No entanto, vou tentar passa-lo da melhor maneira possível, acreditando que tudo irá correr bem. ●

Domingos Ferreira,
Espinho

1 - Sabemos, de antemão, que este Natal não irá ser melhor do que o que vivemos no ano passado. Mas quero que, acima de tudo, esteja tudo bem, sobretudo que todos tenham muito cuidado com a doença que está a afetar o mundo. Por isso, quanto menos pessoas da família estiverem juntas, melhor.

2 - Para mim o Natal deste ano será igual a todos os outros. Não terei os meus familiares juntos, com medo desta doença. ●

Fernando Amorim,
Silvalde

1- Espero que passemos o Natal resguardados e para o próximo ano tudo seja bem diferente daquilo que estamos a viver atualmente.

2 - O Natal deste ano será assinalado de maneira muito diferente de todos os outros. Habitualmente juntávamos a família, com cerca de 20 pessoas. Este ano cada um ficará em sua casa, passando o Natal com o seu agregado familiar. Devido a esta pandemia é aconselhável que não se juntem muitas pessoas. Por isso, este ano irei passar o Natal com a minha mulher e com a minha sogra, em casa. Espero que no próximo ano seja tudo diferente. ●



ESPINLUX

artigos de iluminação e material eléctrico, lda

Viva um Natal
iluminado pelo que
é essencial

Rua 33, nº 395
4500-150 Espinho
tel./fax 227 321 923
Vitor Pinto 966 776 336
vp.espinlux@gmail.com



opinião

Fernanda Miguel

Linguajares e calão vareiros – Espinho e a Galiza aqui, tão perto!

Foi na absoluta confiança no alter-ego e memórias de meu falecido e saudoso tio Zeca, José Rodrigues dos Santos Miguel, Jr. ou José Romão Jr. que me atrevi a lembrar que Espinho, que, inicialmente, tivera como padroeira Nossa Senhora da Guia, passara a invocar como sua divina protectora Nossa Senhora d’Ajuda quando o alferes que nesta zona fazia o recrutamento militar lhe pediu auxílio para os filhos que estiveram quase a naufragar, mal se fizeram ao mar num frágil barquinho que lhe oferecera barqueiro vareiro por lhe ter livrado um filho das “sortes” ou da “tropa”.

Há e sempre houve uma relação de proximidade e de simpatia de Espinho e de todo o litoral português, a norte do Douro, com a vizinha Galiza, desde os mais recuados tempos. À excepção dos tempos em que tivemos de pegar em armas ou valer-nos de jogos políticos pela defesa da independência do Reino. Ainda Espinho, embora terra de Portugal, não figurava no mapa como povoação.

A Península Hispânica ou Ibérica é invadida pelos godos escandinavos no século 1 a.C., através dos mares que banham a Galiza. Os povos germânicos, da Escandinávia, que, arribando nos portos ou pedregosos ancoradouros do norte da península, se instalaram nas margens do Vístula. E que, fundindo-se com os autóctones iberos e celtas invasores, no século IV da era de Cristo, se dividiram nos ostrogodos do oriente e nos visigodos do ocidente. Os povos de quem proviemos. E à memória nos trazem o grande Alexandre Herculano, Covadonga, a travessia do Sália e “Eurico, o Presbítero”, obra maior da literatura portuguesa do século XIX.

Não é sem razão que, ainda hoje, haja interrogações sobre o étimo da palavra godo, seixo ou calhaus rolados à praia pelo mar. Um termo que escapa a explicação etimológica pela via erudita. Talvez porque vocábulo que deve entrado na Língua pela via popular, através dos povos da beira-mar. Por analogia de godo – seixos ou calhaus com godo – pirata escandinavo. Ambos rolados à praia pelo mar.

Espinho foi procurado por galegos para trabalho, residência e gozo de férias. Desde a antiga povoação, submersa pelo mar nas invasões marítimas do século XIX até aos

nossos dias, com lojas de comerciantes espanhóis ou com nomes a lembrar a colónia balnear espanhola. Na Praça Velha União, na rua do Cruzeiro e na actual Rua 19, o expoente máximo do comércio atractivo de Espinho. Pelos meus tempos de juventude e juventude de meus filhos, a rapaziada de Espinho “morria” por acompanhar ou namorar bailarina hispano-galega a actuar no casino entre acordes de violinos de Domingos Capela.

O rio Minho nasce nos Montes Cantábricos, ms Galiza (Espanha). A margem direita, a jusante do rio, é espanhola. A esquerda é de Portugal.

Há sessenta anos nele pescavam pescadores espanhóis e pescadores portugueses. E por ele passavam as candongueiras de Seixas e de outras povoações ribeirinhas do Alto Minho.

À fé sem limites de bravos braços galegos deve o Alto Douro o desbravar de escabrosas e áridas serras e cordilheiras do sistema galaico-duriense. E Portugal e o Mundo, os socalcos do “Douro Vinhateiro”, património português e da Humanidade.

Quando trabalhei em Caminha, fui de passeio a Vigo pela fronteira de Valença do Minho. De volta a Caminha, passei por arraial em festa, na raia espanhola.

As raparigas galegas, que se passeavam em grupos e de mãos dadas por entre multidão de forasteiros à volta da catedral, cantavam:

A Senhora de Guadalupe quando vai pela “ríbera”,
descalçinha pela areia
parece uma “rianchera”.

A capelinha de Nossa Senhora do Mar, no Bairro Piscatório de Silvalde, Espinho, abriu ao culto com Nossa Senhora de Guadalupe como padroeira dos pescadores.

Invocar Nossa Senhora da Guia, Nossa Senhora de Guadalupe ou Nossa Senhora d’Ajuda, tanto faz.

Eu rezo a Nossa Senhora d’Ajuda que é a nossa, muito nossa padroeira de Espinho, dos pescadores e de todos os navegantes. E minha madrinha de baptismo.

Breve resenha sobre o movimento da Língua e parecer sobre linguajares e calão vareiros:

“Vox populi, vox Dei!”

Voz do povo, voz de Deus!

Máxima latina que nos sugere que o consenso unânime é um argumento para provar a veracidade de um facto.

Quando era miúda e ainda não sabia ler e só conhecia peixe miúdo e um ou outro peixe-galo, raia, tremelga, pescada ou corvina que, de vez em quando, saíam nas redes, vi um

“Hoje, já, da classe piscatória de Espinho e de outras praias do país saem licenciados, mestres, doutorandos e doutorados nas várias áreas dos saberes e nas artes cénicas, com raízes nessa classe social.”

corpo estranho que se deslocava de norte para sul aos mergulhos no mar que, por ser muito grande e preto, me pareceu um monstro.

Um pescador analfabeto e pobre disse logo: – É um bôto!

Sabia lá o que é um bôto! Hoje sei. Por Espinho também passaram golfinhos.

De outra vez, vi, no horizonte, uma nuvem muito escura e muito grande que caía do céu para o mar como um enorme funil, como

nunca vira antes nem vi depois.

Um pescador, que chegara ao outeiro, ficou cheio de medo quando viu aquilo no céu. E, apontando para ela, exclamou, aterrorizado:

– “Óh”!... O que aí “bem”!... Menina, “bai” p’ra casa!

E, pegando-me na mão, juntos, fugimos dali. Os pescadores falavam em “trombas” d’água que rebentavam no mar.

Seria? Em terra ninguém se apercebeu desse terrível fenómeno da Natureza.

Os pescadores sabem muito. São espertos e assertivos. E de cálculo mental rápido nas contas relativas à sua arte e comercialização ou vendagem do peixe que pescam. O que não nos surpreende que sabemos que o elemento principal da sua alimentação é o peixe, que tem muito fósforo •



necrologia

† António Queirós da Costa e Sousa

13.º MÊS DE FALECIMENTO



“Estás sempre connosco, Estamos sempre contigo.”

Na passagem do 13.º mês do falecimento do nosso ente querido, participamos aos amigos e pessoas das nossas relações que será celebrada missa em sua memória dia 27, domingo, pelas 9:30 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Agradecemos a todos quantos estiverem presentes.

Filhos e família.

Espinho, 24 de dezembro de 2020

Fun.ª N.ª S.ª D'Ajuda – Sancebas – Rua 20 nº 887 Espinho – Servilusa [Tlf. 227345129 - 917738092]

† Valdemar Joaquim de Menezes Pinto Ferreira

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Rua do Barreiro
Silvalde - Espinho

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 7.º dia será celebrada quinta-feira, dia 24 de Dezembro, pelas 8 horas na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradece, muito reconhecidamente a todos quantos se dignem participar ou que de outro modo lhes manifestarem o seu pesar.

A Família
Silvalde, 24 de Dezembro de 2020

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

† Rosa de Oliveira Andrade do Couto

AGRADECIMENTO



Lugar de Além do Rio - Rua 3
Anta - Espinho

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

A Família

Anta, 24 de dezembro de 2020

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

† Américo Soares de Oliveira

PARTICIPAÇÃO DE FALECIMENTO E MISSA DO 7º. DIA



VILA DE ANTA

Seus familiares vêm por este meio comunicar o falecimento do seu ente querido. Informam que o funeral se realiza quarta – feira, dia 23, pelas 15.00h na Igreja Paroquial de Anta. Mais informam que a missa de 7.º dia se realiza terça-feira, dia 29, pelas 19.00h na referida Igreja. Antecipadamente agradecem a todos quantos se dignem participar nestas cerimónias, ou que de qualquer outra forma manifestem o seu pesar.

