

Funerária N.ª S.ª d'Ajuda
Sancebas

Gente da nossa terra,
ao serviço das famílias

Serviço
funerário
desde **995€**

227 345 129

COVID clean

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

DEFESA DESPINHO

Quinta-feira, 31 de dezembro de 2020 | Edição n.º 4626 · Ano 88 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)

boas festas
gosto tanto

S. João da Madeira Lourosa
Espinho Santa Maria da Feira

“Fui pioneiro do diagnóstico pré-natal em Portugal”

“Nada me satisfaria tanto como me satisfez o facto de ser médico”, considera **Serafim Gomes**. “Deixei de exercer Medicina relativamente cedo. Eu tinha dito que entre os 65 e os 67 anos deixaria de trabalhar”, acrescenta o obstetra que deu “vida” à COGE da Santa Casa da Misericórdia de Espinho.” **p4, 5 e 6**



FRANCISCO AZEVEDO

4500 Espinho

“Temos algumas ideias para a cidade”

Ernesto Morais, porta-voz da Concelhia do PAN **p7**

Pessoas & Negócios

Fisioterapia tem futuro na Clínica Médica Dentária Rosa Neves. **Filipe Ramos** dinamiza nova especialidade no espaço da mãe. **p11**

OFF

Tó Vasconcelos tem saudade dos bailaricos **p20**

Entrevista.

“Representar o país é o máximo que um atleta pode ambicionar”

João Fidalgo, voleibolista do Sporting CP **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 e 6 | Entrevista: Serafim Gomes

O pioneiro do diagnóstico pré-natal em Portugal e obreiro clínico da COGE já não exerce Medicina e aos 74 anos entretém-se a jogar golfe no Oporto Club.

4500-ESPINHO

8 | Entrevista: Ernesto Morais, porta-voz da Comissão Política Concelhia de Espinho do PAN

“Comunicar com as restantes forças políticas, nomeadamente com a Câmara Municipal, transmitindo algumas das ideias que temos para a cidade.”

8 | Cabazes natalícios

Moto Clube de Espinho e Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho são exemplos de solidariedade.

9 | Hospital de Gaia/Espinho já recebeu vacina da Covid-19

4500-FREGUESIAS

10 | Silvalde: primeira fase de melhoramentos na mobilidade e segurança viária

10 | Centro Comunitário da Ponte de Anta apoia idosos com cabazes

PESSOAS & NEGÓCIOS

11 | Rosa Neves e Filipe Ramos juntaram duas especialidades médicas no mesmo espaço

Mãe e filho, ambos na área da saúde, trabalham em vertentes diferentes, mas confessam que estas se completam.

DEFESA-ATAQUE

15 | Futebol: Sporting de Espinho eliminado da Taça de Portugal no Jamor

16 e 17 | Entrevista: João Fidalgo

Voleibolista espinhense joga no plantel de Sporting, mas recorda início no SC Espinho.

OFF

20 | Tó Vasconcelos quer dar “mais” música em 2021

A pandemia cancelou eventos e bailaricos em 2020, mas o multifacetado artista têm esperança de que a animação musical vai “esquecer” o vírus!

21 | Bandas Filarmónicas do concelho vivem dias difíceis devido à pandemia

Sem atuações, romarias ou espetáculos, duas das bandas de música do concelho temem o futuro.

22 | MTV Dance Academy na RTP

Exibições nos programas “Praça da Alegria” e “Aqui Portugal”.

EDITORIAL
Lúcio Alberto

Repercussões, retomas (sociais, eleições e um brinde a 2021 (com saúde)!

Charles Lamb escreveu que “de todos os sons de todos os sinos, o mais solene e tocante é o repique que soa o ano velho.”

“O tempo não tem divisões para marcar a sua passagem, nunca há uma tempestade de trovões ou um toque de trombeta para anunciar o início de um novo mês ou ano”, deu nota o escritor Thomas Mann, concluindo assim a sua reflexão: “Mesmo quando um novo século começa, somos apenas nós mortais que tocamos sinos e disparamos pistolas.”

1 – São muitos, mas pouco animadores, os cenários para 2021. E são muitas as premissas nas projeções socioeconómicas. As considerações elaboradas por especialistas resultam da realidade de 2020. Apesar da gravidade da pandemia e da fragilidade social, ainda há quem perspetive que os riscos serão menorizados, com pouco ou mais impacto do que em conjunturas críticas do passado. Porém, muitos são aqueles que já torcem o nariz ao presente e inquietam-se com o futuro. E se, por um lado, uns elencam um conjunto de fatores condizentes a cenário de recuperação económica em 2021; por outro, muitos são aqueles que pintam de cinzento ou, no caso dos mais céticos, de negro o quadro socioeconómico de 2021. Todavia, o risco de um cenário estável reside na evolução pandémica. A primeira fase da pandemia foi contornada, mas a segunda vaga foi menos superada, com elevados índices de infetados e maior registo de perdas irreversíveis. Chegou-se, no verão, a perceber que o risco parecia moderado e tendente a diminuir com o tempo, mas a propagação do vírus acentuou-se alarmantemente. Valha-nos, em 2021, a vacinação.

2 – O impacto de um recrudescimento da pandemia poderá diferir bastante, dependendo da disseminação da vacina e outras medidas profiláticas nas pessoas, assim como dos programas compensatórios à retoma do tecido empresarial afetado e ao consequente contributo na inversão da precariedade e da subtração da empregabilidade já patente em 2020.

3 – A par das repercussões socioeconómicas para 2021, e sem qualquer relação pandémica (salvo seja!), o novo ano será marcado pela política. Logo em janeiro e, a seguir, no esboço do outono. Ou seja, um ano de campanhas eleitorais: primeiro para a Presidência da República e depois para as autarquias. Às eleições presidenciais, agendadas para o dia 24, e já se perfilam os candidatos, mas ainda não foram assumidas as candidaturas às eleições autárquicas. No entanto, já há quem vá dando a cara pelas causas político-partidárias: uns mais ativamente no “teatro das operações”: outros deambulando nos corredores dos bastidores.

“Não há nada de errado com aqueles que não gostam de política, simplesmente serão governados por aqueles que gostam.” – Platão



Altruísmo anónimo

Três mulheres espinhenses organizaram uma recolha de bens alimentares e de outros artigos úteis para carenciados. A distribuição decorreu nas vésperas de Natal e contribuiu para minimizar a carência de quem já há muito sobrevive no patamar da pobreza, ou de quem agora se enquadra no limiar da pobreza em consequência da crise socioeconómica. A iniciativa foi espontânea e anónima. É (e deve ser) em tempos críticos que se deve dar valor a quem precisa, com apoio prático e sem discursos.



Taça de Portugal

O futebol do Sporting Clube de Espinho não logrou qualificar-se para a quinta eliminatória da Taça de Portugal, ante uma equipa do escalão maior, o Belenenses SAD. O jogo foi disputado no Jamor, o Estádio Nacional onde se realizam as finais da Taça de Portugal, e o Sporting Clube de Espinho, que milita no Campeonato de Portugal, deixou uma imagem positiva. Aliás, uma imagem simbolizada na raça do tigre que ostenta no emblema.



Ano de 2020

31 de dezembro é o último dia de um ano negativo. O coronavírus propagou-se pelo mundo fora até Portugal e Espinho não foi exceção aos efeitos da pandemia. O vírus abalou tudo e todos, mudou a via das pessoas e alterou os parâmetros sociais e económicos em todos os quadrantes geográficos. 2020 é um ano para ser registado pela negativa e na expectativa de que 2021 seja um ano com sinais positivos, até porque já foi encetada a vacinação!

SOLVERDE CASINOS & HOTÉIS



FELIZ ANO NOVO

Diferente e Muito Melhor



ENTREVISTA - SERAFIM GOMES

“Já tinha decidido deixar a Medicina aos 65/67 anos”



© FRANCISCO AZEVEDO

SERAFIM GOMES, REPUTADO OBSTETRA ESPINHENSE, DESENVOLVEU E CONCRETIZOU A COGE – CLÍNICA OBSTÉTRICA E GINECOLÓGICA DE ESPINHO, PROJETO DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA PARA UMA UNIDADE DE SAÚDE PRIVADA – INOVADORA NA SUA CONCEÇÃO E REFERÊNCIA DÓS SEUS SERVIÇOS. Aos 74 anos, o pioneiro do diagnóstico pré-natal em Portugal desfruta de todo o tempo livre e da prática do golfe no Oporto Club, depois de ter decidido concluir o ciclo da única profissão que desejou e abraçou.

LÚCIO ALBERTO

Nos bancos da escola primária e nas salas do ensino secundário já tinha projetado a Medicina no seu futuro?

De maneira nenhuma. Não. Nunca pensei. O meu pai era comerciante e poderia ter pensado em ser comerciante como ele, mas não pensava nisso e no quer que fosse. Eu julgo que uma das coisas que fez com que eu tivesse tido a inclinação de ir para médico foi uma série que havia na televisão, que era o “Dr. Kildare”. Eu pensei que devia ser uma vida porreira. As crianças têm muito deste tipo de pensamentos. É um processo normal quando se é criança. E passados todos estes anos, se não fosse médico, ainda não sei o que é que poderia ser.

Não sabia, mesmo hoje?!

Hoje ainda não sabia. E sabe porquê? Porque nada me satisfaria tanto como me satisfiz o facto de ser médico. Gostei muito de ser médico.

Mas deixou a Medicina relativamente cedo...

Eu tinha dito que entre os 65 e os 67 anos deixaria de trabalhar. E tinha uma grande clínica privada, mas deixei totalmente de exercer Medicina. Já tinha deixado a carreira hospitalar e achava que chegara o momento de encerrar a minha atividade.

Não ocorreu nenhum “zigzague” quando decidiu optar pela Medicina? Não ponderou retroceder e avaliar o futuro?

Não. Quando vi que tinha condições de ir para a frente. Por vontade do meu pai, eu até teria prosseguido com o seu negócio, até porque o meu pai nem pensaria que eu teria capacidade para a Medicina... Mas a minha mãe estimulou-me. Ela tinha um irmão farmacêutico e tinha outro que era padre. A minha mãe já tinha uma certa cultura para a época e motivou-me a ser médico.

Entretanto, estudou num colégio...

E é caso para dizer que a minha “safa” foi ter estado no Colégio de Ermesinde. Nesse tempo, éramos bons rapazes... Enfim, gostávamos de umas brincadeiras... mas no colégio as coisas eram todas a sério!

O facto de ter ingressado num colégio religioso poderia pressupor a equação da opção para o exercício do sacerdócio?

Não! De maneira nenhuma! Nunca estive nos meus objetivos, apesar de um dos meus tios ser padre. Estava longe de sequer pensar nisso, até pela minha maneira de ser.

Mas cingiu-se às regras em regime de internato do colégio?

Ah, em Ermesinde?! Não havia outra hipótese. Naquele tempo?! Eu ainda me lembro que, numa das primeiras vezes em que entrei no antigo refeitório do colégio, um rapaz levou um estalo tão grande, porque contestara uma coisa qualquer. O diretor enfiou-lhe um tal estalo na cara que o moço até fez capicua! Por isso, se eu tinha a mania de que era malandro, comecei a perdê-la toda! E assim ali estudei e

amadureci. E foi ali que eu tive a perspetiva e senti vontade de ser médico.

E até à Faculdade de Medicina do Porto foi um curto passo... e com brilhantismo...

Nas cadeiras de que eu gostasse era um aluno brilhante. Quando não gostava assim tanto, punha-as um pouco de lado... Correspondia ao que era necessário, ou seja fazia os mínimos...

Mas onde é que foi plenamente brilhante?

Isto é tudo uma questão de oportunidade. Por exemplo, na área em que me vim a dedicar e que tive um papel interessante foi o diagnóstico pré-natal, porque fui pioneiro cá em Portugal. Eu e o meu amigo Tiago Delgado tínhamos estado na Holanda, num serviço especializado em diagnóstico pré-natal e que ainda estava no início. Foi em 1984, mais ano ou menos ano, portanto, já noutra século. Foi então que contactamos o Dr. Jacinto Magalhães que, na altura, era o diretor do Instituto de Genética, dizendo-lhe que éramos capazes de criar a especialidade de diagnóstico pré-natal em Portugal. E foi assim que tudo começou. Lembro-me de que a primeira gravação que se fez para a televisão foi gravada no nosso consultório privado no Parque Itália, no Porto, a fazer de conta que estávamos no Instituto de Genética, pois tínhamos todo o equipamento necessário. Era a maneira para desmistificar aquelas técnicas. Era então uma questão de prática e de se saber o que se queria.

Os leigos têm a noção de que os médicos têm

a missão extrema de salvar vidas, mas no seu caso a missão era a de dar vida...

Como obstetra, sim, mas o diagnóstico pré-natal era, na altura, olhado um bocado de lado, porque destinava-se a fazer ainda em útero a colheita pré-natal que fosse dizer que tipo de criança seria aquela e com alguma patologia que favorecesse uma vida normal. E nessa circunstância era visto assim de uma forma fora do normal.

Fora dos quadrantes?!

Eu sou católico, não muito praticante, mas sou católico. Portanto, tenho sempre preocupação com a vida. Mas simplesmente entendia-se que em caso de prováveis nascimentos de crianças afetadas teríamos de propor a interrupção da gravidez. E até fui ouvido numa comissão parlamentar. Havia então muita reserva sobre o diagnóstico pré-natal. E, curiosamente, nessa reunião na Assembleia da República, a presidente dessa comissão era Dra. Maria José Nogueira Pinto. Fiquei impressionado, porque era uma senhora muitíssimo bem preparada. E, curiosamente, também fiquei espantado com outra deputada, até porque tinha uma reserva mental em relação a ela, por causa da sua maneira de ser e até de certa forma devido à posição política dela, ou seja Odete Santos.

