



## A obra que tantos sonharam está aí e fica pronta em dois anos

**AGORA, SIM, O ESTÁDIO MUNICIPAL.** O auto de consignação foi assinado na segunda-feira, prevendo um investimento global de 4,7 milhões de euros e conclusão da obra em dois anos. O equipamento terá condições para acolher futebol profissional, com cerca de 4800 lugares e, por enquanto, apenas uma bancada coberta. Pinto Moreira concretiza a promessa, que há quatro décadas anima as hostes do SC Espinho. **p4, 5 e 6**

### 4500 Espinho. Polícia aperta controlo nos cafés e restaurantes

PSP encontrou pessoas a beber e jogar cartas nos espaços. Proprietários e clientes foram multados. **p7**

### Defesa-ataque. Filip Cveticanin sonha ser campeão

Nasceu no Funchal, em 1996, filho de andebolistas sérvios, e é voleibolista do SC Espinho. **p16 e 17**



### OFF Orfeão de Espinho online

Grupo coral, dirigido por Samuel Santos, ensaia pela internet a obra "Minha Cidade Meu Céu", de Manuel Sancebas. **p21**

### OFF Sérgio Almeida distinguido com Prémio César Vallejo

"É importante que nos cheguem os ecos do nosso trabalho", diz jornalista e também escritor. **p23**



**SOLVERDE.PT**  
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS



**É MUITA EMOÇÃO  
EM CADA APOSTA**

O maior casino online  
tem apostas desportivas

18+ JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

## visto daqui



# feira semanal

— Factos e figuras da semana

## DESTAQUE

### 4, 5 e 6 | Reportagem: obras do estádio municipal no terreno

Contrato com empreiteiro assinado na segunda-feira. O arquiteto Diogo Lacerda Machado dá a conhecer a obra que irá trazer o futebol sénior federado novamente ao concelho.

### 4500-ESPINHO

#### 7 | Multas para café e restaurante da cidade

Estabelecimentos estavam a funcionar de forma normal, violando as regras do confinamento em vigor. PSP fiscalizou o local e multou clientes e proprietários.

#### 8 | Derrocada de prédio devoluto da Rua 16 (entre as ruas 62 e 9)

### 4500-FREGUESIAS

#### 10 | Incêndio em Anta deixa família temporariamente desalojada. Veterinário e bombeiros salvam um cão.

### 4500-REGIÃO

#### 11 | ISPAB celebra 30 anos com sessão online realizada por alunos

## DEFESA-ATAQUE

### 16 e 17 | Entrevista: Filip Cveticanin

O voleibolista internacional acredita que o Sporting de Espinho poderá sagrar-se campeão nacional. “Mas claro que depende muito de cada um e da ambição de cada um. Por muito que o voleibol seja um jogo de equipa, basta haver uma pessoa que não queira ou que não tenha a mesma ambição do que o resto que não vamos avançar assim tanto... Mas é possível. E é muito possível porque é essa a nossa ambição, embora dependendo de como é que serão os próximos jogos.”

## OFF

### 21 | Ensaios e concerto online do Orfeão de Espinho

Os ensaios do grupo coral prosseguem nas plataformas digitais e o concerto aniversariante está calendarizado para 11 de fevereiro e em online! “Também estamos a preparar um ambicioso programa sinfónico já perspetivando o concerto de Ano Novo 2021/2022”, dá nota o maestro Samuel Santos.

### 23 | Sérgio Almeida prémio

A Unión Hispanomundial de Escritores atribuiu o Prémio Internacional Cesar Vallejo, na categoria da imprensa, ao jornalista do Jornal de Notícias e que começou a carreira no jornal Defesa de Espinho.

## ÚLTIMA

### 24 | Marco Gastão é possível candidato à Câmara Municipal

O antigo presidente da Junta de Freguesia de Silvalde usou as redes sociais para anunciar que pondera dar mais um passo político.

## EDITORIAL

### Lúcio Alberto

## Orfeão, estádio e jornais

1 – A primeira captação áudio efetuada pelo coral do Orfeão de Espinho foi realizada em 1939, para a primeira emissão da BBC em Portugal. A fundação do Orfeão de Espinho ocorreu logo no início da segunda década do século XX e desde 11 de fevereiro de 1911 manteve-se quase sempre em atividade. “Difícil seria historiar uma imensa atividade, que teve o seu momento mais alto sob a regência do saudoso maestro Fausto Neves”, dá nota Teresa Magalhães. “Desde o seu primeiro maestro, Dr. Fernando Matos, a quem se deve a primeira apresentação pública em 28 de abril de 1912, apadrinhada pela grande atriz Mirita Casimiro, passaram imensos diretores artísticos, que fizeram a história desta centenária coletividade, continuada, presentemente com o maestro Samuel Santos”, regista, ainda, a presidente do Orfeão de Espinho. Marco de grande significado na história da centenária coletividade, quando executou o hino a Nossa Senhora da Paz, Miraculosa, de autoria musical de Fausto Neves e letra de Carlos Moraes outro vulto do nosso Orfeão, responsáveis pela opereta “No Seio das Ondas”, que obteve grandes aplausos, em várias cidades de Portugal. O Orfeão de Espinho participou em vários encontros de coros e foi convidado para França, Espanha e Brasil. Foi distinguido com a Comenda de Cavaleiro da Ordem de Benemerência em novembro de 1993, pelo governo, Medalha de Prata da Cidade de Espinho e Corbata de Honra da Corunha. Atuou na Assembleia da Republicam em 2007, e o ex-Governo Civil de Aveiro atribuiu-lhe a Medalha Mérito Distrital em Ouro. “A responsabilidade cultural e social de uma coletividade como o Orfeão de Espinho, premiado, medalhado, que deixa marcas e faz parte da história da música deste país, não deve ser desperdiçada”, frisa o maestro Samuel Santos, considerando que o segredo está no facto da história do Orfeão de Espinho ser feita por figuras de vulto e de simples cidadãos. Os factos e os elogios são exemplos de uma história centenária.

2 – O projeto do estádio municipal já está no terreno. Foi um processo moroso e complexo. Foi um desafio com muitos prolongamentos na “secretaria”. Agora, mãos-à-obra e aguardar pelo primeiro golo!