Maria Fernanda Pinto da Silva – Esposa
Joaquim Pinto de Oliveira – Filho
Carlos Alberto da Silva Soares – Filho
António Jorge da Silva Soares – Filho
Noras, Netos e Bisnetos

Vila de Anta, 24 de dezembro de 2020

Funerária Rios Lda. Nogueira da Regedoura

† Manuel Bernardino Vasco

AGRADECIMENTO



Rua do Passal
Anta - Espinho

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

A família

Anta, 24 de dezembro de 2020

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

† Elisio Devezas Pinheiro

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Rua de Gulhe
Silvalde - Espinho

Seus filhos, noras, netas, bisnetos 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 7.º dia será celebrada quinta-feira, dia 24 de Dezembro, pelas 8 horas na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradece, muito reconhecidamente a todos quantos se dignem participar ou que de outro modo lhes manifestarem o seu pesar.

A Família
Silvalde, 24 de Dezembro de 2020

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



† ILÍDIO CUSTÓDIO PEREIRA

MISSA DO 34.º ANIVERSÁRIO
DIA DE NATAL

Suas filhas, genros e netos, mandam celebrar missa pelo seu eterno descanso, no dia 25, sexta-feira, pelas 19 horas na Igreja Paroquial de Anta.



† MARIA OTÍLIA PINTO DA ROCHA

MISSA DE 1.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO

A família vem comunicar às pessoas de suas relações e amizade que serão celebradas missas por alma do seu ente querido dia 27, domingo, pelas 8 e 11 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradece a todos quantos participem nas Eucaristias.

Silvalde, 24 de dezembro de 2020

Fun.ª N.ª S.ª D'Ajuda – Sancebas – Rua 20 nº 887 Espinho – Servilusa [Tlf. 227345129 - 917738092]

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.



CONTACTOS ÚTEIS

A. VIAÇÃO ESPINHO	227 341 296
BIBLIOTECA	227 335 800
BOMB. V. ESPINHO	227 340 005
BOMB. V. ESPINHENSES	227 340 042
CÂMARA MUNICIPAL	227 335 800
CENTRO DE SAÚDE DE ESPINHO	227 334 020
UNIDADE SAÚDE MARINHA	227 343 101
UNIDADE SAÚDE SILVALDINHO	227 343 642
UNIDADE DE SAÚDE DE PARAMOS	227 345 001
UNIDADE DE SAÚDE DE ANTA	227 334 060
CLIESP	227 330 410
CLÍNICA COSTA VERDE	227 345 885
CLÍNICA N.ª S.ª D'AJUDA	227 342 695
CLÍNICA S. PEDRO	227 344 714
CLÍN. DR. J. MENDES & FILHA	227 341 710
COGE - CLÍNICA SANTA CASA	227 330 960
POLICLÍNICA	227 330 640
CTT - RUA 19	227 330 631
EDP - AVARIAS	800 506 506
EDP - LEITURAS	800 507 507
EDP - COMERCIAL	808 505 505
ESTAÇÃO CP	808 208 208
FISIOCLÍNICA	227 314 986
BRIGADA FISCAL	227 341 196
HOSPITAL ESPINHO	227 331 130
HOSPITAL V. N. GAIA	227 865 100
S. SEBASTIÃO (S.M.FEIRA)	256 379 700
JUNTA FREGUESIA DE ESPINHO	227 344 418
JUNTA FREGUESIA DE ANTA	227 346 453
JUNTA FREGUESIA DE GUETIM	227 344 226
JUNTA FREGUESIA DE PARAMOS	227 342 710
JUNTA FREGUESIA DE SILVALDE	227 344 017
PSP	227 340 038
REGISTO CIVIL	227 332 060
REPARTIÇÃO FINANÇAS	227 332 070
SANEAM. BÁSICO (AVARIAS)	227 335 840
SEGURANÇA SOCIAL	227 341 956
TÁXIS (CÂMARA)	227 343 167
TÁXIS (CONC. ESPINHO)	800 208 202
TÁXIS COSTA VERDE	227 340 118
TÁXIS (GRACIOSA) ESTAÇÃO	227 340 010
TÁXIS UNIÃO, LDA.	227 348 017
TÁXIS UNIDOS	227 342 232
TÁXIS VERDEMAR	227 343 500
TESOURARIA FAZENDA PÚBLICA	227 332 087
TRIBUNAL	227 331 330



FARMÁCIAS

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

quinta 24	Farmácia de Anta Rua Tuna Musical, 907 - Anta	227 341 109
sexta 25	Farmácia Teixeira Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho	227 346 388
sábado 26	Farmácia Santos Rua 19, n.º 263 - Espinho	227 340 331
domingo 27	Farmácia Paiva Rua 19, n.º 319 - Espinho	227 340 250
segunda 28	Farmácia Higiene Rua 19, n.º 395 - Espinho	227 340 320
terça 29	Grande Farmácia Rua 8, n.º 1025 - Espinho	227 340 092
quarta 30	Farmácia Conceição Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde	227 311 482

defesa-ataque

Entrevista.

“Não quero ser só jogadora de andebol. Quero, durante o dia, estar a trabalhar numa clínica dentária” – Carolina Loureiro

p16 e 17



Hóquei em patins.

Académica de Espinho em frente na Taça.

Jogo com os Carvalhos foi competitivo mas academistas mantiveram firmeza p18

Futsal.

Novasemente Cavalinho goleia GD Chaves.

Entrada fortíssima das sementivas levou a goleada. p18

BADMINTON

Mariana Neves e Vitória Ferreira sagram-se campeãs nacionais

A JOGADORA DE BADMINTON DA ACADÉMICA DE ESPINHO, MARIANA NEVES, SAGROU-SE CAMPEÃ NACIONAL DE SINGULARES SENHORAS NA CATEGORIA DE SUB19, no Campeonato Nacional Não Seniores que decorreu nas Caldas da Rainha. A atleta academista conquistou, também, o título de campeã nacional de pares senhoras e de vice-campeã nacional de pares mistos.



Mariana Neves (AA Espinho) sagrou-se campeã nacional de sub19 em singulares senhoras e em pares senhoras

com Pedro Catrocho (UMAC), a sementinha derrotou, na final, a academista Ana Francisca Costa, que alcançou o título de vice-campeã nacional de pares mistos naquele escalão. Ana Francisca sagrou-se vice-campeã nacional de singulares senhoras.

Mariana Neves alcançou o título de singulares senhoras ante Ana Rita Fernandes (CSMA), com uma vitória por um duplo 21-18. Em pares senhoras, a jogadora academista fez dupla com Mariana Afonso (CAD), alcançando o primeiro lugar do pódio e em pares mistos ficou com a segunda posição fazendo par com Rodrigo Almeida (CHEL), sendo derrotada, na final, por João Chang (CAO)/Mariana Afonso (CAD), por 18-21, 21-12 e 21-17.

Na categoria de sub11, a jogadora do clube do Mocho, Ana Francisca Costa perdeu, na final de singulares senhoras, com Rafaela Silva (CDCE), por 21-13 e 21-15, alcançando o segundo lugar do pódio e em pares mistos, em dupla com Tomás Rodrigues (CDUP), perdeu face a Pedro Catrocho (UMAC)/Vitória Ferreira (Novasemente), por 22-20 e 21-18. •

ganhar este título é uma consequência do nosso trabalho. E ainda que não treinemos juntas, conseguimos formar um bom par”, sublinhou a

jogadora de badminton da Académica de Espinho. “Este era um objetivo nosso e vem na sequência da nossa persistência, pois não parámos de tentar alcançá-lo. Por isso, acabar a época desta forma foi espetacular”, acrescentou Mariana Neves que ainda não está a pensar como irá planear a sua próxima temporada, já no próximo ano, no escalão de seniores. “Ainda não tenho a minha vida desportiva planeada para o escalão sénior, no próximo ano. Mas vou tentar aprender mais com as seniores e tentar evoluir”, disse, a propósito, a jovem jogadora de badminton academista. Entretanto, Vitória Ferreira, do Novasemente Grupo Desportivo, conquistou o título de campeã nacional de pares mistos em sub11. Em dupla

“

Eu e a minha parceira, a Mariana Afonso, já estávamos há alguns anos a ficar pelo segundo lugar. Por isso, ganhar este título é uma consequência do nosso trabalho”.