A deputada Odete Santos surpreendeu-o?!

Surpreendeu-me, muitíssimo bem preparada! Eu já estava à espera do que se me revelou Maria José Nogueira Pinto, mas da outra é que eu não estava à espera.

Muito bem preparada, apesar da esfera política...

Eram tempos marcadamente políticos. Estávamos a falar dos anos 90 e poucos... Pois é, o tempo passa!

O tempo passa, mas as muitas ou algumas vivências ficam para sempre?

Sim. Por exemplo, depois de uma reunião no Alentejo, fiquei a falar com uma pessoa dizendo-lhe que estava espantado com a limpeza em Beja e sensibilizado com o acolhimento alentejano. Disse-lhe que dantes tinha uma ideia errada do Alentejo, tendo-me ele dito que não era bem assim e até havia um certo aproveitamento para se empolar a realidade. E quem era o senhor? Eu até então não conhecia, mas era do Partido Comunista e presidente da Câmara. Foi muito gentil e educado. E entendeu a mudança de opinião que eu tivera.

E no que concerne ao diagnóstico pré-natal? Retomando o tema...

Havia muitas mulheres com mais de 35 anos que não engravidavam com receio de terem filhos monglóides. Não corriam esse risco para que as crianças não fossem afetadas. Eu achava que tudo isso não devia ser assim e que se devia dar esperança a quem a já a tinha perdido.

Afinal, havia esperança, mas era preciso que alguém acreditasse? Ou pouco a pouco foi-se desmistificando?

Assisti a uma conferência no México em que um conferencista falou durante uma hora e até pareceu que tinha sido em dez minutos, tal foi o brilhantismo da sua intervenção. Por exemplo, ele disse que o diagnóstico pré-natal, mais que um desígnio de morte, é uma esperança de vida. E era isso que eu pensava. E ainda disse uma coisa curiosa, que na altura achei um bocado estranha, mas até se compreende... Ele disse então que o drama do México era estar muito longe de Deus e muito perto dos EUA. Não era que aquele senhor, de idade avançada, tivesses muitos conheci-



Não me lembro bem do hospital na Rua 8, mas recordo-me, quando também era pequeno, se terem feito oferendas para a Santa Casa da Misericórdia construir o atual hospital e, claro, da sua fase de construção

mentos técnicos como nós, que éramos mais novos, mas tinha uma sabedoria fantástica! Entretanto, o diagnóstico pré-natal evoluiu... Hoje já não há tantas manobras invasivas, porque tudo vai evoluindo.

E com a evolução surgiu a COGE?

Como se sabe, fui o criador da COGE. O meu amigo Dr. Amadeu Morais, que era provedor da Santa Casa da Misericórdia de Espinho fez-me um desafio, mas eu tinha então toda a minha atividade profissional no Porto e até tinha sido convidado para o projeto de uma

clínica hospitalar privada na Maia e que era um investimento megalómano para a altura. Eu tinha-me comprometido para lá, mas aquilo foi-se arrastando, com projetos e mais projetos, orientações para aqui e para acolá. Entretanto, o tempo passava e eu estava quase a fazer 50 anos. E então disse para mim: "Deus me livre! Vou desvincular-me deste compromisso que tenho, porque não estou para começar uma vida nova já depois dos 50 anos." E então desvinculei-me e disse ao Dr. Amadeu Morais que queria fazer uma clínica em Espinho.

E porquê em Espinho?

Para dar oportunidade às crianças de nascerem em Espinho. Disse então ao amigo Amadeu Morais que a minha atividade continuava no Porto, mas que se ele quisesse o ajudaria no que fosse preciso, mas que tinha que ser como eu queria.

O que é que queria?

Uma clínica de obstetrícia e ginecologia de Espinho. E foi assim que surgiu o nome da COGE. Não queria uma designação que fosse pretensiosa ou até algo "pirosa". Queria uma clínica de referência e escolher as pessoas que nela iriam trabalhar. Escolhi e estabeleci limite de idade, porque não queria médicos a trabalharem na COGE depois dos 70 anos. Alguns disseram que era muito cedo, mas eu logo lhes disse que ia deixar de exercer antes. Eu já tinha na cabeça que iria deixar de exercer Medicina antes dos 70 anos e foi assim mesmo. E porquê? Para que uma pessoa não esteja sujeita a ser empurrada!

Mas ainda se sente capaz de estar no ativo?!

Hoje, eu ainda era capaz de fazer Medicina. Vamos supor que eu estava no interior do país e não outro médico e que os meus serviços ainda fossem muito úteis e que eu sentisse que a minha resposta ainda era muito útil, contavam então comigo. Mas temos de reconhecer que uma pessoa a partir de uma certa idade já não lhe apetece interagir com coisas novas. Perde-se vontade e agilidade, mas ganha-se capacidade de análise da vida. De facto, o pior que pode acontecer a um médico é ser empurrado... Se um indivíduo fez uma carreira interessante e que se dedicou bastante e com empenho à área em que se especializou, deve saber parar. Era o que eu pensava e foi o que fiz.

É uma questão de respeito por si próprio?

E também de brio. Mas é evidente que se tivesse necessidade, meu amigo... tinha de ser!

É o "pai" da COGE?



"ESPINHO JÁ ERA a terra do voleibol e eu, como qualquer miúdo jogava voleibol. Em Espinho tinha-se jeito para jogar vólei. E assim joguei, por exemplo, com o Alfredo Azevedo, no Sporting de Espinho. E como tinha jeito, também joguei no Colégio de Ermesinde, orientado pelo professor Noronha Feio, que era uma referência do desporto nacional. E até nos escalões de formação do Futebol Clube do Porto, sob a orientação técnica do saudoso professor Puga, sendo eu adepto do Sporting Clube de Portugal e, claro, do Sporting Clube de Espinho!"

**CONSTRUÇÕES
OBJECTIVO
GRUPO**

**SERRALHARIA
OBJECTIVO**

**CARPINTARIA
OBJECTIVO**

**JARDINS
OBJECTIVO**

**INSTALAÇÕES
ELÉCTRICAS | PICHELARIA
OBJECTIVO**

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

T.: 224 967 765
geral@construcoesobjectivo.com



destaque

“Entrei para o Oporto Golf Club em 1972 e, portanto, estou quase a fazer 50 anos de sócio. Quem me trouxe para o golfe encorajou-me: ‘Vê se acertas na bola!’ E acertei. E adoro jogar golfe. E o que é eu faço agora...”



Ai, sim! O “pai” ou a “mãe” não sei... O Amadeu Moraes é que teve a ideia e eu é que entendi que era preciso criar condições para que a COGE fosse uma referência. Ele percebe de Direito e eu de Medicina. Somos grandes amigos desde muito novos.

O desiderato da referência da COGE foi consumado...

De tal modo que, por exemplo, até tivemos um pedido universitário para um estágio. E para uma Universidade de Medicina pedir um estágio a uma clínica privada que se dedicava à obstetrícia e ginecologia e diagnóstico pré-natal, isso não é para “qualquer zé maria-pinçel”...

Já alguém o abordou para lhe dizer que nasceu com o seu contributo clínico?

Normalmente são os avós e os pais que vinham ter comigo, para revelar algo tão interessante como isto: “Aquele bebé que ‘tirou’ está aqui ou está acolá”... E alguns até já são médicos!

É a vida?!

É! E tanto deu a “bênção” para que fossem todos sportinguistas como eu... Quando nasceu o primeiro filho de um amigo, disse-lhe para que tivesse paciência porque eu já tinha dado a “bênção” ao menino... Acrescentei: “Vai ser adepto do Sporting”. E ele logo reagiu: “Nem pense nisso!”. E não é que no dia seguinte já tinha o equipamento do Futebol Clube do Porto no berço do bebé?!

Também passou pelo Hospital de Gaia...

A minha formação foi na Maternidade Júlio Dinis, no Porto e a experiência que se adquiria lá era muito importante. Mas quando eu e o meu grupo fizemos a especialidade, o Hospital de Gaia tinha passado a hospital central, ainda nas instalações junto à Câmara. E então concorremos: eu, o Tiago Delgado, o Lima Teles e a Ingborg que começou o processo das técnicas da fertilidade. Tínhamos uma equipa de grande qualidade e tivemos também a mesma equipa na COGE, onde se fez, de facto, um excelente trabalho.

Entretanto, foi criado Centro Hospitalar de Gaia/Espinho. Como é que “diagnostica” o Hospital de Espinho?

Não se pode ter tudo ao virar da esquina. Quando podemos ter todas as coisas a 15 minutos de carro é melhor do que se ter apenas isto ou aquilo aqui. Eu cheguei a fazer urgência geral no Hospital de Espinho, quando ainda era jovem mas, de facto, não é possível ter tudo à porta de casa. Dá-me a ideia de que os portugueses são o caso típico de bolsa de pobre e ambição de rico. Ou vícios ricos, eu sei lá!... Pensam sempre que é possível ter tudo e mais alguma coisa, mas não pensam nos custos. Não se pensa nos custos que implicam os equipamentos e o pessoal clínico. O serviço ambulatório de cirurgia e outra especialidade é aceitável, mas pretender-se ter aqui cirurgia cardíaca não é possível. Pode-se dizer que a Unidade 1 do Hospital Central de Gaia/Espinho é no meio do mato... mas se estiver no mato, ou a 15 minutos do mato, chega-se num instante a um hospital com condições de assistência em caso de urgência e não só. Mas temos serviços de qualidade no Hospital de Espinho, porque também há pessoal de valor e que se aperfeiçoou em termos técnicos e clínicos.

O bicho ainda anda por aí, mas já chegou a vacina...

Já tivemos outras pandemias, mas hoje os

meios são outros e até já há vacina. Só que os vírus arranjam sempre maneira de nos tramar. No entanto, parece que já há outra vacina para uma nova mutação. A Ciência evoluiu muito, Mas quem é que está “mais à pega” desta doença? Os obesos e os mais idosos, particularmente aqueles que já têm patologias associadas. Não me interessa a política para nada, mas como cidadão considero que há muita incompetência e muito ruído. Há quem continue a padecer de outras patologias, sendo certo de que há que ter cuidado com o bicho! Não se deve deslocar tudo para o mesmo lado, quando há outros lados... Por outro lado, há quem não vá ao hospital porque tem medo do contágio do vírus. Não se socorrem, mas tem outras patologias... Não entendo!

A comunicação não estará adequada e, por isso, a complexidade da conjuntura terá estas repercussões?

São processos ideológicos. Uma nação é a soma de ideologias e de interesses, etc. •

“

Quando eu era criança, jogavam no Sporting o Travassos e os outros ‘violinos’ do futebol. Não era que eu os visse, mas ouvia a rádio e nos jornais só havia Sporting, Sporting, Sporting! O meu pai até era adepto do Futebol Clube do Porto, mas eu escolhi o Sporting!”

“

“O Sporting de Espinho está no bom caminho, já esteve pior. E, sem estádio próprio, vai fazendo o que é possível. Era ‘sarrafeiro’ a jogar futebol e não percebia porque é que os meus colegas me punham a jogar a defesa-esquerdo...”

4500 Espinho

POLÍTICA

“Havia um conjunto de filiados no PAN que estavam adstritos a outras áreas geográficas, mas que eram residentes em Espinho. Até agora não havia uma dimensão na equipa que justificasse a criação de uma Comissão Política Concelhia. Havia um núcleo, que é uma organização não oficial. O número de filiados aumentou e, por isso, tivemos capacidade para a criação da concelhia de Espinho para que possamos tentar uma representação nos órgãos autárquicos locais nas próximas eleições autárquicas”, explica o porta-voz da recentemente criada Comissão Política Concelhia de Espinho do Partido das Pessoas, dos Animais e da Natureza (PAN), Ernesto Morais.

MANUEL PROENÇA

O PAN NÃO tem qualquer representação na Assembleia Municipal de Espinho, mas Ernesto Morais diz que o seu partido tenta “comunicar com as restantes forças políticas, nomeadamente com a Câmara Municipal, transmitindo algumas das ideias que temos para a cidade”. E recorda a recente “intervenção relativa ao abate das árvores” e algumas posições assumidas relativamente aos animais.

Para as próximas eleições autárquicas, o PAN “irá criar uma candidatura sólida, que represente as causas e os ideais do partido, com vista a tornar Espinho mais sustentável, justo e equilibrado”, promete o líder concelhio do PAN que diz que em relação às freguesias “ainda estamos a estudar essa possibilidade”, uma vez que “a nova lei eleitoral veio limitar as candidaturas destes pequenos partidos políticos”.

Segundo Ernesto Morais, há um conjunto de medidas importantes, nomeadamente para “os espaços verdes. Vivemos um período de crise climática e Espinho será uma das cidades mais afetadas, concretamente com a subida do nível das águas do mar. Por isso, entendemos que Espinho deverá dar o exemplo com estas políticas de susten-



© FRANCISCO AZEVEDO

“Candidatura sólida, que represente as causas e os ideais do PAN, com vista a tornar Espinho mais sustentável, justo e equilibrado”

Ernesto Morais é o porta-voz da recentemente criada Comissão Política Concelhia de Espinho do PAN. Tem 47 anos, é natural de Espinho e reside neste concelho. É licenciado em Informática de Gestão, faz parte da Comissão Política Nacional e Distrital do PAN e é vogal-substituto de Diana Cunha na Assembleia Municipal do Porto pelo PAN. Está no partido desde 2012.

tabilidade e do combate à crise climática. A criação de zonas verdes terá, também, uma função social, permitindo aos cidadãos dispor de um espaço mais amplo onde possam conviver de uma forma natural”.