3 – A pandemia resulta em fragilidade socioeconómica e, por conseguinte, tem repercussões na comunicação social e notoriamente na imprensa escrita. Perspetiva-se um profundo impacto sobre os jornais regionais e locais que têm pugnado por parâmetros que contribuam para minimizar os efeitos negativos em sucessivos ciclos de crise. Todos têm direito à liberdade de se projetarem, dando à estampa novos títulos. Ou cruzando as linhas geográficas das suas linhas editoriais. Estranha-se que determinados projetos jornalísticos não se dimensionem à escala dos concelhos geográficos onde se inserem e que estendam a atividade a outros terrenos extramuros. Primeiro estranha-se, depois entranha-se...

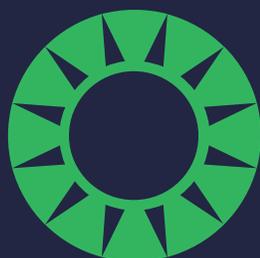
**Orfeão de Espinho**  
A centenária coletividade sociocultural e recreativa mantém a atividade, apesar da pandemia e dos sucessivos estados de emergência que têm vigorado no país. O Orfeão de Espinho é um exemplo de perseverança e dinamização. O grupo coral e o maestro prosseguem os ensaios recorrendo a uma plataforma digital. O centenário Orfeão de Espinho associa-se às novas tecnologias para continuar a sua história, ativando os seus coralistas e fazendo jus ao brio e ao esforço de quem o corporizou no passado.

**“Conto(-te) com beterraba”**  
A imaginação e a técnica de alunos do Agrupamento Gomes de Almeida, sob a coordenação da professora Cristina Jorge. Resultaram na exposição “Conto(-te) com beterraba”, que esteve patente no restaurante vegetariano/vegan, Terra Viva, da espinhense Rua 27. Os contos “Ladino” de Miguel Torga, “Saga” de Sophia de Mello Breyner Andresen e “A Aia” de Eça de Queiroz foram abordados num projeto decorado com ilustrações de grande expressividade plástica.

**Confinamento**  
O estado de emergência prolonga-se até 14 de fevereiro e talvez seja novamente renovado. O confinamento compulsivo resulta do agravamento da conjuntura pandémica. Foram determinadas algumas medidas restritivas, dado que as preventivas não têm surtido o efeito necessário. Espinho, à imagem do país, vai-se “esvaziando” e “silenciando”. A mobilidade tem sido reduzida durante o dia e as portas fecham-se quando a lua (ainda) espreira.

# É MUITA EMOÇÃO EM CADA APOSTA

O maior casino online  
tem apostas desportivas



# SOLVERDE.PT

CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

INVESTIMENTO DE 4,7 MILHÕES DE EUROS NO TERRENO

# Finalmente o estádio!

**REPORTAGEM. FINALMENTE A OBRA ARRANCOU! JÁ ESTAVA A TARDAR. O ESTÁDIO MUNICIPAL, EQUIPAMENTO TÃO DESEJADO HÁ MAIS DE QUATRO DÉCADAS, ESTÁ, FINALMENTE, NO TERRENO.** Promessa feita, promessa cumprida. E, desta vez, não foi lançada a primeira pedra, mas sim a obra de 4,47 milhões de euros que já está em curso desde segunda-feira e entregue à empresa PEMI-Engenharia e Construção, Lda. e que deverá estar concluída dentro de dois anos.



© BDM/IMAGEM VIRTUAL

MANUEL PROENÇA

“**CUMPRE-SE ASSIM** um desígnio da cidade que era reclamado há várias décadas. Cumpre-se também um compromisso assumido no início deste meu último mandato como presidente da Câmara. É, pois, o culminar de um trajeto político autárquico que encerra um ciclo de 12 anos ao serviço do Município de Espinho”, afirmou Pinto Moreira à Defesa de Espinho. Para o autarca, a construção do estádio municipal “constituiu um enorme desafio”. “Foi um processo cheio de pedras no caminho. Para além das exigências técnicas e burocráticas que um projeto desta dimensão implica, as outras e de outra natureza foram facilmente sinalizadas desde o início deste processo. Foram os obstáculos de quem quis atrasar, dificultar e usar a questão do estádio municipal ao serviço de estratégias de combate político-partidário local, tentando impedir por todos os meios que a atual Câmara Municipal e o seu presidente cumprissem a promessa feita e a obra anunciada”, sublinhou responsável, deixando a certeza de que “o Sporting Clube de Espinho vai ter a sua casa na sua cidade, honrando a sua história e reconstruindo novos alicerces para um futuro melhor a nível desportivo”. “Acredito, e tudo será feito para isso, que a obra do estádio municipal decorra bem e dentro dos prazos. Estou certo, que este novo equipamento desportivo municipal vai cumprir cabalmente a sua função e acrescentar valor à cidade de Espinho”, concluiu Pinto Moreira. “Naturalmente que esta obra já tardava. Para quem não tem conhecimento das condicio-

nantes de projetar um estádio, coordenação de todas as especialidades, resposta aos requisitos do cliente, adequação ao terreno existente, ajuste de acordo com as entidades externas reguladoras e a própria conjuntura económica atual, é compreensível que demonstre frustração no café ou nas redes sociais. O nosso trabalho é fundamentalmente responder, dentro dos possíveis, aos requisitos do cliente, com o máximo de responsabilidade. Tudo o resto são assuntos que ficam à porta do atelier”, disse, também à Defesa de Espinho, o arquiteto projetista, Diogo Lacerda Machado.

“Sempre defendi a solução de um estádio municipal para o concelho de Espinho”, afirmou o antigo presidente do SC Espinho, Ilídio Silva que diz que “neste momento temos todas as razões para acreditar que a obra irá avançar”. Segundo o conhecido empresário espinhense, “apesar de haver algumas forças que tudo têm feito para que não se possa construir um estádio municipal, o Executivo camarário tem sido perseverante em levar por diante este projeto, o sonho de há mais de quatro décadas da maioria dos espinhenses”, sublinha Ilídio Silva, que defende que “esta solução será vantajosa não só para o clube, mas também para todos os espinhenses, para a cidade e para a comunidade em geral”.

Também João Freitas, antigo dirigente do clube, foi, desde sempre, um defensor da construção de um novo estádio. Reúne, no seu portefólio, um conjunto enorme de recortes que dão corpo a um desejo dos espinhenses de há décadas.

“Espero que se venha a concretizar e acredito

nestas pessoas que são responsáveis políticas pela nossa terra e que estão envolvidas neste projeto. Mas, cada vez mais, começo a ver a luz ao fundo do túnel. Isso acontece quando as obras se iniciarem”, afirma João Freitas que diz “acreditar nas pessoas”.