Mariana Neves, jogadora da AA Espinho

FUTEBOL - SC ESPINHO

Derrota no regresso ao Campeonato

O SC ESPINHO regressou às competições de futebol com uma derrota, por 2-0, em S. João de Ver. Os tigres tiveram, assim, o seu primeiro jogo, depois de um período de isolamento, devido a um surto de Covid-19 no plantel. O primeiro golo foi à passagem da meia hora de jogo e pouco depois os espinhenses viram-se reduzidos a menos uma unidade, por expulsão do capitão, João Ricardo. Ainda tentaram chegar ao empate, mas a equipa da casa, já muito perto do final do jogo, ampliou. •



S. JOÃO DE VER

2



SC ESPINHO

0

JORNADA 9. 20/12/2020. Estádio do SC S. João de Ver, em S. João Ver

CARTÕES		SUBST.	AS EQUIPAS		SUBST.	CARTÕES	
V	A					A	V
			Leonardo	Kadú			
			Diogo Castro	Mica			
			Emanuel	Manuel Lopes			
44			Pedro Santos	João Pinto			
			Diogo Gouveia	Gonçalo	56		
			Nuno Martins	João Ricardo ©			35
			Miguel Silva	Dani	45		
62			Maurício Júnior	Duarte Duarte	73		
			© Aranha	Diogo Valente	45		
			Ká Semedo	Miguel Pereira	73		
70			Marcelo	Baldé	73		
			Nuno Pedro	João Ferreira			
			André Duarte	Bruno Silva			
93			Alexandre Oliveira	Betinho	45		
70			Vieirinha	Jota	45		
			Óscar Beirão	Carlitos	73		
			João Francisco	Miguel Ângelo	73		
			Gilson Silva	Ivo Lucas	73		
93			Elísio	André Silva			

1-0 ao intervalo. Marcadores: 1-0, por Aranha (30); 2-0, por Elísio (88)

ÁRBITRO: Fábio Silva (AF Braga)
ASSISTENTES: João Silva e Luis Fernandes

RESULTADOS 9.ª JORNADA		
Canelas 2010	2-1	Águeda
Valadares Gaia	0-1	Sanjoanense
S. João Ver	2-0	SC Espinho
Lourosa	2-0	Castro Daire
Vildemoinhos	0-4	Beira Mar
Anadia	27 JAN.	Vila Cortez

CLASSIFICAÇÃO						
	J	V	E	D	F-C	P
1 Canelas 2010	8	7	0	1	17-3	21
2 Lourosa	9	6	1	2	21-12	19
3 Beira Mar	9	5	1	3	15-5	16
4 Anadia	7	4	3	0	7-3	15
5 S. João Ver	9	3	4	2	15-7	13

10 SC Espinho	8	2	1	5	13-12	7
11 Vila Cortez	6	1	0	5	3-30	3
12 Vildemoinhos	8	0	2	6	4-14	2

PRÓXIMA JORNADA (3 de janeiro)			
Castro Daire	15h00	Vildemoinhos	
SC Espinho	15h00	Lourosa	
Beira Mar	15h00	Anadia	
Vila Cortez	15h00	Valadares Gaia	
Sanjoanense	15h00	Canelas 2010	
S. João Ver	15h00	Águeda	

feliz
natal e
próspero
2021



defesa-ataque

CAROLINA LOUREIRO - ANDEBOL

“Gostaria de ser campeã nacional pelo Colégio de Gaia”

Entrevista. Carolina Loureiro, aos 22 anos de idade, conta com várias presenças nas seleções nacionais jovens e a sua ambição é a de representar Portugal na equipa sénior principal. A jovem andebolista espinhense, que representa o Colégio de Gaia, está a frequentar a Faculdade de Medicina Dentária do Porto e deverá terminar, este ano, a sua licenciatura. É um dos exemplos de jovens que agarraram o desporto e que levam por diante os seus estudos. Carolina Loureiro, que também abraçou a área da moda, foi a 'cara' da campanha publicitária do jornal Defesa de Espinho de apoio ao comércio local.



© FRANCISCO AZEVEDO

“

Ganhámos a representar o nosso país! Sentimo-nos poderosas. Aliás, sempre que estou em campo e ouço o Hino de Portugal, emociono-me muito. Canto o Hino bem alto”.

MANUEL PROENÇA

Como surgiu o desporto na sua vida?

Sempre pratiquei desporto desde pequenina. Aos quatro anos fui para o ballet e estive lá até aos 10 anos. Depois, a minha mãe achou que não teria jeito para isso e pôs-me na natação e pratiquei, simultaneamente, ginástica acrobática, na Escola Sá Couto com a professora Albertina Pértiga. Na natação cheguei a fazer provas de captação para o FC Porto, porque tinha algum jeito para essa modalidade e fisicamente também sou uma pessoa com os ombros largos. Depois disso, experimentei jogar voleibol, no SC Espinho, mas não me apaixonei por essa modalidade.

Como sempre fui uma maria-rapaz, sempre joguei futebol com os meus colegas nos intervalos na escola. Hoje ainda não sei muito bem como eram as brincadeiras das meninas.

Num desses anos, nas férias de verão, combinámos todos participar nas férias desportivas que o Município de Espinho organizava para as crianças. Todos os dias tínhamos atividades diferentes e em duas semanas acabávamos por experimentar todos os desportos. Foi nessa altura que o SC Espinho veio apresentar-nos o andebol. Lembro-me como se fosse ontem. Dei uma tarefa a todos e parecia que jogava andebol há imensos anos! Foi natural, para mim, jogar essa modalidade. Era alta e descoordenada a jogar futebol e achei o andebol genial! Era como jogar futebol, mas

com as mãos! Só tinha de por a bola dentro da baliza.

Os treinadores ficaram impressionados como jogava e, por isso, vieram falar comigo. Foi nessa altura que me convidaram a ir treinar à Académica de Espinho. Três meses depois já estava na Seleção (deteção de talentos)! É certo que comparada com as outras jogadoras, na minha opinião não jogava nada! Elas, afinal, tinham mais anos de andebol do que eu.

Já se diferenciava pela altura!...

Sempre fui a mais alta de todos, até no meio dos rapazes.

Adaptou-se bem à Académica de Espinho?

Fui para a Académica e não fiquei lá um ano! Comecei a jogar no meu escalão e na altura do Natal já estava a jogar no escalão acima. Já treinava com o Saúl. A minha primeira treinadora foi a Paula Moreira. Eles apostaram muito em mim e ajudaram-me imenso. Depois o Colégio de Gaia convidou-me a jogar lá e a estudar. Aceitei.

Na Académica de Espinho tenho muitas amigas, incluindo a Sara Silva, a guarda-redes, que agora está a jogar comigo no Colégio de Gaia.

Lembra-se de alguns jogos com a camisola da Académica?

Lembro-me de uma das primeiras vezes que

joguei contra a Nádia. Nesse jogo éramos adversárias, praticamente, uma contra a outra. E hoje damo-nos muito bem. Recordo-me também de um jogo contra o Palmilheira em que o jogo ficou 21-20. Eu tinha uns 17 golos! Nunca me tinha acontecido uma coisa assim! Era lateral-esquerda e acho que não jogava nada! Tinha força e altura. Rematava e a bola entrava. Nessas idades a diferença era muita!

Como foi o seu percurso fora da Académica?

Fui para o Colégio de Gaia, em iniciada e, depois, estive dois anos no Alavarium, em Aveiro e regressiei ao Colégio. Decidi ir para o Alavarium no escalão de sénior porque queria jogar mais. Naquela altura, no Colégio de Gaia só estava a defender e isso não me entusiasmou muito. Defendia ao lado da Bi e da Lima. Éramos uma muralha! Depois regressiei ao Colégio de Gaia, que é onde me sinto muito bem.

Alguma vez se incompatibilizou com algum treinador?

Nunca. Dou-me bem com toda a gente. É óbvio que nem sempre as relações são perfeitas, mas isso faz parte do desporto.

Qual foi o treinador/a que mais a marcou?

A Helena Soares e que agora joga comigo no Colégio de Gaia. Foi incrível e a melhor treinadora que tive. Ela tem uma garra extraordinária e é uma excelente pessoa e treinadora.

Quando vim da Académica de Espinho para o Colégio de Gaia foi ela a minha treinadora. Eu caía sozinha e era descoordenada. Ela passava treinos comigo com exercícios de coordenação motora. Isto durante um ano! Hoje devo-lhe todo esse trabalho. Ela acreditou e apostou em mim. Foi persistente.

Qual foi o momento mais feliz que teve no andebol?

Tive muitos momentos felizes no andebol. Lembro-me da vitória num torneio internacional pela seleção. Nunca tinha ganho nada e, por isso, fiquei felicíssima. Eram os meus primeiros anos no andebol. Foi nos Jogos dos CPLP, em Angola. Ganhámos e foi incrível. Foi uma sensação fabulosa. Ouvir cantar o Hino Nacional, como vemos na televisão nas vitórias de Portugal!... Ganhámos a representar o nosso país! Sentimo-nos poderosas. Aliás, sempre que estou em campo e ouço o Hino de Portugal, emociono-me muito. Canto o Hino bem alto.

Outro momento feliz que tive foi quando fui campeã nacional pela primeira vez, no escalão de júnior, pelo Colégio de Gaia. Nunca tinha sentido nada assim! Foi incrível! Ainda revejo na minha memória todos os acontecimentos em 'câmara-lenta'. O champanhe, a taça e todas a gritarmos... Fui com a Beatriz Figueiredo, no carro do pai, com o teto aberto e com a taça de fora... Foi um momento de grande felicidade.



Sempre fui uma maria-razapaz, sempre joguei futebol com os meus colegas nos intervalos na escola. Hoje ainda não sei muito bem como eram as brincadeiras das meninas".



Acha que em Vila Nova de Gaia reconhecem o trabalho do andebol e do Colégio?

Sei que o Município de Gaia ajuda imenso o clube. É uma equipa escolar, que não tem meios nem fundos. Recentemente, durante a pandemia, deixou-nos treinar nos seus pavilhões desportivos. Os nossos patrocinadores são quase todos de Gaia.

Eu estava a jogar no Alavarium, mas no próprio Colégio, num intervalo, quando as minhas colegas foram campeãs nacionais, juntaram todos os alunos no exterior para verem o troféu e apoiarem a equipa. Há uma ligação muito forte entre a escola e o andebol.

Recordo-me de jogar competições europeias e de estar a bancada cheia de jovens a apoiar-nos.

Como passou, como atleta, esta fase da pandemia?