Para Ernesto Morais, “o PAN tem uma postura diferente da dos outros partidos políticos. Tentamos dialogar e condicionar as ações no sentido de as conseguirmos levar até às nossas causas. Temos uma postura de colaboração e de ouvir todas as partes. Se quem está no poder estiver disponível para nos ouvir, isso satisfaz-nos mas, obviamente, estaremos disponíveis para trabalhar com todas as forças políticas”.

A postura do PAN é, portanto, diferente. “Já visitámos algumas associações e vamos continuar a prosseguir as nossas ideias. Gostamos muito de auscultar a sociedade civil, as pessoas, ouvir as críticas e as sugestões que têm. Muitas das vezes é dessas ideias que surgem as nossas propostas. Por isso, não estamos limitados às nossas políticas e estamos abertos à participação de outras pessoas e de outros movimentos”, sustenta o porta-voz da concelhia espinhense daquele partido.

Um dos temas que tem vindo a ter a atenção do PAN Espinho são as obras. “As obras na nossa cidade são necessárias, mas a criação de tantas obras em simultâneo está a causar algum

constrangimento, nomeadamente ao comércio local que só por si já estava limitado, mas também aos cidadãos”, considera Ernesto Morais que entende que “não têm sido criados percursos para peões dentro das obras, bem como para pessoas com mobilidade reduzida. Por outro lado, o percurso automóvel também não está bem sinalizado. Isto gera alguma confusão. Nesse sentido, seria bom haver uma melhoria da sinalização dos percursos alternativos, sobretudo para os percursos a pé”, sugere o porta-voz do PAN acrescentando que “a zona de obras também está mal dotada de iluminação pública, o que causa, também, grandes dificuldades ao cidadão”.

A questão do abate das árvores na Rua 19 com as obras de requalificação foi uma das

mais recentes lutas. Segundo o líder do PAN Espinho, “o abate foi indiscriminado e não foram tomadas medidas compensatórias, pois não houve uma sensibilidade para esta questão. No nosso entender poderiam ter sido aproveitadas algumas das árvores, replantadas noutros locais se a coexistência com o projeto não fosse possível. Por outro lado, deveria haver um plano que compensasse as obras, plantando outras árvores num outro local. As árvores que irão ser plantadas são muito jovens e demorarão algumas décadas a ter uma dimensão aceitável e capazes de regenerar o ar”, explica Ernesto Morais.

O PAN é, também conhecido pelo Partido dos Animais. Por isso, Ernesto Morais refere que na moção da candidatura apresentada à concelhia Espinho, a sua equipa propôs que

que viessem a ser utilizadas “verbas que existem no Estado para as autarquias, de forma a criarem-se estruturas destinadas aos animais. Espinho faz parte de um projeto intermunicipal sediado em Santa Maria da Feira. Contudo, é nossa intenção a instalação de um equipamento idêntico, com as medidas ajustadas à nossa realidade, mas que dê resposta às necessidades do concelho. Existem alguns animais errantes pela cidade que não estão a ser devidamente acompanhados pelas entidades e há um conjunto de cidadãos que têm alimentado as colónias de gatos. Não existe um regulamento municipal para essas colónias e, por isso, será importante fazê-lo, dando algumas garantias aos cuidadores que, muitas das vezes não são aceites quer pelos cidadãos, quer pelas entidades oficiais”, subli-

nha Ernesto Morais que reconhece o trabalho que associações como a Patinhas Sem Lar têm vindo a desenvolver.

Sendo este partido, também, voltado para as questões na natureza e do ambiente, Ernesto Morais considera que “o trabalho na Lagoa de Paramos tem de ser pensado a médio prazo pois é algo que não se resolve no imediato. Há um problema a jusante e acaba por ser o esgoto de todos esses afluentes. Por outro lado, a criação dos passadiços veio sensibilizar, de certa forma, a população. Isto permite que os cidadãos constatem da realidade que, antigamente, estava vedada. Mas desde que tudo isto não ponha em causa os habitats existentes, estes passadiços parecem-nos muito úteis”, conclui o porta-voz da Concelhia de Espinho do PAN. •

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

QUERO
AQUECER a casa
NESTE INVERNO

A Mafalda nunca gastou tão pouco!

OFERTA
até 50€

1 RECARGA INCLUIDA
• UM VALE 15€ EM GÁS
• ACESSÓRIOS

290€
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

SOLIDARIEDADE

Moto Clube e AFPCE em ações solidárias para ajudar quem mais precisa

LISANDRA VALQUARESMA

EM ÉPOCA FESTIVA, o Moto Clube de Espinho e a AFPCE (Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho) realizaram ações solidárias para ajudar quem mais precisa.

Tal como tem vindo a ser habitual, vestidos a rigor com os fatos de Pai Natal, os motards de Espinho não se esqueceram “daqueles que todos os anos, por esta altura, costumam entregar sorrisos e abraços. Este ano, os abraços não foram possíveis, mas os sorrisos estiveram presentes aquando da visita à Cerciespinho, na Idanha”, fez saber David Oliveira, presidente do clube.

O objetivo da visita foi alegrar um pouco os utentes da instituição e entregar um conjunto de produtos essenciais para o dia-a-dia. A iniciativa aconteceu na manhã de sábado passado e foram recebidos por Rosa Couto, diretora da instituição. Mais tarde, desfilaram ainda pelas ruas da cidade, de maneira a tentar alegrar quem passava.

De igual forma, a Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho também procurou ajudar os mais carenciados, criando a campanha ‘Somos Mais do que Futebol Popular’. Esta ação solidária aconteceu no passado dia 19 deste mês e consistiu na entrega de vários produtos alimentares à Sociedade de São Vicente de Paulo, da freguesia de Paramos.



Nesta campanha, participaram todos os clubes associados da Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho, em colaboração com os sócios, familiares e todas as empresas envolvidas. Estes produ-

tos alimentares oferecidos ficaram a cargo da Sociedade de São Vicente de Paulo, de modo a serem distribuídos pelas famílias carenciadas que acompanham, proporcionando, assim, umas festas mais felizes. •

AMBIENTE

Recolha de lixo reforçada em época de passagem de ano



NÃO HAVERÁ RECOLHA NOTURNA DE LIXO NO DIA 31 DE DEZEMBRO, MAS HAVERÁ NO DIA 1 DE JANEIRO.

Nesta época, o aumento da produção de resíduos sólidos urbanos é substancialmente maior. Por esse motivo, a Câmara Municipal dá nota de que vai reforçar a recolha de lixo. “Se o contentor, onde é habitual depositar o lixo, estiver cheio, deve procurar o mais próximo”, incentiva a autarquia. “Nunca coloque o lixo no chão!

A presença de sacos com resíduos no chão, potencia o lixo espalhado na rua!”

No que concerne à zona com recolha porta a porta, não haverá serviço no primeiro dia de 2021, mas haverá recolha de embalagens e resíduos indiferenciados no último dia de 2020. A recolha será efetuada no período da manhã, “pelo que se apela à colocação dos respetivos contentores na véspera.” Entretanto, para 2 de janeiro está assegurada a recolha de vidro e resíduos indiferenciados. •

DRAMA

Detido por suspeita de fogo posto em prédio

A POLÍCIA de Segurança Pública deteve um homem, de 54 anos, residente em Espinho, por suspeita de fogo posto em habitação.

Devido à inalação de fumo, 16 pessoas receberam assistência médica no local, não carecendo, contudo, de transporte a qualquer unidade hospitalar. Do incêndio, não se registaram danos materiais de relevo, pelo que o prédio ficou habitável, não havendo necessidade de realojamentos.

Foi no dia 26 de dezembro, pelas 19h55, que a PSP recebeu a comunicação da existência de um incêndio,

de origem dolosa, a deflagrar num prédio habitacional, o qual foi extinto, às 20h20, pelos Bombeiros Voluntários de Espinho. Das diligências efetuadas nas imediações do local da ocorrência, apurou-se que o autor do incêndio, e ali residente, se encontrava no interior do prédio, o qual, no momento da sua interceção, confirmou ter colocado algumas das suas peças de roupa no hall de entrada do prédio, ateando-lhes fogo.

Do sucedido, foi dado conhecimento à Polícia Judiciária, onde prosseguirá a respetiva investigação. •

DETENÇÃO

Apanhado em flagrante delito: roubo de viatura

A PSP DETEVE em flagrante delito, pelas 10h45 de 22 de dezembro, um residente no concelho de Vila Nova de Gaia, de 42 anos, pela prática de um crime de roubo de viatura, em Espinho.

Depois de ter abordado e manietado a vítima no interior da sua viatura, com o propósito de proceder ao seu roubo, o suspeito foi intercetado por um cidadão que, em resposta aos gritos e pedidos de auxílio da vítima, o imobilizou. Em ato contínuo, compareceram no local os elementos policiais, a quem o suspeito

foi entregue sob detenção. Procedeu-se, ainda, à apreensão de artigos de vestuário utilizados pelo suspeito no ato ilícito, prontamente reconhecidos pela vítima e testemunhas, designadamente um casaco e uma máscara social.

O detido recolheu aos quartos de detenção da Divisão Policial de Espinho, tendo sido presente no DIAP de Espinho no mesmo dia. O processo prosseguiu para inquérito, tendo sido aplicada a medida de coação de termo de identidade e residência. •

CONTRAFAÇÃO

Apreensão de material na feira semanal

A PSP procedeu na feira semanal, pelas 11h45 de 22 de dezembro, à apreensão de vários artigos, alegadamente contrafeitos, de marcas de renome, que se encontravam expostos para venda ao público. A apreensão ocorreu durante uma ação de fiscalização aos vendedores ambulantes na feira semanal. •

STOP

Três detenções por condução sob efeito do álcool

TRÊS CIDADÃOS, com idades compreendidas entre os 33 e os 53 anos, foram detidos pela PSP por condução sob efeito do álcool, registando-se taxas de alcoolemia de 1,32g/l a 2,72g/l. As detenções ocorreram no período de 24 a 27 de dezembro. Entretanto, a Divisão Policial de Espinho, registou a detenção de um residente em Ovar, de 55 anos, por condução sem habilitação legal para o efeito. •

COVID-19

Profissionais do Hospital Gaia/Espinho já começaram a ser vacinados



COMEÇOU na passada terça-feira, no Centro Hospitalar Gaia/Espinho, a vacinação dos profissionais de saúde contra a Covid-19. Para esta unidade de saúde foram destinadas, nesta primeira fase, 1195 doses, mas até ao final de janeiro espera-se vacinar os restantes profissionais que corresponde a um total de cerca de 2 800. A adesão dos profissionais deste hospital foi cerca de 95%.

Para o arranque da vacinação, foi escolhida, de forma simbólica, uma equipa médica composta por alguns dos profissionais mais antigos da unidade hospitalar, sendo Roberto Cardoso, médico otorrino de 74 anos, o primeiro a receber a nova vacina.

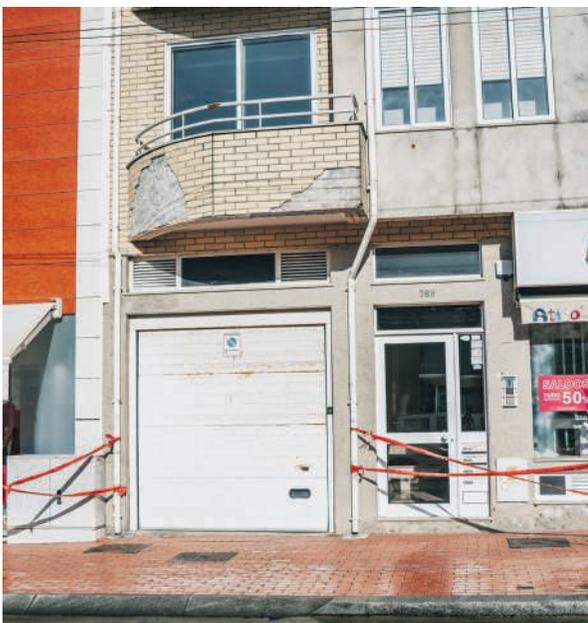
Nesta primeira equipa escolhida pela administração do hospital, fizeram ainda parte Camila Silva, enfermeira, Paulo Quintela, técnico, e

Manuela Santos, assistente operacional, completando assim o pequeno grupo que deu início à vacinação contra a Covid-19.

De acordo com os dados revelados pela administração, na terça-feira passada estavam 60 doentes internados, contabilizando-se um total de 14 nos cuidados intensivos. Valores inferiores comparativamente há duas semanas. •

fotolegenda

Risco de queda de azulejos em varanda limita a circulação de pessoas



É em plena Rua 23 que os azulejos de uma varanda estão em risco de cair. A varanda do primeiro andar está por cima de uma garagem e muito perto da zona de circulação, já que naquele passeio há muita movimentação de pessoas, principalmente devido ao comércio existente. O local está sinalizado com umas fitas vermelhas, impedindo a passagem e obrigando a que todos se desviem para fora do passeio, mais precisamente para a zona de circulação de bicicletas. Vários azulejos já acabaram por cair e o local já se encontra assim antes do Natal.

COVID-19 CASOS CONFIRMADOS ESPINHO



* FONTE ARS NORTE / DADOS ACTUALIZADOS A 26 DE DEZEMBRO ** NO CONCELHO DE ESPINHO



65

ÚLTIMOS 7 DIAS **

9,2

NOVOS CASOS EM MÉDIA POR DIA **



9

ÓBITOS **

454 CASOS POR 100 MIL HABITANTES (26 DEZEMBRO) *

Espinho regista nova melhoria e deverá passar para risco elevado

SEGUNDO o relatório atualizado da ARS Norte, Espinho continua a registar uma melhoria nos valores respetivos à pandemia por Covid-19. Na última semana, o concelho de Espinho contabilizou um total de 65 casos, descendo face aos valores da penúltima semana que davam conta de 69 casos.