João Freitas, que recorda os vários episódios da ‘novela’ estádio ao longo de várias décadas deixa uma promessa: “quando se der o primeiro pontapé-de-saída no novo estádio municipal, no dia seguinte irei a pé até Fátima, agradecer a Nossa Senhora de Fátima esta obra ter-se concretizado. Sou muito crente e agarro-me muito à minha Fé”.

## ESTÁDIO COM QUATRO BANCADAS E ILUMINAÇÃO PARA JOGOS E TREINOS

Mas afinal, o que terá de diferente este projeto relativamente ao inicial?

“Todo o processo criativo, e de desenvolvimento conceptual e funcional, está em constante mutação, mesmo depois de ‘estabilizado’”, respondeu Diogo Lacerda Machado, referindo que a primeira solução “foi a ideia base do projeto como início para um diálogo com a equipa de especialidades e estudos de solo, que nos fizeram repensar e adequar, sem deturpar a ideia inicial ou o que será o estádio no final”. “Tendo em conta as questões económicas, optou-se por fasear a construção do estádio, não só pela construção atual, mas também pela sua manutenção”, acrescentou o arquiteto espinhense.

Deste modo, segundo o projetista, a primeira fase irá comportar, além das bancadas pre-

vistas, apenas a cobertura da bancada central e a construção de dois balneários para jogadores, com alterações, também, na praça destinada à permanência dos adeptos a Sul do estádio, um módulo de bilheteira ajustado e facilmente replicado tanto para os visitantes como os adeptos da casa.

As luminárias de ‘400 lux’, segundo Diogo Lacerda Machado, “permitem a possibilidade de jogar na primeira liga, mas sem transmissão televisiva, no entanto, os postes de iluminação estão capacitados para a atualização de luminárias de 1400 LUX, que permitem a transmissão televisiva”, adianta aquele projetista.

A obra terá, também, uma segunda fase que irá abranger a cobertura total das bancadas e arcada de pilares que suportam a cobertura e que criam o deambulatório a toda a volta do estádio. Serão acrescentados dois balneários para jogadores (perfazendo quatro balneários no total), um ginásio, espaço de banhos com banho turco, tanque de imersão e sauna, espaço destinado à colocação da câmara no topo norte, que inclui o ecrã gigante, e as luminárias de ‘1400 lux’ que permitem a transmissão televisiva.

O novo estádio, de acordo com Diogo Lacerda Machado, “será acessível a todos, incluindo pessoas com mobilidade reduzida, apresentando 39 lugares para cadeira de rodas e 62 lugares para acompanhante; terá sanitários em todas as bancadas adaptadas a pessoas com mobilidade reduzida. Terá quatro acessos ao estádio, um acesso dos jogadores, árbitros, adeptos VIP e jornalistas, um acesso do público a sul pelo estacionamento do complexo de ténis, um acesso

do público a nascente pelo estacionamento da nave e um acesso a norte pelo estacionamento da nave, destinado aos adeptos da equipa visitante que terão um espaço na bancada norte". O novo equipamento "terá duas bilheteiras fora do estádio, uma localizada junto ao parque no complexo do ténis para os adeptos visitados e uma bilheteira junto ao estacionamento da nave destinado aos adeptos visitantes; todos os lugares sentados terão cadeiras homologadas pela Liga de Futebol; haverá bares destinados ao público em todas as bancadas, no total de quatro. Ao centro da bancada central, existem o camarote presidencial com 74 lugares, sanitários, bar e acesso por elevador", salienta, ainda, o arquiteto autor do projeto, acrescentando que, no piso superior, com acesso pelo elevador e escada, existe o espaço destinado à comunicação social, com cinco cabines para transmissão de rádio, um espaço para a comunicação social escrita, sala para delegados da liga, uma sala para entrevistas com vista sobre o relvado e um espaço destinado à transmissão televisiva do jogo".

De acordo com o projetista, "no piso superior estão situados os camarotes VIP num total de quatro, com sala de estar. Haverá uma sala de conferências, dois balneários para árbitros, um balneário para a equipa visitante com 20 cacifos, oito chuveiros, sala de massagens e sanitário completo. O balneário da equipa visitada terá 26 cacifos, 13 chuveiros, sala de massagens e um sanitário completo. Haverá um balneário para o treinador com cacifos, chuveiro, sanitário e uma sala de trabalho".

O estádio terá, ainda, salas de apoio às forças de proteção civil, posto médico, sala de controlo antidoping, sala para o pessoal de limpeza, lavandaria, entradas para o relvado para manutenção da relva e para acesso da ambulância, estacionamento privativo para os intervenientes de jogo, árbitros, delegados, forças de segurança, quatro autocarros e um lugar destinado à caravana da imprensa.

O relvado do novo estádio será em relva natural com as margens em relva sintética, de acordo com a regulamentação da Liga Portuguesa de Futebol.

Diogo Lacerda Machado considera que esta obra, "apesar da dimensão reduzida relativamente aos estádios que temos de referência", está "ajustada às necessidades da cidade", respeitando a ideia que "sempre foi defendida por todos". O futuro estádio municipal é, por isso, uma infraestrutura "complexa, projetada com rigor, de baixa manutenção, pensada nas

exigências futuras técnicas, de comodidade e lotação, considerando as limitações desportivas e económicas atuais", sublinha o autor do projeto, que admite ter encontrado referências "no Estádio Municipal de Braga, no estádio La Balastera [em Palência, Espanha], no Pancho Aréna [em Felcsút, Hungria] e claro, no primeiro projeto do estádio municipal desenhado pelo meu pai, Mestre Rui Lacerda, em 2001, que apesar de não ter saído do papel, está bem presente neste projeto".

E agora? O que terá de mais complicado de executar e o menos complicado?

Para Diogo Lacerda Machado, o importante é "começar". "Depois de iniciar não temos porque achar complicada a execução do mesmo. Existirão as suas complexidades e ajustes normais de um projeto, mas está muito bem coordenado com uma equipa fantástica de engenheiros, que sempre tentou, dentro dos possíveis, preservar a nossa ideia base", sustenta o projetista. Menos complicado "será acompanhar a obra". Será um prazer ver o projeto nascer e tomar dimensão", acrescenta o arquiteto, que assume tratar-se de uma obra "com sabor especial".

#### AUMENTO POSSÍVEL E A LIGAÇÃO COM OUTROS EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

"A lotação do novo estádio será semelhante à do antigo Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas", dá conta Diogo Lacerda Machado. E acrescenta: "consideramos a lotação mínima que um estádio poderá ter, de forma a competir nas competições profissionais de futebol e albergar jogos dos escalões jovens da seleção". "Apesar de não ter sido uma preocupação fundamental devido à média da assistência no antigo estádio dos últimos anos, a ampliação é possível devido à localização do estádio em terrenos municipais no âmbito do PDM. Além da localização favorável, o estádio está infraestruturalmente capacitado para uma futura ampliação", assegura o responsável pelo projeto.