Estive infetada com a Covid-19. Estive fechada em casa durante 20 dias. Acho que estava muito bem no início da época e no início do ano, até porque estive a treinar em casa durante a quarentena e no verão. Por isso, depois de apanhar o vírus fiquei quase dois meses sem treinar. Ainda hoje sinto que os meus pulmões não estão a 100%. Ainda estou em baixo de forma. Só há pouco tempo comecei a treinar com o preparador físico da Seleção. Só agora vou poder começar a jogar. Continuo a treinar à parte do grupo, mas com treino específico de andebol. Mas tenho de dar à perna e não me posso acomodar, à espera que as coisas aconteçam.

Mas está entusiasmada com o andebol?

Claro que estou e não estou a pensar abandonar a modalidade tão cedo. Quando estava na Faculdade pensava algumas vezes, quando estava mais cansada, que iria deixar. Mas hoje não penso assim. Nem pensar em ficar sem o andebol! O que iria fazer depois?! O que se faz a um sábado? Só sei jogar.

Como foi a sua experiência no andebol de praia?

Foi uma experiência muito curta. Adoro jogar na praia, mas como estive sempre na Seleção durante o verão, não me foi possível jogar mais essa variante do andebol. Só joguei andebol de praia mesmo no início, quando estava na Académica e a minha última participação foi no ano passado. Este ano já combinei com o Vítor Pinhal que irei jogar.

Como é possível conciliar os estudos (Medicina Dentária) com o andebol?

Enquanto frequentei o Secundário, no Colégio de Gaia, era muito fácil porque tudo estava muito bem coordenado na própria escola. Se eu tivesse filhos e quisesse que eles jogassem andebol, punha-os no Colégio. Os tempos estão muito bem organizados. Na Faculdade a exigência é outra. Com o tempo as pessoas têm de saber organizar-se. Quando estava na Seleção faltava às aulas, em média, durante cinco semanas! Isso obrigou-me a aprender a saber gerir o meu tempo. Cheguei a levar os livros para os estágios e de chegar e ter de fazer testes. Cheguei a estudar, em viagem, no avião. Na Madeira, as minhas colegas foram todas passear e fiquei a estudar. Só fui ao Museu do Cristiano Ronaldo. Quando estou a estudar, em apenas uma hora, estudo mais do que as cinco horas de

estudo de muitas pessoas. Também isto o andebol me ensinou. Faço render o meu tempo ao máximo. Chegava a casa às 22 horas e tinha de estudar em pouco tempo aquilo que se poderia fazer numa tarde. Aprendi a ser organizada, sucinta e eficaz. Nunca tive tempo para fazer as coisas com calma.

Vai ser médica dentista. Como vai conseguir conciliar o andebol com a sua profissão?

Ainda não pensei muito sobre isso. Quero estudar para sempre!... Mas o que estou à espera é de receber uma proposta para ir jogar para algum lado, em Portugal ou no estrangeiro, mas só irei aceitar se me oferecerem trabalho na área. Não quero ser só jogadora de andebol. Quero, durante o dia, estar a trabalhar numa clínica dentária, a ganhar experiência e no final do dia ir treinar andebol.

Qual a razão que a levou a optar pela medicina dentária?

Não faço a mínima ideia! Sempre quis ser médica e até conseguiria entrar em Medicina, porque tinha o estatuto de alta competição. Fui fazer a inscrição com o meu pai e no momento em que estava a preencher os papéis disse-lhe que não queria ir para Medicina. Não queria estar tanto tempo da minha vida a estudar. Além disso poderia vir a ter uma especialização que não queria. Foi então que me inscrevi em Medicina Dentária. Sempre gostei da área da estética. Pensei, também, na qualidade de vida que poderia ter. Fiz em primeira opção, entrei e adorei. Adoro o meu curso.



Nem pensar em ficar sem o andebol! O que iria fazer depois?! O que se faz a um sábado? Só sei jogar".

Consegue, ainda assim, conciliar a Faculdade com o desporto?

Claro que sim. Algumas vezes chegava mais cedo aos treinos e ia estudar para o gabinete da minha treinadora, Paula Marisa. Cheguei a estudar na bancada enquanto estava à espera da hora do treino. Ainda no Secundário pedia à minha professora ajuda quando não entendia alguma coisa.

Como surgiu essa paixão por ser modelo?

Quando era criança os meus pais achavam que poderia ser modelo. O meu pai pôs-me num curso de modelos, na Erika. Foi um sucesso. Conheci lá o fotógrafo Artur Cabral. Acabei por concorrer à Elite Model Look e fui chamada para casting para o Algarve, onde estava de férias. Fui a uma loja de chineses comprar uns sapatos de saltos altos. Estava no meio de raparigas lindíssimas e vi que não tinha hipóteses. Cheguei à final, com 14 anos. Não ganhei mas fiquei agenciada na Elite Model. Fui a Lisboa fazer alguns trabalhos. Mas com o crescimento e com a minha paixão pelo andebol, comecei a ganhar músculos nos braços e nas pernas. Tive de fazer uma opção. Escolhi o andebol. Um modelo x

O jornal Defesa de Espinho desafiou-te para um trabalho em vídeo de promoção ao comércio local...

Foi o vosso fotógrafo, Francisco Azevedo que se lembrou de mim. Ele achou que seria um trabalho interessante para mim e, por isso, aceitei. Foi uma forma muito interessante de se promover o comércio local de Espinho. Dei algumas sugestões, muito interessantes. Fiquei feliz por ser a 'cara' do jornal Defesa de Espinho nesta campanha. O vídeo teve muito sucesso, o que foi muito bom.

Gostas de aparecer em campanhas publicitárias, como já apareceste em algumas?!...

Às vezes não me sinto muito bem por me reconhecerem na rua neste tipo de campanhas. Fiz uma campanha para o Continente e a minha cara aparecia nos cartazes por todo o lado, até nos autocarros e na televisão. Ficava envergonhada quando me reconheciam. Ia às compras e lá estava a minha cara! Por outro lado, sinto-me muito orgulhosa, como foi o caso desta campanha do vosso jornal.

Espinho é uma cidade que a encanta?

Gosto muito de Espinho. Gosto muito da praia. Sou uma menina do mar porque estou sempre na praia, seja qual for a estação do

ano. Todas as semanas vou à praia pôr o pezinho na água! A minha casa fica quase em frente à praia. Adoro pegar na bicicleta e percorrer esta cidade, que é plana. Raramente tiro o carro da garagem. Também gosto de passear pela Rua 19, mas a praia!... Sempre que trago alguém a Espinho tenho de mostrar as minhas praias. Levo as pessoas aos passadiços de Paramos, que acho lindíssimos. Gosto de ver as pessoas a saírem da estação em direção à praia.

Quais são os seus votos para este Natal e novo ano?

Não estou a sentir muito o espírito natalício este ano. Nem me acredito que está aí o Natal! Mas aquilo que mais gostaria era de recuperarmos a liberdade. Queria voltar a estar com os meus amigos. Gosto muito de estar com pessoas, com os meus... e esta pandemia está a tirar-me tudo isso.

No desporto gostaria de ser campeã nacional pelo Colégio de Gaia. Na época passada estávamos em primeiro lugar e tiraram-nos essa hipótese. Gostaria, também, de representar a Seleção Nacional principal de andebol.

Nos estudos quero acabar a tese na Faculdade e terminar o meu curso. Mas ao mesmo tempo queria continuar a estudar!... No entanto, estou com um bocadinho de receio no que respeita ao mundo do trabalho. •

NATAL 2020

O MELHOR PRESENTE É CUIDAR DE TODOS

USAR MÁSCARA SEMPRE

MANTER O DISTÂNCIAMENTO DE 2 METROS

LIGAR SNS24

LAVAR AS MÃOS

AREJAR AS CASAS

SE TIVER CONTACTOS DE ALTO RISCO ISOLE-SE

INSTALAR A APLICAÇÃO STAYWAYCOVID

PROTEGER OS MAIS FRÁGEIS

EVITAR AJUNTAMENTOS

EVITAR DESLOCAÇÕES

CUIDAR DE SI É CUIDAR DE TODOS.

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS Direção-Geral da Saúde

defesa-ataque

HÓQUEI EM PATINS

Académica prossegue na Taça de Portugal

A Académica de Espinho levou de vencida o CH Carvalhos em jogo da Taça de Portugal de hóquei em patins. O sorteio da próxima eliminatória deverá ter-se realizado na terça-feira, depois do fecho da edição.