Continuando a verificar-se esta tendência de diminuição, Espinho deverá descer mais um patamar na classificação de concelhos, passando de risco muito elevado para risco elevado quando for sujeito a nova avaliação, já que apresenta agora 454 casos por 100 mil habitantes. •

NATAL 2020 O MELHOR PRESENTE É CUIDAR DE TODOS



CUIDAR DE SI É CUIDAR DE TODOS.



4500 Espinho

SILVALDE

Junta renova 'triângulos' rodoviários



POR ADMINISTRAÇÃO DIRETA DA JUNTA DE FREGUESIA, DECORRE UMA PRIMEIRA FASE DE REQUALIFICAÇÃO VIÁRIA EM SILVALDE, ENQUANTO SE PROJETA UMA SEGUNDA FASE. “ESTAS INTERVENÇÕES REPRESENTAM UM INVESTIMENTO SUPERIOR A 12 000 EUROS”, REVELA O AUTARCA JOSÉ TEIXEIRA.

LÚCIO ALBERTO

COM O OBJETIVO de melhorar a mobilidade e reforçar a segurança de circulação viária, a Junta de Freguesia de Silvalde avançou com a requalificação integrada dos triângulos horizontais nas ligações entre a Rua do Calvário e a Estrada de Santiago, Rua da Boa Nova-Rua do Calvário, as ruas Padre Adrego e do Calvário, e a Rua do Souto e a Estrada de Santiago.

“Estas intervenções têm como objetivo dar mais tranquilidade e segurança a quem circula na via pública”, dá nota José Teixeira, presidente da Junta de Freguesia. “Conciliando estas intervenções com arranjos urbanis-

ticos e melhoria dos espaços verdes.”

O autarca regista que, para além da requalificação dos triângulos horizontais, na Estrada de Santiago “foi ainda reconstruído o passeio com novas guias e construída uma plataforma para os ecopontos e contentor do lixo, que estavam perigosamente encostados à via de circulação.”

A esta primeira fase da obra, “que aguarda apenas melhores condições meteorológicas para os trabalhos de finalização”, seguir-se-á uma outra fase com arranjo dos espaços verdes interiores, substituição de sinalização vertical e pintura das guias dos triângulos para reforço da visibilidade. •

A requalificação integrada dos triângulos horizontais abrange as seguintes ligações: Rua do Calvário-Estrada de Santiago, Rua da Boa Nova-Rua do Calvário, Rua Padre Adrego-Rua do Calvário, e Rua do Souto-Estrada de Santiago.

“Estas intervenções são conciliadas com arranjos urbanísticos e melhoria dos espaços verdes”

José Teixeira, Presidente da Junta de Freguesia de Silvalde

BAIRRO DA PONTE DE ANTA

Centro Comunitário distribui cabazes por idosos e mostra presépio



LÚCIO ALBERTO

O **CENTRO** Comunitário da Ponte de Anta abraçou o espírito natalício e distribuiu cabazes alimentares a 21 idosos residentes no bairro. “Tal só foi possível com o nobre contributo da Aipal, do Pingo Doce e de particulares que gentilmente atribuíram as suas doações.

A iniciativa realizou-se no dia 22 de dezembro. “O Natal é tempo de comemorar a vida, de espalhar a magia do amor e de semear a união.”

“Visite a Vila de Natal em Lego e a Vila Iluminada” é, entretanto, o convite do Centro Comunitário da Ponte de Anta para a exposição-presépio que decorre

desde a quadra natalícia até 4 e 5 de janeiro, das 21 às 23 horas.

“Teremos chocolate quente para os visitantes”, anuncia o Centro Comunitário da Ponte de Anta. “Não perca a oportunidade, são construções únicas!”

O centro comunitário instalado no Bairro da Ponte de Anta é uma resposta social, desenvolvida em equipamento, onde se prestam serviços e se desenvolvem atividades que, de uma forma articulada, tendem a constituir um polo de animação com vista à prevenção de problemas sociais e à definição de um projeto de desenvolvimento local, coletivamente assumido, consistindo portanto numa resposta social atípica. •

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

peças & negócios

SAÚDE



“Decidimos juntar as duas vertentes no mesmo espaço porque completam-se”

© SARA FERREIRA

ROSA NEVES É DENTISTA. FILIPE RAMOS FISIOTERAPEUTA E OSTEOPATA. TRABALHAM AMBOS NA ÁREA DA SAÚDE, MAS NÃO É APENAS ISTO QUE OS UNE. ALÉM DA PROFISSÃO QUE PERMITE AJUDAR OS OUTROS, SÃO, TAMBÉM, MÃE E FILHO. Apesar de serviços distintos, decidiram juntá-los no mesmo espaço, criando um centro de terapia manual. Na mesma clínica, ao serviço dos seus pacientes, mãe e filho confessam que cada um tem a sua função e não há grande tempo para troca de ideias.

LISANDRA VALQUARESMA

ANTES DA MEDICINA dentária especificamente, veio a medicina. Rosa Neves, hoje com 37 anos de profissão, começou por estudar medicina por achar que a dentária era composta, na época, por um mundo masculino. Mas mudou de opinião a meio do curso e, hoje, confessa que adora “tudo na profissão, menos o caminho que ela está a tomar”.

“A população tem cada vez melhores profissionais a trabalhar e eu até costumava dizer que era agora que eu devia estar a tirar o curso porque, no meu tempo, não havia quase nada”, confessa Rosa Neves. No entanto, segundo a dentista, a pro-

fissão está a mudar. “Numa reunião, tive a oportunidade de falar sobre o tema e disse que eu tinha muito orgulho em ser dentista, mas agora, por vezes, sinto-me como se trabalhasse num talho. Hoje há a ideia de que se podem baixar preços, oferecer outras coisas. Há pessoas que vão ao dentista e que, por determinada razão, dizem que no papel que lhe puseram na caixa de correio o preço daquele serviço era metade. Ora, isto na medicina não pode acontecer. A saúde séria não é isto, a saúde séria é ter que fazer um tratamento e ter um determinado custo. E isto é o que menos gosto na profissão, de resto é linda. A seriedade em cada profissão é o ponto principal”, afirma a profissional de saúde oral.

Na sua área, Rosa Neves assume que a formação é essencial. “Para mim, é quase viciante. Faço muita formação e as pessoas que, como eu, têm medicina integrada estão a acabar. Hoje, funciona cada vez mais por especialidades, o que é pena, porque isso não beneficia a população. Eu gosto disto. É difícil fazer formações em todas as áreas, mas não é impossível. Criou-se a ideia de que a medicina dentária é uma profissão onde se enriquece e isso não é verdade. É preciso trabalhar muito, assim como nas outras profissões”, confessa Rosa Neves.

Com uma vida dedicada à saúde, Rosa Neves transmitiu aos filhos a importância desta área. Filipe Ramos, de 29 anos, sempre conviveu de

perto com a profissão da mãe, mas só descobriu o seu caminho mais tarde, quando teve uma lesão. “Tinha o bichinho da área da saúde já desde muito cedo. As ciências sempre foram as minhas disciplinas favoritas na escola. Sempre cresci no meio porque tenho a minha mãe e alguns primos na área da saúde”. No entanto, a paixão pela sua profissão só apareceu “com uma infelicidade no joelho” em que Filipe teve que fazer sete meses de fisioterapia. “Aconteceu numa altura em que andava um pouco perdido porque não sabia o que queria seguir após o secundário. Dei de caras com esta área e acabei por acompanhar a minha recuperação e contexto da própria profissão”, conta Filipe, que já trabalha no ramo há cinco anos.

Depois de terminar o curso, Filipe Ramos teve várias experiências profissionais, mas há cerca de um ano juntou-se à clínica da mãe, na Rua 29, para dar continuidade ao seu trabalho. “Nós decidimos juntar as duas vertentes no mesmo espaço porque elas completam-se”, explica Filipe, acrescentando Rosa Neves que “também foi por uma questão de facilitismo, já que existia este espaço com uma sala vaga e não havia necessidade de procurar outro local.”

A junção dos dois serviços, no mesmo espaço, trouxe a criação de um centro de terapia manual. Com isto, Filipe Ramos pretende “fugir um pouco ao que as pessoas pensam que é a fisioterapia convencional.” A

fisioterapia, “ao nível do sistema, é algo que que as pessoas podem fazer em casa. Hoje à acesso a vídeos de exercício de reabilitação, ao gelo e aos panos húmidos que se usam, mesmo alguns aparelhos são comercializados em grandes superfícies. Uma pessoa vai para a fisioterapia fazer tudo isso que consegue fazer fora de casa”, explica o profissional.

Com este serviço, Filipe explica que possibilita “uma perspetiva diferente, manual, quase sem utilização nenhuma de aparelhos eletrónicos. Uma dor no cotovelo pode não ser simplesmente uma dor, pode ser um problema de cervical. Há que dar essa perspetiva ao paciente e fazer aquilo que eles não podem fazer em casa.”

Mãe e filho têm função diferentes, mas ambos no mesmo sítio, confessam que “não há muito tempo disponível para a troca de ideias.” ●

“

A reabilitação física anda de mãos dadas com a fisioterapia e isso completa-se com o trabalho da minha mãe. A falta de um dente pode implicar lesões a nível da coluna lombar, a nível do joelho ou a inflamações generalizadas no corpo.”

Filipe Ramos

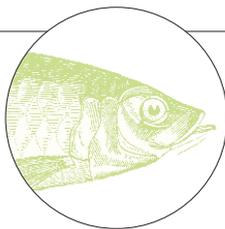
“

Criou-se a ideia de que a medicina dentária é uma profissão onde se enriquece e isso não é verdade. É preciso trabalhar muito, assim como nas outras profissões.”

Rosa Neves



É do nosso mar



VOX POP

2021 a chegar com votos de muita saúde

Faltam poucas horas para 2021. Esta é a noite da mudança. Contudo, será sem festas nem convívios. De todos os desejos que vão ser pedidos às doze badaladas, a saúde estará em primeiro lugar, para a maioria das pessoas.

Este ano ficou marcado pela pandemia por Covid-19. Muitas das coisas a que todos estávamos habituados, foram subitamente alteradas. Perdeu-se a sensação de segurança, instalou-se o medo da infecção, o receio de perder os mais próximos, a liberdade de cada um ficou condicionada e a saúde de muitos fragilizada. Por isso, um novo ano é o que todos mais anseiam. Mas que 2021 venham cheio de esperança e, acima de tudo, saúde. ●



Tiago Tavares,
Mozelos

1 – 2020 foi um ano em que fomos desafiados pelo desconhecido. Esta pandemia que estamos a atravessar privou-nos de estar com aqueles de que gostamos, fez-nos andar desconfiados de tudo e de todos, obrigando-nos a aprender a viver com este vírus. Sinceramente aquilo que mais desejo para 2021 é que tudo comece a normalizar, desejando a cima de tudo saúde a toda a gente.

2 – Quanto à passagem de ano, acho que devemos ser comidos nos contatos que vamos ter com outras pessoas, isto sem deixarmos de festejar. Penso que o esforço que fizermos vai fazer-se sentir na evolução da pandemia que atravessamos. ●



Juliana Barros,
Mozelos

1 – 2020 foi um ano complicado para todos. Por isso, para 2021 os meus desejos são essencialmente muita saúde, que a vacina seja eficaz e controle este vírus que nos mudou a vida, liberdade para voltarmos a estar com os nossos, tranquilidade para voltarmos a abraçar, amor e paz.

2 – Eu acho que as pessoas não devem deixar de comemorar a passagem de mais um ano. E logo 2020 que parece não ter fim. Devem é fazê-lo com cuidados, sem ajuntamentos e a cumprir as normas impostas. Não será igual, mas será por um bem maior. ●



Inês Barros,
Guetim

1 – Este não foi um grande ano, por isso, só desejo que 2021 seja melhor. 2020 vai ficar marcado para sempre na história, mas não pelas melhores razões. Acho que já estamos todos muito cansados e só queremos que ele termine rápido. Acredito que todos queremos que 2021 chegue o quanto antes e traga dias melhores. Neste ano perdemos muitas coisas, por isso, no ano que vem queremos recuperá-las. Por exemplo, a nossa liberdade, a sensação de segurança, e perder aquele medo constante que vivemos este ano de podermos ser infetados a qualquer instante. Na verdade, o mais importante de tudo é mesmo a saúde e em 2020

1. O Natal já passou. O novo ano está aí. O que deseja para 2021?

2. Como acha que deveria ser vivido a passagem de ano, tendo em conta a pandemia?

podemos comprovar isso mesmo. Saúde e liberdade é o que desejo para todos.

2 – Já que este ano foi difícil, acredito que todos gostávamos de fazer uma grande festa. Contudo, isso não é possível. Não podemos ir para a rua, nem a uma festa com os amigos. Este ano não há mesmo nada. No entanto, é possível brindar a 2021 em casa, com todos os que vivem diariamente connosco. É isso que todos devemos fazer. Ficar em casa, mas despedirmo-nos deste ano que não nos trará saudades. ●

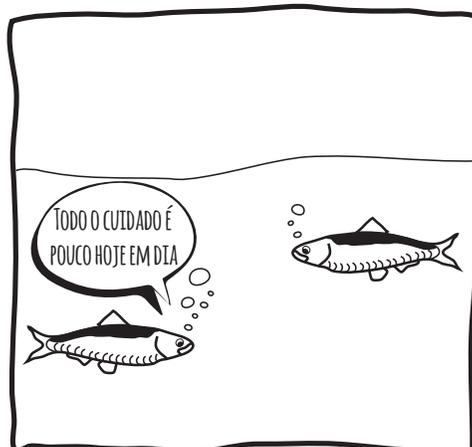


Rosa Gabriela,
Grijó

1 – Saúde, paz e alegria que é o que nos falta mais. Tal como se viu este ano que agora está a terminar, faltou a saúde. E isso é o mais importante de tudo. Com saúde tudo se faz e consegue. Por isso, que 2021 traga mais saúde para todos nós.