O futuro estádio municipal terá, também, uma ligação às restantes infraestruturas desportivas e o seu enquadramento foi algo que o projetista teve em consideração. "O enquadramento é natural pela presença da Nave, do Complexo de Ténis, da Pousada da Juventude e pelo Parque da Cidade que potenciam o estádio com a proximidade a equipamentos desportivos e culturais, bem como os acessos já existentes e novos que vão surgir, bem como bacias de estacionamento para o público, con-



© BDL/M/IMAGEM VIRTUAL



“

*O Sporting Clube de Espinho vai ter a sua casa na sua cidade, honrando a sua história e reconstruindo novos alicerces para um futuro melhor a nível desportivo”.*

**PINTO MOREIRA,**  
PRESIDENTE DA  
CM ESPINHO

**4.856**

lugares de capacidade total

**4.613**

lugares para o público geral

**74**

lugares na Tribuna Presidencial

**32**

camarotes (4 camarotes VIP)

**39 + 62**

lugares acessíveis + acompanhante

**20**

lugares de imprensa

**10**

lugares de rádio: 5 tribunas

**CONSTRUÇÕES  
OBJECTIVO  
GRUPO**

**SERRALHARIA  
OBJECTIVO**

**CARPINTARIA  
OBJECTIVO**

**JARDINS  
OBJECTIVO**

**INSTALAÇÕES  
ELÉCTRICAS | PICHELARIA  
OBJECTIVO**

Rua do Golf Nº 723 | 450-605 Espinho  
www.construcoesobjectivo.com

T.: 224 967 765  
geral@construcoesobjectivo.com



PUB

# destaque

tabilizando cerca de 782 lugares”, explica Diogo Lacerda Machado que só vê vantagens na sua localização: “sendo um estádio municipal faz todo sentido que se insira junto de outros equipamentos já existentes”.

Apesar de ser mais um equipamento desportivo deslocado do centro da cidade e com as inevitáveis questões de acessibilidade que se colocam – além da distância para o antigo estádio e para as raízes mais barristas – estão previstas soluções que visam atenuar esse constrangimento. Recorda o arquiteto, a este propósito, que o PDM prevê “um arruamento que dará continuidade à Rua 41 para Nascente, a partir das instalações da Fábrica Corfi e até aos acessos da A29”, que irá passar pelo Parque da Cidade e vai aproximar estes equipamentos do centro urbano.

Em síntese, Diogo Lacerda Machado pretende que o futuro estádio “propicie a dinamização do lugar, sem descuidar as raízes de proximidade que os espinhenses têm com o futebol e demais modalidades”. Enquanto adepto do SC Espinho, o projetista também não esconde a sua satisfação: “fico muito feliz de voltar a ver jogos na nossa cidade, no nosso campo”. “Como arquiteto, é um orgulho enorme desenvolver este projeto em Espinho, na minha terra”, acrescenta, assumindo ser um trabalho “ambicioso e desafiante”, sem esconder a expectativa em “ver as emoções desde o início da obra até ao primeiro jogo”. De resto, antecipa já o seu desejo para o jogo inaugural: “gostaria que fosse a 16 de junho, pois seria um marco histórico fazê-lo no Dia da Cidade”. •



“

**O Executivo camarário tem sido perseverante em levar por diante este projeto, o sonho de há mais de quatro décadas da maioria dos espinhenses”.**

**ILÍDIO SILVA,**  
EX-PRESIDENTE  
DO SC ESPINHO



“

**Quando se der o primeiro pontapé-de-saída no novo estádio municipal, no dia seguinte irei a pé até Fátima”.**

**JOÃO FREITAS,**  
ANTIGO DIRIGENTE  
DO SC ESPINHO



“

**Como arquiteto é um orgulho enorme desenvolver este projeto em Espinho, na minha terra”.**

**DIOGO LACERDA MACHADO,**  
ARQUITETO

## Memória de Rui Lacerda

O projeto do novo estádio foi elaborado pela RDLM Arquitectos Associados, do saudoso Rui Lacerda e agora liderada pelo seu filho, Diogo Lacerda Machado.

“Qualquer obra feita e desenvolvida neste atelier, terá sempre a sua participação”, afirmou Diogo Lacerda Machado à Defesa de Espinho, com emoção. “Como mestre e professor irá acompanhar todos os traços que irei dar”, acrescentou.

Segundo Diogo Lacerda Machado, “em relação a esta obra específica, antes do falecimento do meu pai começamos a traçar e desenhar o conceito do mesmo. Foi de braço dado com ele que iniciei este projeto. Nestes desenhos, que se tornarão obra edificada, há muito desejada, poder-se-á sentir muito da sua essência, talento e o orgulho que sentia pela sua terra. Seria para ele uma honra estar aqui hoje presente”, confidenciou o filho mais velho de Rui Lacerda.

E concluiu: “eu como autor e com toda a equipa que envolve, iremos dar continuidade a esta grande obra da nossa cidade, sempre com ele muito presente”. •

### AUTO DE CONSIGNAÇÃO



© FRANCISCO AZEVEDO



## Assinado contrato para o arranque da obra

LISANDRA VALQUARESMA

**FEVEREIRO** começou e com ele chegou a assinatura do auto de consignação para a construção do Estádio Municipal de Espinho. Pouco passava das 15 horas, na última segunda-feira, quando Pinto Moreira presidente da Câmara Municipal e a PEMI, empresa responsável pela obra, assinaram o contrato que marca o início da construção. Considerando-o como “um dia absolutamente memorável para a cidade e para o concelho”, Pinto Moreira mostrou-se “feliz e orgulhoso” pela concretização deste “sonho que tem quase 50 anos” e nem a chuva conseguiu esconder o simbolismo do momento que aconteceu no estaleiro da obra, no parque de estacionamento do Complexo de Ténis de Espinho.

Sobre as características que o novo espaço terá, o presidente da Câmara Municipal defendeu que “todos gostaríamos de ter um estádio absolutamente extraordinário com elevadíssimos níveis de conforto, mas temos um estádio que é possível realizar, com os meios que temos disponíveis e sem onerar em demasia aquele que é o futuro financeiro e o equilíbrio orçamental da Câmara Municipal de Espinho.” Na sua opinião, “isso foi absolutamente decisivo”, uma vez que se está a “iniciar a construção de uma obra que é realizada de acordo com a dimensão do território e de acordo com as capacidades financeiras que, felizmente, hoje são sustentáveis por parte do município de Espinho.”