Os academistas entraram muito bem na partida e chegaram à vantagem aos 11 minutos de jogo, por Ricardo Ramos, pouco tempo depois de Fred Saraiva ter desperdiçado um livre direto. Os espinhenses acabaram por fazer o segundo golo na marcação de uma grande penalidade, pelo capitão André Pinto, a cerca de quatro minutos do intervalo e chegaram ao 3-0, por David Zapata, a 23 segundos do descanso. Na segunda parte, o jogo ganhou outra dinâmica e a equipa dos Carvalhos reagiu e reduziu por Xavier Pinho. Contudo, os academistas não se deixaram ficar e voltaram a marcar, pouco depois, por Ricardo Ramos, na conversão de um livre direto. Os Carvalhos ripostaram e fizeram o 5-2, por Tiago Amaral e o 5-3, por Vasco Casanova. Tratou-se de um jogo dispu-



tadíssimo e intenso, onde foram mostrados cinco cartões azuis, dois para os espinhenses e três para a equipa dos Carvalhos. “Conseguimos ultrapassar esta eliminatória frente a uma equipa do nosso campeonato e, por isso, este jogo não foi nada fácil”, afirmou o técnico dos espinhenses, Luís Canelas que considera que os Carvalhos “lutam por objetivos muito altos, daí que tragam sempre muitas dificuldades”. Luís Canelas espera, agora, “continuar a vencer” estes jogos na Taça de Portugal, sabendo de antemão que, daqui em diante, “as dificuldades

serão sempre acrescidas”, pois os academistas poderão encontrar pela frente conjuntos da sua própria divisão, que no entender o técnico espinhense “serão sempre muito complicados” ou equipas do escalão principal, que “têm outros argumentos e uma outra qualidade”. Luís Canelas não está a pensar, para já, qual o clube que irá ter pela frente e, por isso, irá trabalhar a equipa para o seu campeonato que irá reiniciar em janeiro e onde os “resultados têm correspondido”. A equipa da Académica de Espinho, jogou com os seguintes atletas: Sérgio Costa,

David Zapata, Tiago Ferraz, Fred Saraiva e João Santos (cinco inicial); Hugo Paiva, André Pinto (cap.), Ricardo Ramos e Nuno Ferreira. •



O treinador da Académica de Espinho, Luís Canelas, não tem preferências pelos adversários, pois considera que daqui em diante “as dificuldades serão sempre acrescidas”

ANDEBOL - TAÇA DE PORTUGAL



Tigres afastados pelo ABC de Braga

A EQUIPA DE ANDEBOL sénior masculina do SC Espinho perdeu, no domingo, diante o ABC de Braga, da 1.ª Divisão, em jogo dos dezasseis-avos de final da Taça de Portugal. Os tigres foram derrotados por 19-35, numa partida que praticamente não teve história. O conjunto da cidade dos arcebispos foi superior em todo o jogo aos espinhenses e, ao intervalo, já vencia por 8-19. O jogador tigre, Álvaro Queirós foi o melhor marcador da equipa (quatro golos), enquanto André

Rei e Rui Baptista, no ABC, foram os melhores marcadores, com seis golos cada. Eis a constituição da equipa do SC Espinho, treinada por Nelson Vieira: João Lara e Ricardo Baptista (guarda-redes); Jorge Ferreira (1 golo), Manuel Sousa, Tomás Santos, João Pereira, Ricardo Ramos (1), João Félix, Daan Garcia (1), Vítor Pinhal (2), Sérgio Gouveia, Francisco Teixeira (2), João Póvoa (2), Álvaro Queirós (4), Rodrigo Gouveia (3) e Pedro Silva (3). •

SC Espinho vence Castelo

VOLEIBOL. O SC Espinho alcançou mais uma vitória na Fase dos Primeiros do Campeonato Nacional da 1.ª Divisão de voleibol. Os tigres foram ao pavilhão do Castelo da Maia vencer o adversário por 0-3 (21-25, 28-30 e 22-25). Embora a equipa espinhense tenha batido os maiatos pela margem máxima, a partida não foi fácil, como aliás se poderá verificar pelos resultados parciais. Mas mesmo assim, sob a orientação de Nuno Coelho, os espinhenses foram firmes nos momentos decisivos. O SC Espinho ocupa a segunda posição da tabela classificativa, com dois jogos e duas vitórias, atrás do Benfica, que conta com três vitórias. Eis a constituição da equipa espinhense: Robson Gomes (5 pontos), José Monteiro, João Simões (10), Gabriel Andrade (10), Dinis Leão (24), Filip Cveticanin (9), Januário Alvar (líbero); Luís Godinho, Manuel Figueiredo e João Castro (líbero). O próximo jogo do SC Espinho irá realizar-se a 6 de janeiro, na Nave Desportiva Municipal de Espinho, contra o Sporting. Entretanto, o SC Espinho contratou esta semana o central Vladyslav Tolmachov, que representava o CD Póvoa. Trata-se de um regresso aos tigres, uma vez que este jogador é oriundo das escolas de voleibol do SC Espinho. •

Novasemente goleia flavienses

FUTSAL. A equipa de futsal de seniores femininos do Novasemente Cavalinho venceu o GD Chaves por 6-1, em encontro a contar para a segunda jornada do Campeonato Nacional da 1.ª Divisão, Zona Norte. As sementinhas entraram de rompante e colocaram-se em vantagem no marcador, por Débora Queiroz, quando ainda não estava jogado o primeiro minuto do encontro. Um golo que queixou as flavienses atordoadas, com Lúcia Fortes a fazer o segundo, aos dois minutos de jogo. No entanto, a equipa transmontana reagiu e, Nancy Brito reduziu para o 2-1, aos três minutos. Um começou de jogo que prometeu espetáculo, sobretudo por esta intensidade inicial. Contudo, as antenses estavam imparáveis e ao final da primeira parte já venciam por 5-1, com dois golos de Angélica Alves (13 e 18 minutos) e mais um tento de Lúcia Fortes, aos 18 minutos. No segundo tempo, a equipa das sementinhas abrandou o ritmo de jogo e o GD Chaves apareceu mais fechado, mas sem alternativas para conseguir dar a volta ao marcador. A faltar, apenas uma jornada para se concluir esta primeira fase, falta ao Novasemente Cavalinho jogar com o Águias de Santa Marta, a 9 de janeiro, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, em Anta. As sementinhas estão na primeira posição da tabela classificativa, com mais um ponto que o Santa Luzia e o Nun'Alvares, que ocupam as duas posições seguintes, mas que têm ainda menos jogos que as antenses. •

OFF. BOM FIM DE SEMANA

AMANHÃ, QUINTA-FEIRA, É NATAL. O DIA VAI COMEÇAR ATAREFADO E TODA A MOVIMENTAÇÃO SE IRÁ CONCENTRAR NA COZINHA. HAVERÁ MUITOS DOCES AINDA POR FAZER.

Nesta quadra, é normal juntar a família, mas este ano, devido à pandemia que todos já conhecem, a festa terá que ser reduzida. À mesa estarão apenas alguns, mas o Natal, mesmo que com um desfecho diferente, será sempre Natal.

LISANDRA VALQUARESMA

dia 1 A SEXTA-FEIRA começa mais tranquila do que o costume. É dia de Natal e tempo de família. O jantar do dia anterior prolongou-se até mais tarde e, por isso, é merecido aproveitar mais um pouco para descansar. A mesa de jantar está repleta ainda da noite passada, mas é preciso arregaçar as mangas para voltar à cozinha. Há um almoço especial para preparar. Não é que a família sinta muita fome, já que muitos excessos foram cometidos horas atrás, mas o tempo passa rápido e daqui a nada é hora de sentar à mesa

outra vez. Por norma, há iguarias já estipuladas para esta refeição. Há quem não dispense o tradicional 'farrapo velho', o polvo assado no forno, o cabrito ou o borrego, peru e até leitão. Depois de adiantada a refeição, é tempo de preparar a mesa. Aproveite para arrumar a sala de jantar. Chame os mais novos para ajudar e

troque a toalha de mesa, limpando tudo o que for necessário. Este ano, mais do que nunca, a limpeza e desinfecção dos espaços é imprescindível. Abra as janelas e deixe o espaço arejar.

Já com a mesa posta de novo é hora de almoçar. Este ano são poucos à mesa, mas não descure a atenção dada a esta quadra que, para muitos, é a mais bela do ano. Escolha a melhor travessa e sirva a refeição.

Neste dia, não há pressa. O momento é dedicado aos mais próximos, por isso, o tempo passado à mesa é bastante. Entre uma fatia de bolo-rei, uma rabanada e um copo de vinho, a tarde vai passando.

Por norma, as crianças são as primeiras a dispersar. Habitualmente irrequietas, gostam de aproveitar o sofá para ver televisão. E, neste dia, há programação dedicada a eles. Se a vontade for essa, sintonize a TVI e deixe-os assistir ao "Panda do Kung Fu 2". Acredite que estarão, naquelas horas, bastante sossegados.

A tarde já lá vai e aproxima-se a hora do jantar. Tipicamente, a esta hora, já ninguém tem fome. Aproveite para arrumar o que for essencial e tire o resto do dia para descansar e ver televisão.

dia 2 O NATAL JÁ PASSOU. Apesar de muitos não o terem considerado como tal, a

verdade é que ele existiu e já terminou. O sábado que, por norma, é dedicado às limpezas, hoje não foge à regra. A casa está uma confusão. É preciso arrumar louça, aspirar os tapetes, guardar a comida que sobrou. No fundo, colocar tudo em ordem.

Pode dedicar a manhã de sábado a essa tarefa. Se, por outro lado, não tiver nada para arrumar, pode iniciar o dia com umas horas de exercício físico. Pode não lhe apetecer, mas acredite que é importante. Se for adepto das corridas, pode sair, por algum tempo de casa, para esse objetivo. Afaste-se e faça a sua corrida sozinho ou com alguém do seu agregado familiar. Se preferir caminhadas, também a pode fazer. O importante é mexer-se.

Se não lhe apetece sair de casa e tem algum espaço, uma ideia pode ser, em família, realizar alguns exercícios. Pode dedicar algum tempo a fazer abdominais, flexões, agachamentos. Se a imaginação nesta área não é muita tem sempre a ajuda da internet. O mundo do exercício físico é vasto e se pesquisar, acredite que não lhe vão faltar sugestões. No YouTube, há milhares de vídeos que pode ver e aprender.

Para o almoço, de forma a escapar aos excessos, coma algo simples como uma sopa ou salada. Nesta fase, é importante voltar a manter uma alimentação equilibrada, preparando o corpo para,

daqui a uma semana, voltar aos doces da passagem de ano.