2 – Não sei muito bem como vai ser esta passagem de ano. Só Deus é que sabe, mas as pessoas têm que ter muito cuidado. Não pode haver festas e é preciso ficar em casa. Acho que cada um deve fazer o que a sua consciência mandar. Cada um manda na sua própria casa e sabe muito bem o que faz. É preciso ter cuidado. ●

POSTAS DE "SARDINHA"



ALEX PEREIRA



opinião
Manuela Aguiar

Memórias de Sá Carneiro

No dia 3 de janeiro, estava eu no Serviço de Provedor de Justiça, quando a telefonista me passou uma chamada, anunciando: “É o Primeiro-Ministro”...e logo, do outro lado, a voz que conhecia dos “media”, rápida e apressada, me cumprimentou e me pediu que fosse ao seu gabinete, de tarde, às 5 horas. Fiquei um pouco enervada e apreensiva, antes de mais, porque ele me pareceu preciso, seco e distante. Como sua incondicional admiradora desde os dias da “ala liberal” e dos “Vistos” do Expresso, receava não gostar do meu herói mítico, enquanto homem real.... Poderia a velha devoção resistir a uma novíssima antipatia pessoal?..

2 – Fiz questão de chegar às cinco em ponto, embora estivesse convencida de que teria de esperar largos minutos. Não... mal cheguei, conduziram-me ao gabinete e à porta, com um imenso sorriso, que começava nos luminosos olhos azuis, estava o Dr. Sá Carneiro. Cumprimentei-o, cerimoniosamente, com o protocolar “Senhor Primeiro-Ministro” e a primeira coisa que me disse, enquanto nos sentávamos, foi: “Por favor, não me chame Primeiro-Ministro”. Resposta minha, inconstante: “Senhor Primeiro-Ministro, desculpe-me, mas eu esperei tempo demais para o poder chamar assim e, agora, esta forma de tratamento dá-me imenso gozo!”. Ele continuava sorridente, dando a impressão de estar bem informado sobre o meu pouco secreto e entusiástico “Sá Carneirismo”. Com tudo isto, ficou criado um clima de boa disposição e inesperada proximidade. Sendo uma figura carismática,

não deixava ninguém indiferente – ou inibia ou desinibia o interlocutor e eu via-me nesta segunda alternativa. Recordo todos os detalhes da conversa, que aqui tenho necessariamente de resumir. Antes do mais, perguntou-me, pragmaticamente, se falava francês e inglês, e depois, foi direto ao assunto: “O que pensa de ser Secretária de Estado da Emigração?”. Reagi, alarmada: “Nem pensar! Não posso ir para o Ministério dos Negócios Estrangeiros, ando sempre mal vestida e mal penteada. E é um cargo difícil demais para mim”. O Dr. Sá Carneiro contra-argumentava: “Como pode dizer isso, se já foi Secretária de Estado do Trabalho?”.

A presença de uma mulher naquela pasta, no ano anterior, em tempo de agitação e greves tinha causado um certo espanto e igual efeito provocou a minha afirmação seguinte: “Não, Senhor Primeiro-Ministro, isso foi fácil”. E expliquei, detalhadamente porquê – a tecnicidade das matérias num setor que me era familiar, diálogos e decisões tomados em comités e gabinetes.... A certa altura, disse-me que ia chamar o Ministro dos Negócios Estrangeiros, Freitas do Amaral, para participar na conversa. E ele veio, e não sei o que terá pensado do heterodoxo perfil da jovem que lhe era proposta para a Emigração, mas entrou naquele alegre andamento do diálogo, com o seu contributo de bom-humor. Ambos insistiram numa resposta positiva e urgente (tive 24 horas para decidir...). Despedi-me a excluir: “Senhor Primeiro-Ministro, eu, por si, faço tudo. Vou de escadote colar o seu retrato nas paredes, vou, de balde e pá, pintar AD nas ruas... tudo, menos ser Secretária de Estado da Emigração!”. Contudo, acabei por dar o meu “sim” dentro do prazo, não sem reafirmar que, a meu ver, me ia sair mal, levando o Dr. Sá Carneiro a assegurar, no tom jocoso a que já estava habituada: “Não se preocupe, eu assumo total responsabilidade pela escolha”.

Certo é que intuí que eu não estava apenas a fazer graça quando sublinhava a falta de engodo pelos palcos da política, a timidez e relutância em discursar para multidões e em aparecer na TV... E, por isso, durante o período de “tirocínio”, tive o privilégio de ser apoiada e incentivada por frequentes telefonemas seus...

“Há precisamente 30 anos que não escrevo uma linha sobre Sá Carneiro, apesar de o ter bem presente na minha memória, o que é igual a dizer, na minha vida. Não me revejo em quase nada do que se escreve sobre Sá Carneiro e não tenho influência bastante para os induzir a ir além dos ‘lugares comuns’ em forma de adjetivos (‘frontal, corajoso, determinado’, quando não ‘teimoso’ ou ‘irascível’...), ou contrariar a incorreta caracterização ideológica, e as invocações partidárias de uma grande ignorância ou hipocrisia (nesta categoria incluo todas as que definem o PSD como um ‘partido de direita’, aceitam como natural a sua integração no PPE, para onde Marcelo Rebelo de Sousa o levou no início deste século, ou admitem coligações com políticos assumidamente racistas e xenófobos). Nos anos 80 e 90, participei em muitas sessões e colóquios sobre o pensamento e a ação de Sá Carneiro, mas nunca fiz menção à experiência de trato com este Homem singular – que foi. Aliás, breve e ocorrida em circunstâncias incomuns, na qualidade de Secretária de Estado (pela sua mão, a primeira mulher do PSD num Governo da República). Hoje, abro aqui uma exceção para contar como o vi, muito subjetivamente, ao longo desse ano de 1980.”

3 – Em todos os encontros havidos, só me lembro de ver um Sá Carneiro fulgurante, com o seu olhar magnético e sorridente. A última vez foi a 2 de dezembro num salão de hotel, com centenas de participantes da campanha de Soares Carneiro. O avião que trazia dos Açores os outros oradores, o General e o Doutor Mota Pinto (seu mandatário), chegou com bastante atraso e o Dr. Sá Carneiro preencheu mais de uma hora de espera, contando episódios insólitos e divertidos do seu quotidiano, em tempo de luta e afrontamentos. Finda a sessão, todos o queriam cumprimentar. Eu estava de pé, encostada a uma parede, à conversa com José Gama, deputado do CDS, e propus-lhe: “Vamos poupar o Dr. Sá Carneiro a mais cumprimentos – deve estar cansadíssimo!”. Mas, no meio de tanta gente, não sei como, viu-nos e abriu caminho, em linha reta, para vir, ele, cumprimentar-nos! Essa imagem ficaria, indelével, na memória, a última tão forte como a primeira...

1980 fora, até ao dia 4 de dezembro, o ano mais feliz da minha vida, num governo, como não existiu outro em Portugal, porque tudo era claro, tudo fazia sentido – fins, meios e prioridades. Nunca tive de perguntar o que devia fazer, ou como... Havia muita pressa e muito rigor. Eu conhecia bem o Político, porque acompanhara o seu percurso, desde que o momento em que surgiu na vida pública. Nesses onze meses vertiginosos, foi grato reconhecer que o Homem era igual – igual nas duas vestes!

A mais esquerdista das minhas secretárias, (da área da UEDS), logo depois das eleições de outubro, confidenciou-me que tinha votado AD, impressionada com a simplicidade e simpatia de Sá Carneiro e com o estonteante ritmo de trabalho do seu governo. Em poucas palavras, uma bela síntese desse projeto/ aventura política em que seguíamos um Líder e um Amigo. •



**DEFESA
DESPINHO**
ESPINHO POR DENTRO

Encontre
aqui notícias
frescas e
locais!

ANTA
Cepsa (Altos Céus)
Papellaria Bessa (Rua 19)
Tecnícopia (Av. 32)

ESPINHO
Jocorum (Av. 24)
Papellaria Duarte (Rua 18)
Livrália (Rua 23)
Papellaria Ávila (Rua 35)
Papellaria Avenida (Av. 8 / S. Pedro)

SILVALDE
Café Europa (Largo da Igreja)
Café Ferro (Estrada S. Tiago)

PARAMOS
Café Grilo (Rua da Quinta)

GUETIM
Papellaria Guetim (Rua do Rameiro)

necrologia

† António Alberto Ferreira Rodrigues Lapa

AGRADECIMENTO E MISSA DO 7.º DIA



Rua 4 – Espinho

Sua esposa, irmã, cunhados, sobrinhos e demais família, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral do seu ente querido, ou que de qualquer outra forma lhes manifestaram o seu pesar. Comunicam que a missa do 7.º dia será celebrada quarta-feira, dia 30, pelas 19 horas na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem nesta Eucaristia.

Ana Martins Ferreira Gonçalves – esposa
Maria de Fátima Lapa – irmã

Espinho, 31 de dezembro de 2020

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

† Maria de Lurdes Martins da Silva Moreira

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Anta

A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 5 de janeiro, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Anta, 31 de dezembro de 2020

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

† Augusto de Oliveira e Silva

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



(Augusto Linhas) / Espinho

A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 5 de janeiro, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Maria Emilia Fernandes da Costa e Silva - esposa
Paulo Silva - filho
Ivone Silva - filha
Fátima Silva - filha

Espinho, 31 de dezembro de 2020

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

† Serafina Ferreira Vieira

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Rua 2 - Além do Rio - Anta - Espinho

Seus filhos, genro, noras, netos, 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 7º dia será celebrada sexta-feira, dia 1 de Janeiro, pelas 11 horas na Igreja Paroquial de S. Martinho de Anta. Desde já agradecem a todos quantos se dignem participar ou que de outro modo lhes manifestarem o seu pesar.

Quando o amor é forte nenhuma despedida é para sempre.

Anta, 31 de dezembro de 2020

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

† Maria do Carmo Neto Cunha Folha

19.º ANIVERSÁRIO DO SEU FALECIMENTO



Recordamos com saudade a nossa querida amiga.

Será celebrada missa, por sua alma, dia 2 de janeiro sábado, pelas 19 horas na Igreja Matriz de Espinho. Agradecemos a todos quantos comparecerem.

Espinho, 31 de dezembro de 2020

† Maria da Ascensão de Sá Ramos

MISSA DO 29.º ANIVERSÁRIO



Seu marido, filho, nora e demais família vêm, por este meio, comunicar que será celebrada missa por alma da saudosa extinta, dia 5 de janeiro, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Antecipadamente agradecemos às pessoas que possam participar nesta Eucaristia.

Espinho, 31 de dezembro de 2020

† MARIA DA CONCEIÇÃO RODRIGUES

MISSA DO 3.º ANIVERSÁRIO



SILVALDE (Bairro Piscatório)

Seus filhos, noras, genros, netos, bisnetos e demais família vêm, por este meio, comunicar que será celebrada missa por alma da saudosa extinta, dia 1 de janeiro, sexta-feira, pelas 10,30 horas, na Capela de N.ª Sr.ª do Mar (Silvalde).

Agradecemos desde já a quem comparecer.

† ANTÓNIO DA SILVA PINHAL

MISSA DO 1.º ANIVERSÁRIO



Sua esposa, filhos, nora, genro, netos, bisnetas e demais família vêm por este meio, comunicar que será celebrada missa, por alma do seu ente querido, dia 5 de janeiro, terça-feira, pelas 18,30 horas na Capela N.ª Sr.ª do Mar – Silvalde. Desde já agradecemos a quem comparecer.

OS NOSSOS CLASSIFICADOS

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

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

VENDE-SE PINHAL Entre Guetim e Nogueira da Regedoura. Com acesso a A41. Tlm: 965085564

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	27 345 001
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 31	Farmácia de Anta Rua Tuna Musical, 907 - Anta	227 341 109
sexta 1	Farmácia Teixeira Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho	227 346 388
sábado 2	Farmácia Santos Rua 19, n.º 263 - Espinho	227 340 331
domingo 3	Farmácia de Anta Rua Tuna Musical, 907 - Anta	227 341 109
segunda 4	Farmácia Mais Rua 19, n.º 1412 - Anta	227 341 409
terça 5	Farmácia Machado Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos	227 346 388
quarta 6	Farmácia de Anta Rua Tuna Musical, 907 - Anta	227 341 109

defesa-ataque

Entrevista.

Sinto-me um privilegiado por me levantar todos os dias para fazer o que mais gosto, com grande paixão e dedicação. – João Fidalgo **p16 e 17**



Andebol de praia .

Espinhense Paulo Félix continua à frente de todos os escalões masculinos de Andebol de Praia para mais duas temporadas. **p18**

Hóquei em patins .

Disputa em Cascais.

Académica de Espinho vai viajar até Cascais para defrontar o GRF Murches nos 1/16 avos da Taça de Portugal em seniores masculinos. **p18**

VOLEIBOL

“O nosso objetivo é ir aos play-offs e nunca o escondemos”

Apesar de ter vivido uma fase inesperada com a obrigatoriedade de realizar isolamento, a equipa de voleibol masculina do SC Espinho continua focada nos objetivos e prepara-se para defrontar o Sporting já no próximo dia 6 de janeiro.