Da mesma forma, afirmou que tem consciência que esta obra “é muito desejada” por

todos aqueles que são da sua geração, “por aqueles que são ainda mais experientes na vida, mas é sobretudo um salto muito importante na qualificação das infraestruturas desportivas do concelho e que vai beneficiar, e de que maneira, as futuras gerações.” Sobre o prazo de execução da obra, Pinto Moreira confidenciou que demorará dois anos, esperando que “tudo se conjuge para que esse prazo seja respeitado.”

Sobre o nome que terá o estádio do SC Espinho, Pinto Moreira afirmou que essa decisão caberá ao futuro executivo municipal em funções na altura em que a obra estiver realizada. Contudo, não esconde a vontade que seja Estádio Municipal de Espinho. •

# 4500 Espinho

COVID-19

## Restaurante e café da cidade multados por desrespeito das regras



Restaurante Crystal (15 com a 8) foi multado pela PSP por estar a receber clientes de forma ilegal

**No decorrer da semana passada, a PSP de Espinho identificou e multou os proprietários de um café e um restaurante por violação das normas impostas, assim como todos os clientes que se encontravam dentro dos estabelecimentos.**

LISANDRA VALQUARESMA

**COM A RENOVAÇÃO** do Estado de Emergência e a entrada em vigor das regras do atual confinamento, todos os estabelecimentos abertos ao público tiveram que encerrar portas, a não ser que se tratassem de espaços considerados como bens essenciais, tal como mercearias, farmácias ou até lojas de ótica.

No entanto, desde o dia 15 de janeiro, altura em que Portugal voltou a estar sujeito ao segundo confinamento, que se têm registado, um pouco por todo o país, algumas contraordenações e tentativas de violação das regras impostas. Ainda que as infrações tenham sido detetadas em várias regiões, a cidade de Espinho tem atraído algumas atenções no que a este tema diz respeito.

Depois de no início de janeiro a PSP de Espinho ter identificado 12 clientes e o proprietário de um café, na União de Freguesias de Anta e Gueitim, dentro do espaço, sem máscara, e a ingerir bebidas, contrariando as

regras na época em vigor, já no fim do mês outros casos aconteceram. Exemplo disso foi a descoberta de mais um incumprimento de um estabelecimento da cidade. O restaurante Crystal, situado na Rua 8, foi, durante a semana passada, alvo de fiscalização, pois a PSP de Espinho detetou que o espaço se encontrava a funcionar de forma normal, com a porta de entrada principal aberta. Lá dentro, encontravam-se cinco clientes sentados, ocupando as mesas separadas.

Para fazer cumprir as normas em vigor, a PSP levantou um auto de contraordenação ao proprietário do restaurante, por desrespeito das regras de funcionamento dos estabelecimentos de restauração e similares, estando prevista uma coima no valor mínimo de dois mil euros, tal como foi comunicado pela força policial.

Para os cinco clientes que permaneciam no local, incumprindo a regra de recolhimento domiciliário obrigatório, foi, também, aplicada uma multa por esta infração que está prevista no valor de 200 euros.

De igual forma, no decorrer da semana passada, a PSP de Espinho, durante uma ação de fiscalização do cumprimento das medidas de combate à pandemia provocada pela Covid-19, descobriu um grupo de 11 pessoas que se encontravam na esplanada de um café da cidade, a consumir bebidas alcoólicas, ao mesmo tempo que jogavam cartas. Estes cidadãos encontravam-se em

desrespeito ao dever geral de recolhimento e em incumprimento às normas de distanciamento social, pelo que lhes foram levantados autos de contraordenação. Da mesma forma, o proprietário do espaço foi identificado e igualmente multado por não cumprir as regras impostas no que diz respeito ao funcionamento de estabelecimentos de restauração e similares, bem como das regras de fornecimento e venda de bebidas alcoólicas.

À Defesa de Espinho, a PSP explicou que “para este período de Estado de Emergência, as coimas, por incumprimento das medidas governamentais de combate à pandemia da Covid-19, duplicaram de valor. Assim, conforme o Decreto-Lei 28-B/20 de 26/06, as coimas previstas em auto de contraordenação, por inobservância do dever geral de recolhimento domiciliário/inobservância das regras de ocupação, lotação, permanência, distanciamento físico e existência de mecanismos de marcação prévia nos locais abertos ao público (designadamente nos estabelecimentos de restauração e similares), bem como a inobservância das regras de funcionamento dos estabelecimentos de restauração e similares/e incumprimento das regras de fornecimento e venda de bebidas alcoólicas, têm o valor de 200 euros. No entanto, nos termos da Lei, em caso de negligência, os montantes previstos para as contraordenações podem ser reduzidos para metade do valor.”

CRIME

## Detido em prisão preventiva pela prática de violência doméstica

**NA PASSADA** quinta-feira, a PSP de Espinho deteve um homem, de 52 anos, trabalhador da construção civil, por suspeita do crime de violência doméstica, em cumprimento de Mandado de Detenção e Condução.

O homem, depois da detenção, foi conduzido ao Tribunal de Espinho, onde lhe foi aplicada a medida de coação de prisão preventiva.

A investigação deste crime de violência doméstica foi conduzida pela Esquadra de Investigação Criminal de Espinho, em colaboração com as equipas de Apoio à Vítima, do Modelo Integrado de Poli-

ciamento de Proximidade, da PSP de Espinho que, a 27 de novembro do ano passado, já tinha detido o mesmo homem pela prática deste crime. Na época, o indivíduo ficou com as medidas de coação de proibição de contactar a vítima, de qualquer forma ou meio, bem como a proibição de permanecer ou frequentar os locais onde a vítima se deslocasse, trabalhasse ou residisse, a obrigação de apresentações semanais no Órgão de Polícia Criminal e, ainda, a obrigação de se sujeitar a avaliação clínica e tratamento a eventual patologia psiquiátrica ou dependência de álcool. •



## Farmácia Teixeira assaltada

**SEGURANÇA.** A Farmácia Teixeira, na Avenida 8, voltou a ser alvo de um assalto, na madrugada do passado dia 22. O larápico, que acabou por ser filmado pelas câmaras de segurança, aproveitou uma noi-

te de intenso temporal para, de madrugada, partir o vidro da montra e entrar. O indivíduo acabou por furtar um computador portátil e algum (pouco) dinheiro que se encontrava como fundo de caixa. • MP

OBRA DE REQUALIFICAÇÃO

## Chegou a vez da Rua 66

**É A PRÓXIMA** rua a ser intervencionada. Depois de várias artérias da cidade terem sido requalificadas ou ainda se encontrarem, neste momento, a meio do processo chegou agora a vez da Rua 66. Esta obra, inserida no âmbito do plano de obras que a Câmara Municipal está a executar, deverá ter tido início quarta-feira, dia 3 de fevereiro, já depois do fecho da edição desta semana.