Neste dia, à tarde, vão ser transmitidos dois filmes divertidos na TVI. Acenda a lareira, junte a família no sofá e vejam "Pai Há Só Um" e "Johnny English Volta a Atacar". Será uma tarde repleta de gargalhadas, ora não fosse este último filme protagonizado por Rowan Sebastian Atkinson, mais conhecido por Mr. Bean.

dia 3 SE FOR DOS QUE gosta de acordar cedo, levante-se e vá dar uma caminhada refrescante. O exercício matinal faz sempre bem à saúde. Se, por outro lado, o seu objetivo for o de descansar, tire a manhã para esse efeito.

Para a hora do almoço, chame os seus filhos ou netos para o ajudar. Em conjunto, preparem uma nova receita para a refeição de domingo, mas optem por algo pouco calórico. Já basta as calorias ganhas nos dias passados. A tarde, em casa, pode ser passada a jogar com as crianças. Escolham um jogo divertido e passem algumas horas de convívio. Se pretender algo mais sossegado, escolha um livro e coloque a leitura em dia.

Para quem não tirou férias nesta altura, aproveite para descansar, pois amanhã o trabalho regressa. E, daqui a nada, é ano novo! •



©SARA FERREIRA



Assista à missa de Natal

Já que este ano é um pouco diferente e se gosta da tradicional missa de Natal, assista-a na televisão. Evite as aglomerações, não saia de casa, mas não deixe de lá a sua fé.



Arrumações

Depois do Natal, reina a desarrumação. Aproveite alguns momentos para colocar tudo no sítio de novo e, mais do que nunca, limpar e desinfetar a sua casa.



Netflix

Se é dos que não vive sem Netflix, reserve algum tempo para ver "Amor Com Data Marcada". O filme estreou este ano e mistura a comédia com o romance.

* Escolha o seu próprio **Cabaz!** Poupe **15%**

Campanha válida para aquisições superiores a 36,85€

Aipal

OFF.



Coisas da João: bolos e trabalhos de costura com vontade de inovar



©SARA FERREIRA

DEPOIS DE UMA BRINCADEIRA, MARIA JOÃO VITÓ CRIOU 'AS COISAS DA JOÃO'. APROVEITOU O GOSTO PELOS TRABALHOS MANUAIS E COMEÇOU POR FAZER BOLOS DIFERENTES E ESPECIAIS.

Mais tarde, juntou a costura. Uma arte que a mãe lhe quis ensinar, mas Maria João nunca quis aprender. Hoje cria peças únicas, personalizadas ao gosto de cada um, mas sempre com um toque de inspiração. A vontade de fazer diferente é a base de cada trabalho.

LISANDRA VALQUARESMA

COMEÇOU COMO UMA BRINCADEIRA.

Maria João Vitó, de 46 anos, decidiu experimentar fazer um bolo diferente para o aniversário da filha. Usou como inspiração a boneca Hello Kitty, que a filha tanto gostava, e o resultado final teve sucesso. "Eu vi na internet os bolos de pasta americana e resolvi tentar. Mais tarde, acabei por partilhar a fotografia na minha página de Facebook e os meus amigos acharam muita piada. Como os meus afilhados eram pequenos, as mães começaram a pedir-me para fazer os bolos para os aniversários. A partir daí, foi uma enchente de pedidos".

Maria João é natural de Gaia, vive em Espinho e as encomendas chegam de várias partes. Hoje, para além da sua página de Facebook, trabalha com o email e o seu contacto telefónico. "Isto começou como uma coisa de amigos e família, mas hoje faço encomendas para quem quiser", recorda Maria João que tem este passatempo há mais de 15 anos.

Os bolos foram as primeiras experiências, mas Maria João juntou-lhes, ao longo do tempo, outros adereços. "Sempre gostei de trabalhos manuais, mas nunca de costura. A minha mãe tinha uma máquina, fazia a roupa para os quatro filhos e mantas. Ela sempre me quis ensinar, mas eu nunca quis aprender", confessa, dizendo que, agora, a costura é muito importante neste trabalho.

"Uma vez, por causa da minha filha, quis fazer uma manta de retalhos. Fui à internet ver

como se fazia, mas achei que não era tão fácil assim. Por isso, fui tirar um curso de Patchwork, que são os trabalhos a partir de retalhos e vim de lá a saber fazê-lo, mas aprendi também a fazer bolsas, aventais e tudo o que é de costura", conta Maria João Vitó.

A partir daí, começou a costurar. Além dos bolos, já fez muita coisa. Bolsas, aventais, toucas, porta-sobremesas, sacos para guardar lenha, bolas em tecido para a árvore de natal, mas nos últimos meses foi, sobretudo, máscaras. "O que as pessoas mais pedem é bolos, cerca de 80%. No entanto, agora na pandemia tive muitos pedidos de máscaras e desde março até agora é o que tenho feito. Ainda há pouco tempo fiz 70 máscaras para uma escola de balé. A dona da escola queria máscaras com bailarinas, então tive que procurar o tecido para as fazer dessa forma. Às vezes as pessoas pedem coisas específicas, mas funciona muito por fases. No verão, como as pessoas vão para a praia pedem mais as bolsinhas. Recordo-me que perto da Páscoa, criei um porta-sobremesas em tecido e tive imensas encomendas."

Maria João tenta, por vezes, juntar as duas modalidades. Já fez um convite em costura, com papel e tecido, fazendo o bolo exatamente igual. A inspiração? Vem da pesquisa. "Gosto sempre de ver coisas novas e a internet, nesse aspeto, é um dos melhores divulgadores. Gosto de coisas geométricas, diferentes, não gosto das coisas tradicionais. Nos bolos, sou eu que faço tudo. Produzo primeiro em computador e passo depois para a execução. Não funciona

como se me mostrassem uma fotografia e me dissessem que queriam daquela forma. Não é assim que trabalho. Podem-me dizer mais ou menos o que pretendem e que é dentro daquelas linhas ou cores, mas a partir daí eu faço o projeto todo do bolo. A criatividade está sempre presente e isso é que me dá muito gozo. Fazer uma coisa do zero, imaginada por mim", explica Maria João Vitó.

Antes de chegar ao produto final, a parte da pesquisa é muito importante. "Para um aniversário de 18 anos, procuro as imagens com o número 18, seja numa placa de estacionamento, seja num rótulo de garrafa e faço uma composição. Depois imprimo num tecido e trabalho a partir daí. As pessoas deixam sempre ao meu critério e à minha criatividade. Eu não gosto de fazer igual porque isso é uma cópia. Gosto de me inspirar, mas de fazer diferente."

Apesar de conciliar isto com outros projetos profissionais, Maria João já equacionou até abrir uma loja, mas o "receio de se tornar uma monotonia" nunca a fez avançar. "Como é algo que implica criatividade, a tempo inteiro isso pode-se esgotar. Até porque isto implica muita pesquisa. Os meus filhos já me chegaram a perguntar por que razão eu não abria uma loja. Mas para ter uma loja implica estar lá, fora tudo o que acarreta. Era mais difícil e, além disso, tenho outros trabalhos. Não é algo que eu já não tivesse pensado, mas, por outro lado, também tenho receio, já que não sei se é uma coisa rentável a tempo inteiro." •

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**

OFF.

Presépios em barro de Maria Vasconcelos

Decorre até ao sexto dia de 2021, na Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, uma exposição de presépios em peças de barro da autoria de Maria Vasconcelos.

Os presépios expostos são feitos em barro, pintados a acrílico e envernizados.

LÚCIO ALBERTO

“A EXPOSIÇÃO REALIZA-SE em Espinho porque é a cidade que mais gosto”, dá nota a licenciada em História da Arte. “É o azul do mar, do céu é o azul que me envolve e inspira.” Trata-se de uma pequena exposição feita como uma “retoma”, dado que a atividade artística de Maria Vasconcelos tem estado inativa. “Voltar a mexer no barro foi estranho ao princípio, mas depois foi sempre a imaginar, a fazer, e deu-me um prazer incrível.”

O Natal é uma época especial para Maria Vasconcelos e os presépios estão sempre presentes no seu imaginário, até em 2020, não obstante a pandemia que se prolongará até 2021. “O presépio é um símbolo do Natal que mais me encanta e o Natal é a quadra do ano que mais gosto, mesmo num ano pandémico.”

Sendo o presépio uma das referências natalícias das crianças e não só, como é que a autora de uma exposição de presépios em barro decoraria uma árvore de Natal se da imaginação e vontade resultassem o mais utópico ou inalcançável que fosse? Com seres humanos... bolas de chocolate... “Decoraria uma árvore de Natal com estrelas como aquelas que se veem quando o céu está limpo.”

Os presépios são moldados em barro, pintados a acrílico e envernizados. “Não tenho tido oportunidade de ir encontrar, na praia, pedras ou conchas, arames e peças de madeira para concluir o que a minha imaginação pede.”

Maria Vasconcelos já tinha feito outras peças do género e também já realizou trabalhos inspirados, por exemplo, em gatos. “Sim, já fiz peças no género e gatos. Amo gatos. São os bichanos mais bonitos que há desde a ponta dos bigodes à ponta da cauda. Expus gatos na primeira Bienal de Ate que houve em Espinho. Porquê? Fui ao atelier de uma artista levantar obras para essa bienal, a artista não estava, havia barro e comecei a fazer um gato tamanho normal. Adorei! Trouxe barro, fiz mais gatos e expus nessa Bienal em Espinho e em outras localidades.”