LISANDRA VALQUARESMA

A **PANDEMIA** afetou e continua a afetar o mundo do desporto em geral e muitos clubes em particular. O risco de infeção é real e muitas equipas viram-se obrigadas a parar, bem como a tentar encontrar outras formas de se manterem ativas.

Em Espinho, não foi diferente. A equipa de voleibol masculina do SC Espinho também se debateu com a pandemia e chegou mesmo a ficar em isolamento durante 14 dias perante o risco de infeção. Estas paragens forçadas, originadas pela Covid-19 e pela incerteza que provoca, “prejudicam o normal funcionamento” das equipas, tal como afirma Miguel Amorim, vice-presidente do SC Espinho para o voleibol. “Todas as paragens acabam por prejudicar as várias variáveis do desporto”, seja no que diz respeito “à recuperação, à condição física ou à condição tática”, mas confessa que a equipa se “vai adaptando

porque isto trata-se de um fenómeno comum”, uma vez que “todos os adversários sofrerem e estão sujeitos à mesma situação”.

Miguel Amorim recorda o tempo em que a equipa masculina de voleibol esteve em isolamento e conta que disso saiu algo inédito. “Nós saímos do isolamento num dia e no dia seguinte tivemos um jogo oficial. Nós estivemos até à meia noite do dia anterior e fomos jogar à noite do dia seguinte, depois dos 14 dias de paragem. Acho que isso se tornou em algo inédito”.

Independentemente das paragens que não favorecerem nenhuma equipa, a equipa principal masculina do SC Espinho continua a lutar por conquistar objetivos. “Continuamos todos bastante focados, jogadores e toda a equipa. “Há aqui um trabalho, muito por parte do corpo técnico também, e a verdade é que continuam focados. Eles sabem quais são os nossos objetivos, o que pretendemos e, por isso, estão focados,

não havendo nada a dizer da equipa”, afirma o vice-presidente do clube.

Os objetivos estão trilhados e todos trabalham para isso, por isso, “o objetivo é ir aos play-offs”, admite Miguel Amorim. “No voleibol, há duas fases e depois há os play-offs para os quatro melhores que, mais tarde, jogam entre si para apurar o campeão nacional. Este é o nosso objetivo, depois a partir daqui são realidades completamente diferentes como é o Benfica ou o Sporting. Mas também temos sempre adversários difíceis como o Esmoriz GC, ou o Castelo da Maia GC. O nosso objetivo é ir aos play-offs e nunca o escondemos”.

Já a pensar no próximo desafio, Miguel Amorim garante que “a equipa está confiante”, pois já se prepara para defrontar o Sporting, um jogo que marca o seu regresso ao campeonato de voleibol masculino. “Já no primeiro jogo com o Sporting, nós fizemos um 3-2 e estivemos a ganhar

2-1. Agora começou esta fase, temos dois jogos e duas vitórias e vamos tentar sempre fazer o nosso melhor”, diz o vice-presidente do clube espinhense.

O jogo com o Sporting acontece na próxima quarta-feira, dia 6 de janeiro, às 20 horas, na Nave Polivalente de Espinho. •



Nós saímos do isolamento num dia e no dia seguinte tivemos um jogo oficial. Nós estivemos até à meia noite do dia anterior e fomos jogar à noite do dia seguinte, depois dos 14 dias de paragem. Acho que isso se tornou em algo inédito.”

Miguel Amorim, vice-presidente do SC Espinho (voleibol)

FUTEBOL - SC ESPINHO

Fora da Taça de cabeça erguida

O **SC ESPINHO** foi afastado da Taça de Portugal pelo B SAD, da I Liga, em jogo da quarta eliminatória. Os tigres resistiram até ao início da segunda parte do prolongamento, altura em que a equipa de Lisboa marcou o primeiro tento. Os golos seguintes surgiram em contexto de fecho de jogo, com as forças a faltarem aos espinhenses.

Embora em toda a partida, sobretudo no de correr dos primeiros 45 minutos, se tenha notado uma superioridade e a qualidade de jogo da equipa da I Liga, na segunda parte os tigres foram briosos, lutadores e criaram muitas dificuldades ao seu adversário. Em algumas circunstâncias ‘cheiraram’ o golo.

No prolongamento a forma física do adversário veio ao de cima e o primeiro golo resulta de um pontapé, indefensável.

À procura do empate, a equipa de João Ferreira sofreu o segundo, num lance que deixa imensas dúvidas quanto à posição regular do avançado Edi Semedo. Também o lance que antecede o golo e a expulsão de Miguel Pereira, acaba por ter influência, uma vez que o jogador tigre não fez falta para ver o cartão vermelho!

O terceiro golo dos azuis acaba por surgir num momento em que os espinhenses já não encontraram mais forças. •

TAÇA DE PORTUGAL	
B SAD	SC ESPINHO
3	0

ELIMATÓRIA 4. 23/12/2020. Estádio Nacional, no Jamor, em Oeiras

CARTÕES		AS EQUIPAS		CARTÕES	
V	A	SUBST	A	V	A
		Guilherme Oliveira	Kadú		
		Cailla	Mica		
		Tomás Ribeiro	Manuel Lopes		
	90	Danny	Jota	97	
		© Rúben Lima	Gonçalo		56
	45	Bruno Ramires	João Ricardo ©		35
	74	Afonso Taira	Dani		102
	83	Miguel Cardoso	Duarte Duarte		70
	45	Richard Alexandre	Diogo Valente		85
		Mateo Cassierra	Miguel Pereira		
	90	Afonso Sousa	Betinho		85
		Petit	João Ferreira		
	74	Álvaro Ramalho	Bruno Silva		
	100	Edi Semedo	José Santos		
	90	Cauê	João Pinto	97	103
	83	Silvestre Varela	Eduardo Baldé		73
	45	Yaya Sithole	Carlitos		85
	107	Francisco Teixeira	Miguel Ângelo		70
		Henrique Buss	Ivo Lucas		102

0-0 ao intervalo. **Marcadores:** 1-0, por Francisco Teixeira (99); 2-0, por Edi Semedo (118); 3-0, por Mateo Cassierra (120)

ÁRBITRO: Gustavo Correia (AF Porto)
ASSISTENTES: Paulo Miranda e Valdemar Maia 4.º Árbitro: Cláudio Pereira

defesa-ataque



JOÃO FIDALGO (VOLEIBOL) LÍBERO DO SPORTING

“Tenho cerca de 80 internacionalizações e espero não ficar por aí”

Entrevista. João Fidalgo é um dos atletas espinhenses que fazem parte do plantel da equipa de voleibol do Sporting. Começou o seu percurso no SC Espinho aos cinco anos de idade e ocupa, agora, um lugar de destaque nos leões. Aos 34 anos, casado e pai de dois filhos, o atleta que se licenciou em Desporto, quer ainda chegar mais longe.

MANUEL PROENÇA

Quem é o João Fidalgo? Como é que se caracteriza a si próprio?

Sou natural de Espinho, casado e com dois filhos pequenos. Sou atleta profissional de voleibol, atualmente a representar o Sporting Clube de Portugal.

Como é que apareceu o desporto na sua vida?

Apareceu da forma mais tradicional possível para qualquer miúdo da minha geração. Brinquei muito na rua, de todas as formas e feitios e guardo recordações fantásticas dos saudosos 'Prédios dos Violas', onde morei durante a minha infância.

E o voleibol? Onde e de que maneira começou a praticar esta modalidade?

Embora seja quase obrigatório para qualquer jovem espinhense contactar com o voleibol em determinado momento, no meu caso poderá ter acontecido mais cedo que o normal. Comecei a jogar com cinco anos.

A sua família está ligada, tradicionalmente, ao desporto. Isto influenciou-o?

Sim, mas de uma forma muito natural. Tendo sido o meu pai, Francisco Fidalgo, treinador do Miguel Maia e do João Brenha durante toda a carreira na variante de praia e de várias equipas importantes no pavilhão, fascinava-me assistir a tudo aquilo.

Ocupou sempre a posição de líbero?

Fui distribuidor durante várias etapas da formação. No escalão de juniores fui desafiado pelo treinador, o Pedro Castro, a experimentar a posição de líbero.

Líbero porque é um jogador que não é muito alto ou é mesmo porque se sente vocacionado para essa posição?

Talvez uma coisa tenha levado à outra...

Tem uma família muito versátil... no desporto e, até no jornalismo!... O seu tio, António Fidalgo, glória do futebol português, nunca o tentou puxar para o futebol?

Não precisou, porque sempre gostei muito de futebol também. Joguei durante quatro anos no Sporting de Espinho e conciliava as duas modalidades. Não duvido da importância que isso teve na minha formação enquanto pessoa e atleta.

Representou sempre clubes fora da sua terra natal... Acha que os clubes de Espinho nunca lhe deram o devido valor?

Não me parece que seja o caso; fiz toda a formação no Sporting de Espinho, conquistei vários títulos nacionais nesse período e quando cheguei a sénior, o nível dos plantéis era incrivelmente alto. Tenho vindo a fazer o meu trajeto noutros clubes, onde me é possível ser atleta profissional a 100 por cento; estive em cinco das últimas seis finais de campeonato.

Respeito muito os clubes da minha cidade e sinto que é algo recíproco quando os defronto.

Quais são as boas e as más recordações que guarda da sua carreira?

Felizmente tenho tido a sorte de estar presente em momentos e títulos importantes, nos clubes e na Seleção Nacional. Guardo excelentes memórias de jogos e locais que pude visitar, mas o mais importante são as pessoas e amizades que fui fazendo. Já joguei com e contra alguns dos melhores jogadores mundiais e essas vivências são inolvidáveis. De má memória serão as lesões que já tive, mas mesmo aí acredito que tenham sido grandes oportunidades para me fazer evoluir.

Tem alguma história interessante ou curiosa que tenha surgido na sua carreira de jogador?

Inúmeras. Destaco uma por ter acontecido logo no meu primeiro ano de sénior, com 17 anos. Havia um atleta, dos mais experientes da equipa e que era uma personagem especial, que antes de cada jogo tomava banho com grande vigor, escovava os dentes e penteava-se impecavelmente. Dizia ele que para cumprir a sua função, falar com colegas e árbitros tinha que estar bonito e cheiroso.

Revê-se em algum jogador ou tem algum ídolo?

O meu ídolo de posição sempre foi o Hugo Ribeiro. Um verdadeiro e múltiplo campeão e um competidor de excelência.

TÍTULOS**3**

campeonatos nacionais universitários (2006, 2007 e 2009)

1

Liga Europeia (2010)

1

Taça de Portugal (2012/13)

2

campeonatos nacionais da 1.ª Divisão (2015/16 e 2017/18)

1

FIVB Taça Challenger (2018)

80

internacionalizações

**por onde passou?**

O Sporting proporciona aos atletas todas as condições para se focarem apenas no seu trabalho. Representar o clube implica uma responsabilidade especial. Representamos milhões de adeptos, que nos observam e apoiam em diversas partes do Mundo.

Quais são os seus objetivos imediatos e no futuro no clube?

Continuar a poder lutar por vencer todas as competições.

E no voleibol?

Continuar a dedicar-me todos os dias para ser melhor e orgulhar os que me rodeiam.

E em seleções?

Representar o país é o máximo que um atleta pode ambicionar. Tenho cerca de 80 internacionalizações e espero não ficar por aí.

Como tem sido o seu trabalho, em particular, neste tempo de pandemia que afetou o país e o desporto em particular?

Na temporada passada as competições foram interrompidas, os atletas estiveram cerca de seis meses sem competir. Nada é comparável à possibilidade de nos treinarmos nos pavilhões e em conjunto, mas felizmente consegui seguir um plano detalhado de treinos individuais fornecido pelo clube.

O que sente quando regressa à sua terra natal?

Todos os regressos são especiais, por significar a proximidade com a família e os amigos.

Do que mais gosta e do que menos gosta na cidade de Espinho?

O pôr-do-sol da nossa cidade é inigualável, bem como o sabor da maresia. Gostaria que o desporto, que tantos atletas de renome catapultou, e tanto impacto tem na saúde dos jovens e da população em geral, tivesse os seus próprios espaços mais bem tratados e devidamente valorizados.

Qual a mensagem que gostaria de deixar aos espinhenses e aos jovens praticantes de voleibol ou de outro desporto?

Que aproveitem muito as vivências e aprendam

dizagens que o desporto proporciona e que respeitem sempre os colegas, treinadores, adversários e árbitros. Dedicuem-se e estudem, nas doses adequadas, e corram sempre atrás dos vossos sonhos. •

Nome: João Fidalgo**Posição:** Libero**Idade:** 34 anos

Natural de Espinho
Casado, pai de dois filhos
Filho de Francisco Fidalgo (treinador), irmão de Ricardo Fidalgo (músico), sobrinho de António Fidalgo e primo de Carlos Fidalgo, jogador (central) do V. Guimarães

Clubes:

SC Espinho (1994/2004), Esmoriz (2005/2006), Vilacondense (2006/2009), Vitória Guimarães (2009/2012), Fonte do Bastardo (2012/2016), AA S. Mamede (2016/2017) e Sporting (2017/2021).



Sempre gostei muito de futebol também. Joguei durante quatro anos no Sporting de Espinho e conciliava as duas modalidades".

Qual ou quais foram os treinadores mais importantes na sua carreira?

Todos eles, cada um à sua maneira. Valorizo muito a função de treinador, tal como a de professor.

Quando deixar de jogar voleibol quer ser treinador?

Formei-me em Desporto, tenho curso de treinador e espero poder ficar ligado de alguma forma.

Até quando vai jogar?

Sinto-me um privilegiado por me levantar todos os dias para fazer o que mais gosto, com grande paixão e dedicação. A convivência do balneário é difícil de igualar. Enquanto tiver este sentimento, e enquanto acreditarem que posso ser útil e importante, continuarei.