Com o objetivo de provocar o menor transtorno possível, a

Divisão de Obras Municipais planeou a empreitada e decidiu que o processo vai ocorrer em seis fases. O objetivo é melhorar tanto as condições de segurança, como de circulação. Durante a intervenção, será feita uma substituição do piso de circulação automóvel e, também, toda a zona destinada à circulação dos peões. A obra tem a duração prevista de quatro meses e, para que decorra, serão feitos cortes de trânsito parciais ao longo do processo. •

# 4500 Espinho

REQUALIFICAÇÃO

## Obras da Rua 21 começaram mais cedo

Com o objetivo de evitar maiores transtornos, a Câmara Municipal decidiu aproveitar o confinamento atual e o facto de o comércio estar encerrado para avançar mais cedo com a intervenção na Rua 21. Obra vai melhorar condições de circulação e será realizada de forma faseada.



LISANDRA VALQUARESMA

A PASSADA segunda-feira, dia 1 de fevereiro, ficou marcada pelo início de mais uma fase de obras na cidade. Desta vez, a atenção recai sobre a Rua 21 que está a ser alvo de uma reparação, fazendo parte da empreitada de requalificação da Rua 20, já em curso, tal como a Rua 23 e as transversais 12, 14, 16 e 18. Segundo a Câmara Municipal de Espinho, ao longo da Rua 21 será “reabilitado o piso rodoviário em material betuminoso e será também reabilitado o piso pedonal que se mantém com o atual material.” Esta intervenção, “há muito desejada”, “vai melhorar as condições de circulação e segurança”, tendo havido, tal como foi anunciado pela autarquia, a necessidade de planejar a requalificação. Neste sentido, “será uma intervenção faseada e sectorizada para evitar transtornos à circulação rodoviária no centro da cidade, onde, neste momento, decorrem várias obras de requalificação de arruamentos e renovação da rede de água”. Toda esta intervenção na Rua 21, “foi antecipada para esta

fase de confinamento no sentido de minorar os impactos destas obras quando o comércio local for reaberto em pleno”, afirma a Câmara Municipal, já que houve “preocupação de criar o menor transtorno possível ao trânsito pedonal e viário.” Com uma cidade em obras, alguns espinhenses confessam estar contentes com a melhoria de algumas zonas importantes da cidade, mas, por outro lado, revelam-se cansados das várias requalificações. “Fazer obras é sempre importante. Espinho tinha zonas em que já era preciso um arranjo há muito tempo, mas o problema é que está a ser tudo ao mesmo tempo. Espinho está uma cidade confusa neste momento”, diz Maria Silva. Ao olhar fixamente para a intervenção que começou na Rua 21, um cidadão espinhense garante “estar contente por arranjamem” esta rua. “Já estava a precisar. O chão está todo estragado, algumas partes estavam todas levantadas, principalmente junto das tampas do saneamento. Já aconteceu até algumas pessoas tropeçarem nisso e podiam-se ter magoado a sério.”

Para esta requalificação e para que “seja possível realizar os trabalhos previstos”, a Câmara Municipal de Espinho decidiu que era necessário proceder ao corte do trânsito nesta zona durante todo o processo, bem como condicionar o acesso dos moradores às garagens através da Rua 21. Na zona da Rua 23, “será eliminada a área de ciclovias, ficando o piso à mesma cota dos passeios, com o espaço de estacionamento à direita já existente.” Para a conclusão desta requalificação, a autarquia estima uma duração de três meses, desde que as condições meteorológicas assim o permitam. •



URBANISMO



## Parte de prédio devoluto da Rua 16 desaba

Parte de prédio devoluto da Rua 16, em Espinho, desabou na manhã de 29 de fevereiro, não tendo causado feridos. A fachada ficou em risco de colapsar.

LÚCIO ALBERTO

ERAM CERCA das 11 horas de sexta-feira passada, dia 29 de janeiro, quando ocorreu a derrocada do edifício do número 312 da Rua 16, com rés-do-chão e piso superior. Os Bombeiros do Concelho de Espinho acorreram ao local e diligenciaram no sentido de não resultarem consequências imediatas com o colapso da fachada frontal que ficou assente, tendo isolado o espaço contíguo do passeio poente daquela artéria, entre as ruas 62 e 9. “Eu estou atónita, porque se tivesse passado por aquele passeio há meia hora antes, apanhava um grande susto”, dizia Maria Ferreira, de 59 anos, olhando para a parede que se mantinha quase intacta após o desabamento do interior da casa devoluta. “Até costume passar por ali, mas ainda bem que não há feridos a registar.” “Eu também passo algumas vezes por esta zona da rua, ora por aquele passeio, pra pelo outro lado”, acrescentava Fátima Silva, de 46 anos. “Mas como isto anda tudo em obras nem tinha reparado que aquele prédio estava a degradar-se.” A Proteção Civil Municipal também tomou conta da ocor-

rência e a PSP montou um perímetro de segurança junto a cruzamento das ruas 16 e 62. “Há alguns anos que aquele prédio estava vazio”, recordava José Rocha, de 76 anos. “Ainda me lembro de haver ali uma padaria.” “Foi uma sorte não ter havido vítimas, pois não passava ninguém por ali naquele momento e havia operários numa obra ali perto”, dava nota António Teixeira, de 64 anos. “Há por aí muitas casas devolutas e que também podem cair...” O proprietário teria sido antecipadamente notificado para proceder à necessária demolição. •

“Eu estou atónita, porque se tivesse passado por aquele passeio há meia hora antes, apanhava um grande susto”

Maria Ferreira, 59 anos

CORREÇÃO - LAR S. FRANCISCO

No seguimento da notícia divulgada na semana passada sobre a vacinação nos lares de Espinho, a Defesa de Espinho vem esclarecer que o número de vacinados no lar S. Francisco de Assis, em Anta, é de 148 e não 78, como erradamente foi divulgado.