A arte de Maria Vasconcelos já foi além-fronteiras tendo chegado à Suíça. “A minha arte foi

até à Suíça e outros países porque as pessoas gostaram e compraram quando não recordo.” E por que é que encetou e desenvolve esta atividade? É arte e não artesanato, ou a escultura cruza-se com o artesanato? “É uma resposta que não sei dar, simplesmente aconteceu... O barro caiu-me nas mãos e moldei-o! Para a maioria das pessoas escultura a sério é uma arte mais nobre. Esquece-se, porém, que para termos uma escultura em bronze primeiro é necessário fazer o molde em barro. Isto o que é? Artesanato? Sim cruzam-se quando falamos do bronze. Trabalhar a pedra é muito mais difícil, mas neste momento há métodos que facilitam essa tarefa.”

Entretanto, a escultura ainda não é devidamente avaliada e valorizada pelo cidadão comum e pelas organizações institucionais e privadas. “Nem por uns nem por outros. Só bilionários compram escultura antiga, por vezes, senão sempre, de forma obscura.”

O que é que a motivou a licenciar-se em História da Arte? “Porque comecei por tirar o Curso de Medicina, mas o mal e a morte de pessoas levaram-me inconscientemente a fazer um curso com coisas belas. Foi uma fuga à dor.”

“A História da Arte é um ‘compêndio’ onde se acumulam os maiores e melhores artistas (em todas as vertentes da arte) de todos os tempos”, considera Maria Vasconcelos. “A arte arrebatava-me porque sou eu que a faço, que a molde, mudo e parto se não gosto... Quando se faz arte ou artesanato sai-se do mundo real e intemporal.”

Outro dons, artes e ofícios alimentaram os sonhos de outrora de Maria Vasconcelos. “Gostaria de ter feito ballet” e escreveu um livro, uma história infantil, mas não teve sorte com o editor. “Música, nem uma nota. Não distingo um dó de um fá. Só mesmo youtube...” O irmão Tó Vasconcelos é músico. Dança ou aprecia a música que ele toca e as canções que animam os bailaricos e eventos? “Nem em sonhos.” •



“

Decoraria uma árvore de Natal com estrelas como aquelas que se veem quando o céu está limpo”

“A arte arrebatava-me porque sou eu que a faço, que a molde, mudo e parto se não gosto... Quando se faz arte ou artesanato sai-se do mundo real e intemporal...”

Maria Vasconcelos



Boas Festas!

A Viver Espinho – Associação Empresarial de Espinho deseja a todos os seus associados e entidades parceiras um Feliz Natal e um 2021 cheio de sucessos.

Num ano tão difícil como aquele que vivemos, foi importante unir esforços para apoiar a economia local e lutar contra as adversidades impostas pela pandemia. Esperamos que este caminho prossiga, porque a cidade e os espinhenses precisam de empresas sólidas, sustentáveis e preparadas para o futuro.

viverespinho
Associação Empresarial de Espinho



agenda

26 a 30 DEZ

Cinema do Multimeios
Horário: 16 e 19 horas dos dias 17 e 18, 10 horas de sábos e domingos, 16 horas dos dias 21, 22, 23, 25, 26 28, 29 e 30
"MULHER MARAVILHA"
Filme de ação/fantasia de Patty Jenkins, com Gal Gadot, Chris Pine, Kristen Wiig e Pedro Pascal. Em 1984, Diana trabalha como arqueóloga no Smithsonian Museum e enfrenta um enorme perigo diante de dois novos inimigos – Max Lord, um poderoso homem de negócios, e a misteriosa Cheetah.

26 a 31 DEZ

Museu Municipal – FACE
Horário: 10-17 h de 2ª a 6ª
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 exposição permanente que contempla 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 fauna e das suas gentes, e informação mais técnica e peculiar disponibilizada em três quiosques multimédia.

26 a 31 DEZ

Museu do Papel (Paços de Brandão)
Horário: 10-13 e 14-17 horas de 3ª a 6ª; 15 horas - 17h30 de sábado e domingo
"DO ENGENHO À FÁBRICA"
Exposição permanente dedicada à produção proto-industrial e industrial de papel, localizada numa antiga fábrica de papel, fundada em 1822 e que se manteve em laboração até 1989. A exposição permanente mostra as duas fases mais



29 e 30 DEZ

"O SEGREDO DAS BOLACHAS"

Cinema (Infantil) do Multimeios
Horário: 11 e 14 horas

Comédia de animação 3D, para maiores de 6 anos, inspirada em bolachas em forma de animais, realizada por Tony Bancroft e Scott Christian Sava e com vozes de Fernando Alvim, Miguel Dias, Maria João Abreu, José Raposo. A história gira à volta de uma família que tem de usar uma embalagem dessas bolachas para impedir que o tio malévolo tome conta de um circo antigo caído em desgraça. Estreado em festivais de animação em 2017, este filme que começou a ser feito em 2015 e teve vida comercial na China em 2018, mas só em 2020 chega aos Estados Unidos e à Europa. É corealizado pelo veterano Tony Bancroft, animador com vasta carreira e co-realizador de "Mulan", e Scott Christian Sava, que trabalhou nos "Power Rangers" americanos e também é co-autor do guião.

marcantes da História do Papel em Portugal: a produção folha a folha (1822 - 1916), de carácter proto-industrial, no espaço manufactureiro oitocentista do Engenho da Lourença, e o fabrico industrial (1916 - 1989), no espaço fabril da casa da máquina, o qual integra uma máquina contínua de forma redonda.

26 a 3 JAN

Planetário do Multimeios
Horário: 15h30 dos dias 26, 29 e 30; 11 horas dos de 27 de dezembro, 2 e 3 de janeiro
"EM BUSCA DA ESTRELA DE NANTAL" + "LENDAS DO CÉU noturno: PERSEU E ANDRÔMEDA"
A sessão para maiores de 4 anos inclui uma apresentação inicial ao vivo, a cargo do monitor do Planetário de

Espinho, em que abordará as constelações de Inverno, procurando-se a "Estrela de Natal..." Será que há só uma? De seguida, será exibido o filme de animação imersivo, com algumas das constelações do céu noturno, ao mesmo tempo que conta de forma divertida uma versão da história da princesa Andrômeda, que, por castigo divino pela vaidade de sua mãe, é sacrificada a um monstro marinho – e salva pelo herói Perseu. No final da sessão, todas as Constelações irão juntar-se e dar um presente especial ao planeta Terra!

17 DEZ a 10 JAN

Multimeios (galeria)
Horário: das 10 às 18 horas de 3ª a 4ª, das 10 às 18 e das 21 às 22 horas de 5ª a 6ª
"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.

26 DEZ A 29 JAN

Museu Municipal – FACE
Horário: das 10 às 17 horas de segunda a sexta
"QUATRO TEMPOS E MAIS UM"
Exposição de Alfredo Cunha, com mais de 200 fotografias. Retrospectiva da obra do fotógrafo que ficou célebre pelas suas fotografias icónicas do 25 de Abril de 1974. "Quatro tempos e mais um" consta também de fotografias inéditas da cidade de Espinho.

7 JAN

Planetário do Multimeios
15h30

"SOL, A NOSSA ESTRELA"
Duração: 45 minutos
Classificação: maiores de 8 anos
O Sol já brilha no nosso mundo há quatro mil e quinhentos milhões de anos. "A luz que hoje aquece a nossa pele foi sentida por todas as pessoas que já viveram. É a nossa estrela mais próxima e a central energética do nosso planeta, a fonte da energia que impulsiona os nossos ventos, o nosso clima e toda a vida." Uma sessão (projeção imersiva a 360º) com imagens nunca antes vistas da violenta superfície do Sol no formato de cinema imersivo.

8 e 10 JAN

Planetário do Multimeios
15h30 de sexta-feira e 11 horas de domingo

"VIAGEM PELOS PLANETAS"
Duração: 40 minutos.
Classificação: maiores de 4 anos.
O sistema solar é constituído pelo Sol e por um conjunto de mundos que se encontram e movem sob a sua influência. De entre esses muitos mundos – como cometas, asteroides ou as luas – destacamos os planetas. "Venha ao Planetário de Espinho e parta connosco à descoberta destes nossos vizinhos cósmicos."

9 JAN

Planetário do Multimeios
Horário: 11 horas

"A TERRA NO ESPAÇO"
Duração: 40 minutos.
Classificação: maiores de 10 anos.
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.



© FRANCISCO AZEVEDO

Independência do concelho nos "Cadernos d' Espinho"

MEMÓRIA. A Junta de Freguesia de Espinho acolheu, na sexta-feira de 18 de dezembro, o lançamento do sétimo volume dos "Cadernos d' Espinho" com a "história de uma terra nova". O novo livro da coleção produzida e editada por um quarteto que pretende celebrar as memórias de Espinho – os jornalistas Mário Augusto e Luís Costa, o historiador Armando Bouçon e o designer gráfico Pedro Pinheiro – dá nota de registos e factos que marcaram a independência espinhense da Vila da Feira. "História de uma terra nova" contém muitas imagens que ilustram a "curiosa história" da criação do concelho e conta com o apoio da câmara municipal e das juntas de freguesia e o patrocínio da Solverde. •

Residência artística no FACE

CULTURA. O Fórum de Arte e Cultura de Espinho (FACE) acolhe a Companhia Boca de Cão e serve de residência artística para Hugo Ribeiro e Joana Domingos continuarem o seu trabalho. Os artistas são responsáveis e diretores artísticos da Companhia "Boca de Cão – atro de Rua e Formas Animadas" têm desenvolvido um trabalho continuado de pesquisa e experimentação de linguagens teatrais e plásticas específicas para o espaço público. •

"Vivências em Espinho no Estado Novo" até 29 de janeiro no Museu Municipal

EXPOSIÇÃO. A exposição "Vivências em Espinho no Estado Novo" está patente no Museu Municipal de Espinho (átrio norte/ poente) até 29 de janeiro de 2021. Esta exposição já esteve patente ao público no Centro Multimeios, em 2018, e reflete a dinâmica do trabalho do Museu Municipal sobre fotografia antiga do concelho de Espinho. A pertinência de a exibir novamente prende-se com o facto de, na linha de ação do Museu Municipal para 2020, ter havido um enfoque na interligação entre as narrativas das diversas exposições, que nos levaram numa viagem por momentos marcantes do trabalho artístico em Portugal. As exposições "Corpo, Abstração e Linguagem na arte portuguesa – obras da Secretaria de Estado da Cultura em depósito na Coleção de Serralves" e "Quatro Tempos e Mais Um", fotografias de Alfredo Cunha, são exemplos dessa ligação. •

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

papelaria d'avenida
de Adelina A. Magalhães **33 anos** com os espinhenses
Jornais
Revistas
Tabacos
Jogos Santa Casa
Deseja a todos os seus estimados clientes e amigos Festas Felizes.
Av. 8, 1438 – 4500 Espinho ☎ 227345116 ✉ papelariadavenida@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DE EX-COMBATENTES DO ULTRAMAR DA VILA DE SILVALDE
FUNDADA EM 30/01/2011
Largo da Igreja Silvalde - Espinho
Tel. 224 088 539
Horário: sáb. 15h às 18h
Deseja-lhe Boas Festas



Nutrição. Quantas calorias ingerimos na ceia de Natal?