O que sente por estar a jogar numa equipa fortíssima como o Sporting e ainda com uma figura como o Miguel Maia?

Estou muito feliz no Sporting, é o meu clube. Privo diariamente com excelentes atletas de todas as modalidades. Tento desfrutar e tirar o máximo desta experiência. O Miguel é um dos maiores e melhores desportistas portugueses de sempre; todos os dias há algo a aprender com ele, seja no balneário, seja no campo. É um livro aberto e um grande amigo.

O que distingue o Sporting de outros clubes

COVID-19

OBRIGADA
POR EVITAR
CONVÍVIOS

ANA GRAÇA
TÉCNICA DE EMERGÊNCIA PRÉ-HOSPITALAR DO INEM

CUIDAR DE SI É CUIDAR DE TODOS.
 REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE
 SNS SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE
 DGS DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE
 não paramos #ESTAMOSON

defesa-ataque

HÓQUEI EM PATINS

Academistas jogam passagem aos oitavos em Cascais

Depois da prova superada frente ao CH Carvalhos, o sorteio ditou que a AA Espinho se deslocou ao rink do GRF Murches para os 1/16 avos de final da Taça de Portugal de hóquei em patins em seniores masculinos.



O NOME pode não dizer muito aos adeptos espinhenses familiarizados com o hóquei em patins, mas é com o Grupo Recreativo e Familiar (GRF) de Murches que a Académica (AA) de Espinho vai disputar a próxima eliminatória – os 1/16 avos de final – da Taça de Portugal em seniores masculinos. O jogo está agendado para o dia 23 de janeiro, ainda sem hora atribuída pela Federação Portuguesa de Patinagem. O clube de Cascais, à semelhança dos mochos, alinha na 2ª divisão nacional - zona

sul, e ocupa, nesta altura, o 9º lugar da classificação com 10 pontos em oito jogos disputados. Parecendo discreta, a prestação do GRF Murches tem tido alguma consistência: apesar das quatro derrotas já averbadas, tem igual número de vitórias em jogos oficiais e perdeu apenas uma vez em casa, com o líder destacado do campeonato (o Parrede FC). Na Taça de Portugal, os cascalenses eliminaram o Juv. Salesiana nos 1/32 avos de final, com uma vitória em casa do adversário por 2-5. O GRF Murches tem um plan-

tel relativamente jovem e no qual incluem dois argentinos: o defesa/médio, Facundo Ortiz, e o veterano avançado, German Dates, de 41 anos. Na última edição deste jornal, o treinador Luís Canelas antecipava “dificuldades acrescidas” para esta nova ronda da Taça de Portugal, uma vez que a AA Espinho já podia enfrentar adversários da zona sul da 2ª divisão nacional – como veio a ser o caso –, considerando-os “sempre muito complicados” e de resultado imprevisível. Para já, a equipa principal de

hóquei em patins academista irá concentrar-se no campeonato, prova que retoma no próximo dia 9 de janeiro e na qual ocupa a 3ª posição, com 18 pontos – menos um que o HA Cambra e menos nove que o líder, Marinhense. A retoma será com o Infante de Sagres (8º classificado), em jogo em atraso relativo à 5ª jornada. Devido a episódios associados à Covid-19, a AA Espinho tem dois jogos em atraso face aos mais diretos adversários. •

ANDEBOL DE PRAIA

Paulo Félix mantém-se aos comandos da selecção



O ESPINHENSE Paulo Félix foi reconduzido como seleccionador nacional de todos os escalões masculinos de Andebol de Praia. Numa apresentação que teve lugar no passado dia 22 de dezembro, na sede da Federação Portuguesa de Andebol (FPA), o antigo andebolista do SC Espinho e Boavista FC foi designado para mais duas temporadas no comando técnico das seleções, tendo Nuno Silva como treinador adjunto. Félix, de 45 anos, é o seleccionador da variante de praia desde 2015, tendo já liderado a equipa que

alcançou a medalha de prata nos Jogos Olímpicos da Juventude de Buenos Aires (2018). Em declarações ao site oficial da FPA, Mário Bernardes, coordenador da variante de praia, elogiou a recondução do espinhense: “depois de um ano de pausa queremos voltar ainda mais fortes. Queremos continuar a contar com todos os que nos têm ajudado e temos a certeza de que esta equipa técnica nos dá garantias de sucesso e vai continuar a permitir alcançarmos os objetivos a que nos propomos”. •



Sporting CP na retoma dos tigres

VOLEIBOL MASCULINO. O SC Espinho retoma a participação no principal campeonato de voleibol masculino na próxima quarta-feira, dia 6 de janeiro, com receção ao Sporting CP. A equipa tigre, orientada por Nuno Coelho desde o final de novembro, apanha os leões numa fase negativa, com duas derrotas nos dois jogos disputados na série dos primeiros. Os espinhenses, por seu lado, somaram duas vitórias nas primeiras jornadas, ambas fora de casa e por 0-3: primeiro com o SC Caldas e depois com o Castelo da Maia GC. O jogo entre SC Espinho e Sporting CP será disputado na Nave de Espinho, às 20 horas. •

SC Espinho vence Benfica em sub-21

VOLEIBOL FEMININO. A equipa sub-21 de voleibol feminino do Sporting Clube de Espinho venceu, na passada terça-feira, a congénere do Sport Lisboa e Benfica por 3-2, em jogo disputado na Nave Polivalente. A partida era referente à 8ª jornada do campeonato nacional daquele escalão e acabou por sorrir às tigres, na negra, depois de uma espectacular recuperação: a equipa esteve a perder dois sets a um (parciais de 22-25; 25-20 e 18-25), virando os dois seguintes com 25-18 e 15-10. As sub-21 estão na quinta posição do campeonato, com 10 pontos, e na próxima jornada, dia 2 de janeiro, defrontam o Esmoriz GC. •

Marco Candeias para o scouting

ACADEMIA MARFOOT. A academia de futebol sediada em Silvalde continua a reforçar os seus quadros, tendo em vista a certificação formativa da Federação Portuguesa de Futebol. A última novidade na Marfoot é o ingresso de Marco Candeias como responsável pelo Departamento de Scouting. De acordo com a nota disponível na página oficial da academia, Candeias – ex-Esmoriz – “será o responsável por dinamizar este novo departamento”, acrescentando que o mesmo é de “extrema importância nos dias de hoje” e agradecendo a “disponibilidade e profissionalismo” do novo elemento da estrutura. •

OFF. BOM FIM DE SEMANA

HOJE, QUINTA-FEIRA, DIZEMOS ADEUS A 2020. A GENERALIDADE DOS CIDADÃOS À VOLTA DO MUNDO, CERTAMENTE DIRÃO QUE ESTE ANO NÃO FOI FELIZ E QUE, POR ISSO, A VONTADE SEJA ESQUECÊ-LO.

A pandemia que tornou 2020 difícil, vai estender-se a 2021, pelo menos no seu início. No entanto, que o sentimento dos próximos meses seja, para todos, de esperança.



© BRUNO CAPRICHOSO

LISANDRA VALQUARESMA

dia 1 É O PRIMEIRO dia do ano. Entrámos em 2021 há poucas horas, mas a passagem foi diferente do habitual. Não houve festas, cada família esteve em sua casa e os abraços ficaram por dar. Ainda assim, houve um jantar especial e, por isso, hoje é dia de colocar tudo no sítio.

Este foi o dia ideal para dormir até mais tarde. Se aproveitou a manhã para colocar o sono em dia, prepare o almoço de ano novo e deixe as arrumações para a parte da tarde. Entretanto, não se esqueça de arejar bem a casa. Abra as janelas e deixe o ar puro entrar. Se é daqueles que gosta de uma boa refeição para começar o ano, tem sempre a hipótese de fazer

um assado especial. Prepare a assadeira e deixe que o forno cozinhe por si.

Peça ajuda à família para colocar a mesa. Juntos, preparem uma mesa bonita para a primeira refeição do ano. Almoquem, sem pressa, e aproveitem o resto da tarde para orientar a arrumação da casa.

Se houver apetite para tal, podem, no resto do dia, voltar a rever alguns presentes do Natal e decidir o que será para trocar.

À noite, desfrutem do que sobrou das sobremesas para, no dia a seguir, dar início à recuperação dos excessos alimentares.

dia 2 NÃO PODE DEIXAR passar o sábado sem praticar exercício físico. Oriente-se e escolha a melhor hora do dia para o fazer, consoante as suas tarefas e obrigações.

A manhã convida a uma caminhada à beira-mar, mas já sabe que os ajuntamentos estão proibidos. Como não é possível circular fora dos concelhos de residência, escolha um lugar bonito, mas perto para apanhar ar fresco e exercitar-se. Se tiver animais de estimação, pode aproveitar para o ir passear também.

Entre a corrida ou a caminhada, o importante é mexer-se. Se tiver a possibilidade de o fazer junto ao mar e, se a meteorologia o permitir, deixe as sapatilhas de lado e

ganhe coragem para molhar os pés no mar. O de Espinho é, por norma, gelado, mas pode tornar-se revigorante. Se tiver crianças pequenas, elas também irão gostar de uma ida à praia, nem que seja para umas corridas e brincadeiras na areia.

De volta a casa, e depois do banho de toda a família, prepare o almoço. Devido aos doces dos últimos dias, tente evitar refeições demasiado calóricas e deixe de lado as sobremesas, optando pela fruta.

Aproveitando alguns dos presentes do Natal que por norma os mais novos recebem, como jogos de tabuleiro, jogos para a consola, brinquedos ou peças de montar, tire algumas horas da sua tarde para brincar com eles. Certamente irão gostar e passar um bom tempo juntos.

Na televisão, se for fã de filmes, vai passar A Branca de Neve e o Caçador. A TVI vai emitir no segundo dia de 2021 esta versão de Rupert Sanders do conto tradicional. No elenco, há nomes como Kristen Stewart, Chris Hemsworth e Charlize Theron.

dia 3 CHEGOU MAIS um domingo. É o último dia de descanso antes de enfrentar os desafios do novo ano. Amanhã regressa a rotina. Os adultos voltam ao trabalho, os mais novos à escola. É tempo de preparar tudo. Há mochilas para fazer, livros para escolher, lanches para

preparar, roupa a escolher para vestir no dia a seguir.

O domingo pede descanso e, por isso, depois de todas as tarefas preparadas, escolha um dos restaurantes da cidade que gosta e encomende o seu almoço. Merece algumas horas fora da cozinha e o setor precisa de algum incentivo.

Depois da refeição, privilegie o descanso. Se não houver nenhum filme que queira ver, dedique-se à leitura. O ano que agora acabou ficou marcado pelo lançamento de muitos livros e, certamente, há alguns que ainda não teve oportunidade de ler.

Lançado em novembro de 2020, 'Uma Terra Prometida', de Barack Obama, relata muitas memórias do antigo presidente americano, contanto, em pormenor, aspetos da sua era presidencial. Um desses exemplos é o Obamacare, um sistema de saúde criado por si e que, neste livro, relata todo o processo que levou até à aprovação da lei.

Outro exemplo é 'Os Vivos e os Outros' de José Eduardo Agualusa. Neste seu livro mais recente, Agualusa retrata o cenário e a beleza de Moçambique onde decorre um festival literário que reúne três dezenas de escritores africanos, mas na sequência de uma violentíssima tempestade, permanecerão totalmente isolados durante sete dias.

No fundo, boas histórias para dar início ao seu ano novo. •



Organizar roupas

Os dias passados em casa podem servir para organizar roupas antigas. As crianças crescem rápido e haverá, certamente, peças que já não servem. Dê uma olhadela e o que já não servir, ofereça a instituições.



Mudar decoração

Ano novo, vida nova. O ditado já é antigo, mas não deixa de fazer sentido. Para um ano que se espera melhor, mudar a decoração pode ser boa ideia.

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

Campanha válida para aquisições superiores a 36,55€

Aipal

OFF.

“Dediquei muito tempo do confinamento a ensaiar sozinho” Tó Vasconcelos

ANTÓNIO AUGUSTO TRINDADE DE VASCONCELOS, CONHECIDO MUSICALMENTE POR TÓ VASCONCELOS, NASCEU EM CASTELO DE PAIVA NO DIA DE NATAL DE 1962, TENDO VINDO PARA ESPINHO COM 10 ANOS.

“O que é que me inspira o som das ondas do mar em Espinho? Sentimentos e emoções várias e antagónicas que me transportam de imediato à faina da pesca, à vida difícil dos pescadores da arte-xávega e suas famílias, e que a Rusga S. Pedro de Espinho procura recriar artisticamente contando com essa minha inspiração e contributo musical.”

LÚCIO ALBERTO

A PANDEMIA “silenciou” a atividade musical e afetou os bailaricos. “O ano 2020 começou muito bem e sentia-se uma energia bastante optimista a todos os níveis, sendo espectável um ano promissor com muito trabalho e oportunidades”, dá nota Tó Vasconcelos. “Já com espetáculos agendados até ao últimos meses do ano, em março implaca-

velmente toda a atividade musical foi interrompida, ficando tudo em ‘stand by’. “Já tinha muitos espetáculos agendados que foram cancelados, nomeadamente os bailes mensais e temáticos para a população sénior do concelho de Espinho e da responsabilidade do Município. Porém, ficou a promessa de em 2021 poderem ser reagendados. Com os ensaios de grupo e as atividades artísticas canceladas, dediquei muito tempo do confinamento a ensaiar sozinho, aperfeiçoando a minha performance artística individual.”