## ESTADO DE EMERGÊNCIA

# Estacionamento gratuito e Feira com mais duas horas

Depois de mais um Estado de Emergência ter sido decretado, o país não viu muitas diferenças nas medidas já impostas, mas Espinho decidiu alargar o horário da Feira Semanal e ainda suspender, até nova avaliação, o pagamento do estacionamento na cidade.



© ISABEL FAUSTINO - ARQUIVO

LISANDRA VALQUARESMA

**COM A RENOVAÇÃO** de mais um Estado de Emergência que estará em vigor até 14 de fevereiro, o país continua sob medidas restritivas severas e ainda a tentar baixar os números da Covid-19 neste segundo confinamento.

Depois do Parlamento ter debatido e aprovado mais uma renovação, o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, confessou que teria toda a lógica que, com esta renovação, houvesse uma continuidade das medidas anteriormente tomadas e que estão em vigor. Neste sentido, não houve alteração às regras impostas ao país.

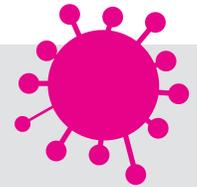
Em Espinho, no seguimento desta decisão, tudo se mantém, exceto algumas modificações no que diz respeito, por exemplo, à Feira Semanal. Já havia sido anteriormente decidido e anunciado que a Feira dos Peludos, realizada no primeiro domingo de cada mês, estava suspensa durante este confinamento. No entanto, durante a semana passada, a Câmara Municipal de Espinho decidiu alargar o horário de funcionamento da Feira Semanal que acontece todas as segundas-feiras.

Em despacho, a proteção Civil de Espinho, decidiu que, em

consideração à prorrogação da declaração do estado de emergência com fundamento na verificação de situação de calamidade pública decretada em todo o território nacional continental até às 23h59 do dia 14 de fevereiro, à manutenção do Estado de Alerta Especial do Dispositivo Integrado de Operações de Proteção e Socorro para o Distrito de Aveiro, à manutenção da ativação do Plano Nacional de Emergência de Proteção Civil, à evolução epidemiológica desfavorável da Covid-19 no concelho de Espinho e nos concelhos limítrofes e à avaliação e acompanhamento permanente da situação Covid-19 que vem sendo realizada pelo Serviço Municipal de Proteção Civil, estava determinada a manutenção de todas as medidas previstas no Despacho n.º 3 de 14 de janeiro e no Despacho n.º 4 de 22 de janeiro. Assim, com esta decisão, a Feira continua a funcionar apenas na sua componente alimentar, mas vê o seu horário ser alargado mais duas horas. Se até então, os feirantes podiam trabalhar das 7 da manhã até às 13 horas, agora podem começar no mesmo horário, mas estendendo a sua oferta até às 15 horas. Com esta mudança, o obje-

tivo é tentar diminuir a concentração de pessoas e evitar possíveis picos de afluência que até então ocorriam. Também para o mês de fevereiro, outra mudança foi a suspensão do pagamento do estacionamento da cidade de Espinho que entrou em vigor ontem, segunda-feira, dia 1. Desta forma, o pagamento do estacionamento em Espinho, em zona concessionada à E.S.S.E. está suspenso. Esta medida, decretada agora, surge no âmbito do confinamento que Portugal está a viver, mas segundo alguns cidadãos já devia ter chegado mais cedo. Susana Pinto, espinhense, acredita que "esta suspensão já podia ter sido feita há mais tempo porque o confinamento não começou só agora em fevereiro." Também Rosa Santos partilha da opinião da colega e diz que "o comércio está todo fechado, poucas pessoas andam na rua e, por isso, não vale muito a pena estar a cobrar o estacionamento em Espinho". Esta suspensão do estacionamento que começou no passado dia 1 de fevereiro será novamente avaliada e a sua renovação ponderada em detrimento da evolução da pandemia. •

## COVID-19 CASOS CONFIRMADOS ESPINHO



\* FONTE ARS NORTE / DADOS ACTUALIZADOS A 30 DE JANEIRO  
\*\* NO CONCELHO DE ESPINHO

**1433** CASOS POR 100 MIL HABITANTES ( 14 DIAS - 30 DE JANEIRO) \*



**175**

ÚLTIMOS 7 DIAS \*\*

**25**

NOVOS CASOS EM MÉDIA POR DIA \*\*



**9**

ÓBITOS \*\*

### Primeira descida de casos após início do confinamento

**SEGUNDO DADOS** da ARS Norte, relativos ao dia 31 de janeiro, Espinho regista uma descida no número de casos nos últimos sete dias, conseguindo-o pela primeira vez desde que o confinamento entrou em vigor no país. Desta forma, contabiliza um

total de 175 casos nos últimos sete dias, distanciando-se dos 248 verificados na semana passada, em referência aos dados revelados do dia 23 de janeiro. No total dos últimos 14 dias, Espinho contabiliza um total de 1433 casos por 100 mil habitantes. •

COVID-19

OBRIGADA POR REDUZIR AS DESLOCAÇÕES AO ESSENCIAL

MARTA JONET  
MÉDICA

CUIDAR DE SI É CUIDAR DE TODOS.

REPÚBLICA PORTUGUESA  
SAÚDE

SNS  
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE  
DGS  
Direção-Geral da Saúde

não paramos  
#ESTAMOS ON  
Saúde mais em movimento

# 4500 Freguesias

ANTA

## Incêndio em habitação deixa família temporariamente sem teto

**UM INCÊNDIO** numa habitação, na Rua da Cavadinha, em Anta, deixou, provisoriamente, sem teto, uma família (seis pessoas). Um dos cidadãos desalojados encontrava-se em isolamento e em recuperação, infetado com Covid-19. O fogo que terá deflagrado na sala-de-estar da moradia, ocorreu a meio da manhã da passada segunda-feira.

O fumo provocado pelo incêndio, cujas causas estão em investigação pela PSP, ter-se-á alastrado por toda a moradia, deixando-a inabitável, na altura. Os Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho conseguiram resgatar um cão que teve de ser reanimado pelo veterinário municipal e evacuado para o Hospital Veterinário de Gaia e um gato que acabou por se salvar. Um periquito e um outro cão acabaram por morrer. Dos desalojados, quatro foram viver, temporariamente, com familiares, enquanto se realizavam as operações de limpeza da casa. As outras duas pessoas foram alojadas pelo Serviço Municipal de Proteção Civil (SMPC) num dos quartéis dos bombeiros no centro da cidade de Espinho e que serve de estrutura de retaguarda para doentes infetados com Covid-19.