EIS CHEGADA A ÉPOCA DE TODOS OS EXCESSOS ALIMENTARES. O NATAL CHEGOU E COM ELE AS IGUARIAS E SOBREMESAS TÍPICAS QUE NINGUÉM QUER DEIXAR DE SABOREAR.

Contudo, há sempre que ter atenção ao que se come, saber fazer escolhas e optar por uma refeição o mais completa e equilibrada possível.

LISANDRA VALQUARESMA

♥ **COMO AFIRMA** a nutricionista Filipa Graça, “esta não é a fase para sermos fundamentalistas em relação à alimentação, o mais importante é desfrutarmos desta época que só acontece uma vez ao ano”. No entanto, “não quer isto dizer que vamos comer por comer, pelo simples facto da comida estar disponível. É importante fazermos as nossas escolhas e não entrarmos no pensamento de “perdidos por cem perdidos por mil”.

Para garantir que a refeição é a mais completa possível, Filipa Graça, explica que se deve começar, mesmo na noite de Natal, pela sopa, de preferência de legumes. No que toca à ementa típica deste dia, “o prato principal deve ser preenchido com uma dose generosa de hortícolas, neste caso a couve ou cenoura, ter ainda uma fonte proteica que é o bacalhau ou o ovo, sobrando uma fatia do prato mais reduzida para as batatas.”

Tendo em conta esta tradição de se optar pela caldeirada, “já que o seu método de confeção é o cozido, re-

unindo alimentos ricos do ponto de vista nutricional como o bacalhau, o ovo, a couve portuguesa e a batata, “o problema reside apenas no azeite adicionado, muitas vezes fervido e não em cru, e português que se preze gosta do bacalhau alagado”, diz a nutricionista.

Uma vez que o prato principal não representa um problema, o mesmo não se pode dizer das sobremesas. “A maioria dos doces típicos, como os sonhos, rabanadas e bilharacos, reúnem açúcar e fritura (gordura), sendo algo que deve entrar na nossa alimentação com frugalidade”, explica Filipa Graça.

Saber fazer escolhas

Terminada a refeição, e antes do “ataque” às iguarias tradicionais, a nutricionista aconselha que primeiro se privilegie a fruta, pois “à partida já não vai existir assim tanto espaço para as doçarias de Natal.” Segundo Filipa Graça, “o importante é pegar num pratinho, seleccionar aquilo que nos apetece, servindo-nos apenas uma vez. Independentemente de ser uma porção mais

composta da nossa sobremesa preferida ou porções mais pequenas, caso tenhamos um gosto pessoal mais abrangente.”

O habitual, nesta noite, é passar horas à volta da mesa. Entre o bacalhau, as sobremesas e o vinho, surgem muitas conversas, e com elas aquela aparente necessidade de continuar a petiscar. Mas o problema vem depois. Tal como explica a nutricionista, só no prato principal composto pelo bacalhau, o ovo, as batatas cozidas, o azeite em abundância e a couve já se ingere, em média, mil calorias. Se a isto, “se juntar alguns extras como queijo, pão e frutos secos, facilmente se conseguem mais mil calorias.”

Além das sobremesas que, já se sabe, são um grande fator calórico da noite, as bebidas alcoólicas e os refrigerantes dão o seu contributo, também, muito forte. “As típicas sobremesas, a que se juntam uns chocolates pelo meio, podem bem ser o grosso da fatia calórica da refeição e facilmente reunimos todas as condições para excedermos as quatro mil calorias só numa noite.”

Para os mais gulosos que gostam de repetir, “rapidamente se batem as seis mil calorias, o que é mais do dobro ou triplo das calorias que um adulto precisa num dia inteiro”.

Engordei no Natal?

Para todos os que acreditam que o aumento de peso se deve à quadra natalícia, Filipa Graça esclarece que “o problema do Natal, na verdade, não são os dias 24 e 25, mas sim a envolvimento que se dá à época, com todas as iguarias e restos que se prolongam até à passagem de ano e com jeitinho até ao dia de Reis”. Contudo, é importante perceber que “o que engorda não é o que se come do Natal à passagem de ano, mas sim da passagem de ano até ao Natal” e, por isso, o que importa, acima de tudo, é a consistência ao longo do ano.”

Ainda que seja importante manter o controlo, “é de evitar entrar na espiral negativa do sentimento de culpa, punindo-nos por termos comido mais do que é habitual. Basta voltar à rotina no dia 26 e assim equilibrar o nosso consumo calórico. O segredo é encarar isto com naturalidade. Ser fundamentalista da alimentação saudável não é ser saudável.”



“

Se chegarmos ao início de 2021 com uns quilinhos a mais não podemos culpar a altura festiva em si, mas as nossas ações, pois somos sempre responsáveis pelas escolhas que fazemos e isto também se aplica ao que escolhemos ou não comer.”

Filipa Graça
nutricionista,
ginásio LS Fitness

1	Formigos	1 taça = 531 kcal
2	Lampreia de ovos	1 dose = 400kcal
3	Bolo rei	1 fatia = 380 kcal
4	Aletria	1 taça = 340 kcal
5	Bolo rainha	1 fatia = 300 kcal
6	Rabanadas	1 unidade = 294kcal
7	Arroz doce	1 taça = 270 kcal
8	Tronco de Natal	1 fatia = 250 kcal
9	Bilharaco	1 unidade = 210 kcal
10	Sonhos	1 unidade = 194 kcal
11	Leite creme	1 taça = 192 kcal
12	Azevias	1 unidade = 190 kcal
13	Filhoses/coscorões	1 unidade = 140 kcal

Ranking dos doces de natal, do mais calórico para o menos calórico, por porção média.



Oficina do
Zé Povinho
Velharias e Antiquidades

Compra e venda de recheios

T. 917 421 244 • Rua 62, n.º 114. Espinho



última

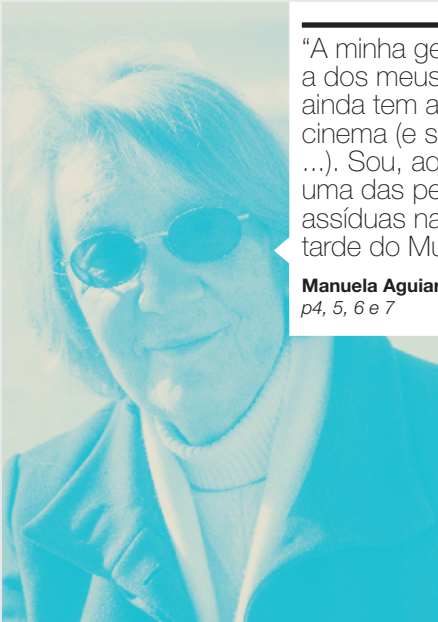
DEFESA DE ESPINHO

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



“A minha geração, como a dos meus pais e avós, ainda tem a paixão pelo cinema (e sem pipocas ...). Sou, aqui em Espinho, uma das pessoas mais assíduas nas sessões da tarde do Multimeios”

Manuela Aguiar,
p4, 5, 6 e 7



“O acordo com as juntas de freguesia prevê, também, a aprovação do empréstimo em janeiro próximo quando este for à Assembleia Municipal”

Vicente Pinto,
vice-presidente da CM Espinho
p11



“Não estou a sentir muito o espírito natalício este ano. Nem me acredito que está aí o Natal! Mas aquilo que mais gostaria era de recuperarmos a liberdade”

Carolina Loureiro,
jogadora de andebol
p16 e 17

faladura

TEMPO ESPINHO:

QUI • 24		13° 6°
SEX • 25		13° 5°
SÁB • 26		12° 4°
DOM • 27		13° 5°
SEG • 28		15° 9°
TER • 29		13° 7°
QUA • 30		12° 6°
QUI • 31		12° 6°

Fonte: www.ipma.pt



Natal local é mais seguro

As ruas de Espinho não têm nome, mas têm rostos, histórias e espaços que conhecemos de cor. São-nos familiares e oferecem tudo o que precisamos para um Natal feliz. Num ano que exige escolhas seguras, vamos voltar às ruas que nos são próximas e redescobrir as muitas qualidades do comércio local.

📍 Espinho