Quando se toca num baile de idosos sente-se que o futuro está à frente dos nossos olhos, ou o que importa é animar a malta? “Sim, sinto um futuro que poderá depender muito daquilo que somos, o que fazemos ou deixamos de fazer no presente. Quando à minha frente tenho pessoas de muita idade, muitas com limitações próprias da idade, outras com enfermidades ainda mais limitativas e mesmo assim não desistem de usufruírem da vida na sua plenitude, faz-me acreditar que vivendo intensamente o presente encarar-se-á as incertezas do futuro com tranquilidade, otimismo e alegria.”

Os jovens já não vão aos bailes e as discotecas mudaram os hábitos da animação musical. “Os jovens maioritariamente não frequentam os bailes e procuram outros tipos de diversão, com diferentes características musicais que tiveram início com o aparecimento das discotecas. Este mercado foi criando outras varian-

tes de entretenimento em grande velocidade temporal para satisfazer os jovens que vivem um tempo mais diversificado e acelerado. Inicialmente as discotecas abalaram os tradicionais bailaricos mas não os conseguiram substituir e estes depressa recuperaram o seu espaço e até proliferaram. Contudo, estes não são frequentados por jovens. Quem gosta de dançar e aprecia a chamada música de baile, tocada ao vivo e com ritmos apelativos à dança em casal, não abdica desse momento de autêntico convívio e lazer.”

Quem “dá” música também dança... “Muitos que “dão” música não dançam e quando tocam não sentem essa vontade, o que considero um aspeto negativo. Num espetáculo com características alegres e dançantes é contagiante e inspirador para quem assiste e participa ver os músicos a sentirem a música através de uma boa expressão facial e corporal. Sempre defendi e pratico o princípio que para divertir os outros temos de nos divertir para resultar numa perfeita simbiose. Vivo intensamente cada espetáculo como um ato único e nos bailes dou azo à minha felicidade tocando, cantando e dançando no

palco e por vezes com a guitarra na mão vou à pista dar o meu pezinho, interagindo com as pessoas.”

“Como baterista gostava mais de executar os ritmos quentes e vivos das músicas latino-americanas, brasileiras e africanas”, revela Tó Vasconcelos. “Para tocar viola, cantar e ouvir já prefiro mais os ritmos calmos de melodias românticas, preferencialmente com bons poemas. Para dançar gosto de ritmos que mexem comigo e me estimulem a dançar de preferência nos braços de uma mulher!..”

E será que quem toca e canta seu mal espanta? Como diz o povo... “Concordo, pois quem toca e canta com paixão, o sentimento e a emoção dominam a mente, o mundo pára e tudo converge naquele momento.”

Viola e guitarra agora e para sempre... Dantes bateria e mais tarde dotes para o fado... Eis um músico multifacetado?! Ou há dom para um pouco de tudo? “Realmente há um dom, que vem de família, que me permitiu alguma amplitude artística, mas que à qual tive de juntar muito trabalho e dedicação que se foi repartindo por alguns instrumentos.

Fui baterista durante três décadas e agora toco viola e vou cantando. Quanto ao fado, na qualidade de viola (fado), é uma paixão que nasceu em mim desde muito novo, acompanhando à viola o meu pai nas suas variações na guitarra portuguesa e mais tarde no “Grupo de guitarras da Costa Verde” que durante longos anos consegui manter em paralelo com a minha atividade mais profissional da música ligeira/baile.” •

“

Eu exerço a atividade musical como uma arte que me dá o privilégio de receber e dar amor e felicidade a muita gente. E em tom de brincadeira costume dizer: Muitas vezes até me pagam para eu me divertir!”



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.

Bandas filarmónicas: “O impacto foi tremendamente grande”

Depois de um verão sem qualquer atividade, de terem sofrido queda nos rendimentos e serem obrigadas a reformular as aulas, a Tuna Musical de Anta e a Banda União Musical Paramense admitem viver dias difíceis.

Com receio quanto à sobrevivência deste género de instituições culturais, os presidentes das duas bandas só esperam uma melhoria da situação pandémica para voltarem a trabalhar.

LISANDRA VALQUARESMA

OS MESES de verão eram tipicamente festivos e repletos de trabalho para as bandas filarmónicas pelo país fora. Este ano tudo mudou, não se ouviu a música, não houve concertos ou romarias e as bandas de música do concelho de Espinho tiveram que lidar com dias que se tornavam cada vez mais negros. O momento atual é de grande incerteza. Depois de meses sem qualquer atividade, a Tuna Musical de Anta espera agora luz verde para avançar. “Nos últimos meses não pudemos fazer absolutamente nada. Fizemos apenas reuniões de direção, mas não existiram ensaios porque não pode haver ajuntamentos”, afirma Mário Sousa, presidente da Tuna.

Cumpriram obrigatoriamente essa norma, mas recorreram a outras formas para minimizar o problema de verem tudo a ser cancelado. “Compramos acrílicos para as aulas e mesmo as aulas de educação musical têm tido muito poucos alunos.



Está-se a fazer mais aulas com menos alunos, de forma a dividir o máximo possível”, confessa Mário Sousa.

O impacto negativo também se fez sentir na Banda União Musical Paramense. Pedro Camboa, presidente, confessa que “a banda tinha cerca de 45 alunos na escola de música e desistiram 15” devido a esta incerteza pandémica.

Continuaram com as aulas, mas mudaram-nas para a vertente online, tiveram custos com isso, nomeadamente na compra de material necessário para os professores. Apesar de tentarem sempre “proporcionar as melhores aulas online para os alunos não desistirem”, Pedro Camboa admite que o momento atual tem sido bastante duro. “Estamos a passar por momentos e questões financeiras difíceis porque cerca de 70% dos nossos rendimentos caíram. Numa fase como esta, tivemos alunos que mostraram dificuldades em pagar as aulas porque os pais não podiam. Não tivemos concertos, as receitas de bilheteira, as festas, não tivemos nada. Há uma boa relação entre as bandas do concelho e, por isso, falamos regularmente. Aquilo que nos apercebemos que pode vir a acontecer é o facto de Espinho correr o risco de que as suas instituições não consigam sobreviver.”

Pedro Camboa confessa que os últimos meses têm sido difíceis e lamenta a falta de apoios. “O impacto na atividade foi tremendamente grande. Foi tão grande que tínhamos cerca de 40 atividades marcadas e só conseguimos concretizar duas. Cerca de 90% das atividades

foram anuladas e não aconteceram.” O mesmo afirma Mário Sousa que confessa terem sido cancelados todos os serviços. Perante esta situação, “esperávamos ajuda da parte camarária, mas essa ajuda foi quase nula”, afirma o presidente da Banda União Musical Paramense.

“A Câmara Municipal de Espinho só nos apoia com um tipo de verba que não vem da Câmara, ou seja, tem zero custos com as bandas do concelho. Nós também pagamos IMI e a única coisa que fizemos foi dar a hipótese de concorrermos a uma verba de 100 euros para quem tinha sede própria. Foram 300 euros que corresponderam a março, abril e maio, mas não houve mais nada”, lamenta Pedro Camboa, acrescentando que o problema de sobrevivência é sério, “num país envelhecido e numa aldeia como Paramos”.

A olhar para o futuro, Mário Sousa, presidente da Tuna Musical de Anta, confessa que “tudo depende da evolução da doença”, mas aguarda melhoria da situação e autorização para voltar aos ensaios, já que “houve contratos de serviços que se deixaram de fazer este ano que estão prometidos para o seguinte.”

“O impacto na atividade foi muito grande porque cancelamos todos os serviços. Nos últimos meses não pudemos fazer absolutamente nada.”

Mário Sousa,
Tuna Musical de Anta

“As bandas, ao contrário do passado, têm uma média de idades muito jovem. A nossa banda tem uma média de idades abaixo dos 30 anos.”

Pedro Camboa,
Banda União Musical
Paramense

POESIA



Manuel Sancebas

A Minha casa tem grades

Ó senhor polícia
Que fiz?
Por ser domingo
Dá-me voz de prisão?
Eu sou cabeça sensata?
Prenda sim
Quem os mal trata
- Ó homem não se confunda
Isto até me comove.
Você não sabe?
Há uma nova autoridade
Ruim, e até mata!
Tem um nome esquisito
Ora diga comigo:
Covid dezanove.

2020 – fim de ano 2020

Temos sempre muitos motivos para brindar



TAPADA DO CHAVES - RESERVA

Tipo: Tinto
Região: Alentejo
Ano: 2014
Produtor: Tapada do Chaves
Teor: 15% Servir a: 12-18°C

PÊRA-MANCA

Tipo: Tinto
Região: Alentejo
Ano: 2014
Produtor: Fundação Eugénio
de Almeida
Teor: 14,5% Servir a: 16-18°C

REYNOLDS

Tipo: Tinto
Região: Alentejo
Ano: 2017
Produtor: Reynolds Wine
Growers
Teor: 14,5% Servir a: 12-18°C

GARRAFEIRA
DIÁLOGO
DE GERAÇÕES

O ‘terroir’ perfeito em Espinho

www.garrafeiradiálogo.com
Av. 8 nr 442 - Espinho - 913 465 769

OFF.

agenda

2 e 3 JAN

Planetário do Multimeios
Horário: 15h30 dos dias 26, 29 e 30; 11 horas dos dias 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!

4 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.

4 a 29 JAN

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



4 e 29 JAN

"VIVÊNCIAS EM ESPINHO NO ESTADO NOVO"

Museu Municipal – FACE
Horário: 10-17 horas de segunda a sexta

Exposição que reflete a dinâmica do trabalho do Museu Municipal sobre fotografia antiga do concelho. "A pertinência de a exibir novamente prende-se com o facto de 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."

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 faina e das suas gentes, e informação mais técnica e peculiar disponibilizada em três quiosques multimédia.

4 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.

4 a 29 JAN

Museu do Papel (Paços de Brandão)
Horário: 10-13h e 14-17h de 3ª a 6ª; 15-17h30 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 marcantes da História do Papel em Portugal: a produção folha a folha (1822 - 1916), de carácter proto-industrial, no espaço manufatureiro 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.

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 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."



6 e 31 JAN

SABORES TÍPICOS

Casino Espinho
Horário: 20 horas

Em janeiro, todas as quartas-feiras do mês serão dedicadas à Bairrada, com um menu que propõe "creme de cogumelos no abade", "feijoada de leitão na púcara", "leitão à Bairrada na telha" e ainda "morgado do bussaco". No dia 23 será a vez de celebrar a gastronomia do Douro Litoral, que surpreenderá com "recheio de sapateira com tosta em oliva e enchidos regionais", "mini crepe do mar na lâmina", "tornedó de novilho lardeado com setas e "cassata de frutos vermelhos". Mais no final de janeiro, o Alentejo sobe à mesa deste restaurante, apresentando "pezinhos de coentrada", "açorda de bacalhau no abade", "carne de porco à alentejana" na telha e "dericaia com seu sabor de ameixa".

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.



MTV Dance na RTP

ESCOLA DE DANÇA. A MTV Dance Academy festejou o Natal com duas presenças na RTP: programas "Praça da Alegria" e "Aqui Portugal". A escola de dança espinhense exibiu quatro coreografias, sendo três com temas natalícios e uma de "Commercial Dance".

Face à pandemia, apenas dançar cinco alunas em cada coreografia e as escolhidas foram as da classe das intermédias e avançadas. •



38 milhões de euros em prémios nos Casinos Solverde

JOGO. Os Casinos do Grupo Solverde atribuíram prémios no valor de mais de 38 milhões de euros, no mês de novembro. O Casino Espinho entregou mais de 18,5 milhões de euros. No Bingo do Casino Espinho foram ainda atribuídos mais de 8,5 mil de euros.

Os Casinos do Algarve – Monte Gordo, Vila Moura e Praia da Rocha – concederam mais de 16,5 milhões de euros e o Hotel Casino Chaves atribuiu mais de 2,5 milhões de euros. •



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

BOAS FESTAS

O espírito de Natal mantém-se nas ruas de Espinho e aguardam por si, seja para as trocas, para aquela compra que ficou por fazer ou para os saldos que estão aí à porta. Descubra e partilhe a sua cidade. No tempo que exige opções seguras, prefira a proximidade e fique a conhecer as muitas qualidades do comércio local.



Natal *local*
é mais seguro

📍 Espinho

 **viverespinho**
Associação Empresarial de Espinho

DEFESA DE ESPINHO
ESPINHO POR DENTRO

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

foto com memória

3 janeiro de 2002

Noite mágica de passagem de ano com a magia dos "The Magic Platters" no Casino Espinho

A passagem do ano no Casino Espinho, de 2001 para 2002 foi mágica. "The Magic Platters", o lendário grupo norte-americano que marcou a década de 60 do século passado, empolgou as pessoas que encheram, por completo o Salão Atlântico. O Réveillon trouxe a nova versão do lendário grupo, com a sobrevivente da versão original, Ella Woods e com as mais conhecidas músicas, como "Great Pretender", "Twilight Time" e o emocionante "Only You", entre muitos outros temas. Foi uma interpretação que teve a duração de cerca de duas horas.



TEMPO ESPINHO:

QUI - 31		13° 7°
SEX - 1		10° 4°
SÂB - 2		11° 3°
DOM - 3		10° 3°
SEG - 4		10° 3°
TER - 5		10° 2°
QUA - 6		11° 4°
QUI - 7		11° 5°

Fonte: www.ipma.pt

COVID-19

OBRIGADA
 POR EVITAR
 CONVÍVIOS

ANA GRAÇA
 TÉCNICA DE EMERGÊNCIA PRÉ-HOSPITALAR DO INEM

CUIDAR DE SI
 É CUIDAR DE TODOS.



não paramos
#ESTAMOS ON
 Saiba mais em covid19estamoson.gov.pt