Além dos Bombeiros do Concelho de Espinho (nove elementos), esteve presente o SMPC (três pessoas) e a Polícia de Segurança Pública (dois elementos) que tomou conta da ocorrência. • MP



Bombeiros tiveram de transportar um cão ao hospital veterinário, depois de reanimado

PARAMOS

## Entrada nos passadiços com obras de melhoramento



**A ENTRADA** para os passadiços, na Lagoa de Paramos, junto ao Aero Clube da Costa Verde, está a ser requalificada. Trata-se de uma obra no âmbito do projeto de requalificação e valorização do "sítio" da Barrinha de Esmoriz, enquadrada no Polis Litoral Ria de Aveiro.

O trabalho que está a ser desenvolvido em todo o passadiço que envolve a Lagoa de Paramos/Barrinha de Esmoriz e tem como objetivo "a valorização dos espaços de acolhimento e receção aos visitantes". Trata-se de uma obra a realizar num prazo de dois meses, orçamentada em cerca de 147800 euros que foi entregue à

Carmo Estruturas em Madeira, S.A.. As obras refletem-se na melhoria dos acessos de entrada aos passadiços que ligam os concelhos de Ovar e de Espinho, prevendo a criação de pontos de estacionamento ordenado e a implementação de áreas de estadia e descanso ao longo do percurso. Será reforçado, também, o mobiliário urbano no percurso.

Concretamente, o concelho de Espinho terá o arranjo da entrada junto ao Aero Clube da Costa Verde, melhorando-se as condições de acesso de automóveis e a circulação pedonal, como, aliás, se poderá já verificar.

• MP

PONTE DE ANTA



## "Bairro On - (Re)conecta-te"

**O CENTRO** Comunitário da Ponte de Anta (CCPA), da Cerciespinho, está a desenvolver um conjunto de atividades à distância, destinada às crianças e aos adultos. A iniciativa, intitulada "Bairro On - (Re)conecta-te", consiste na elaboração de vários vídeos, que serão disponibilizados através das redes sociais, com uma série de atividades, nomeadamente trabalhos manuais, contadores de histórias, aulas de ginásticas, culinária, etc..

Para este trabalho, o CCPA está, por isso, a solicitar a colaboração de várias entidades e de pessoas, no sentido de lhes fornecerem os respetivos conteúdos.

Segundo o responsável pelo CCPA, Lino Rodrigues, "o Nú-

cleo de Artes Decorativas fez, por exemplo, um vídeo mostrando como se pode construir uma máscara com cartão canelado ou como se pode desenhar um autorretrato a partir de uma fotografia. Este é um dos muitos exemplos", refere Lino Rodrigues que apela à "colaboração da comunidade, desde o desporto, às artes ou ao bem-estar".

Os trabalhos poderão ser enviados para o CCPA ou os interessados poderão deslocar-se àquela instituição, cujas gravações "serão feitas com todas as medidas de segurança".

"Esta é uma forma de podermos ajudar as pessoas a passarem o tempo no atual confinamento", sublinha Lino Rodrigues. • MP

## Colheita de sangue no Bairro da Ponte de Anta



**A ASSOCIAÇÃO** de Dadores Benévolos do Lions Clube de Espinho, em colaboração com a Cerciespinho, Centro Comunitário da Ponte de Anta e Leo Clube de Espinho, vai realizar no dia 9 uma colheita de sangue. A iniciativa irá decorrer no Bairro da Ponte de Anta, na sala do condomínio do Bloco 1, entre as 16 e as 20 horas. •

## Celebrado em casa o dia de Santo Tirso

**A COMUNIDADE** católica paramense viveu, este ano, atipicamente as celebrações em honra do padroeiro, Santo Tirso, no passado dia 28.

Assim, cada um, em sua casa, reservou um pequeno espaço, de oração e para leitura da Palavra de Deus, dentro das normas de confinamento. Um desafio que foi lançado pelo pároco de Paramos, padre Nuno Oliveira.

"Mostremos verdadeiramente a nossa vontade de servir o Senhor, fazendo como este grande homem de fé sacrificando os nossos desejos carnis para fazermos os desejos de Deus", salientou o reverendo paramense, evocando o santo padroeiro daquela freguesia, Santo Tirso. •

# 4500 Região

## ENSINO SUPERIOR



## 30 anos do ISPAB celebrados em sessão online

**Épocas diferentes teriam, certamente, permitido que os 30 anos do Instituto Superior de Paços de Brandão (ISPAB) fossem celebrados de uma forma mais próxima e presencial. No entanto, a pandemia que atualmente se vive obrigou a que tudo fosse diferente, mas não menos importante. Adaptados à realidade presente, os alunos do terceiro ano da licenciatura em Marketing, Publicidade e Relações Públicas, no âmbito da disciplina de Organização e Gestão de Eventos, ficaram a cargo da preparação e realização da sessão online comemorativa que aconteceu na passada sexta-feira, dia 29 de janeiro.**

LISANDRA VALQUARESMA

**DURANTE** cerca de uma hora e meia de conversa, várias personalidades ligadas à história do instituto recuaram no tempo e recordaram um pouco do que foi este percurso de 30 anos do ISPAB, completado em 2020. Uma história já longa, com início nas instalações da Junta de Freguesia, tendo só mudado para a “casa” atual em 1995. Este evento que tinha objetivo reunir ex-estudantes, estudantes, docentes, ex-docentes e outros parceiros interessados em torno da memória do ISPAB, ficou marcado pela partilha de memórias e opiniões de várias pessoas que, de uma forma ou de outra, estiveram ligados ao Instituto Superior de Paços de Brandão.

A primeira intervenção ficou a cargo de Ana Mafalda Rola, presidente da Associação de Ensino e Desenvolvimento de Paços de Brandão (FEDESPAB) que realçou a importância destas três décadas de ensino, destacando a sua vertente pedagógica, a formação de alunos que hoje em dia ocupam cargos representativos e ainda a afetividade que existe entre toda a comunidade escolar, denominando-a de “família espabiana”.

Neste momento de celebração, Ana Mafalda Rola, adian-

tou, durante a sessão online, que estava prometida, para o mês de setembro, a realização de um evento chamado “Vamos celebrar o ISPAB” com o objetivo de “honrar e dignificar” esta instituição. Contudo, sem poder saber se esta comemoração se poderá realizar de forma presencial, a presidente da FEDESPAB, admitiu que, mesmo que tal não seja possível, o evento acontecerá por via online.

A sessão evocativa dos 30 anos do Instituto Superior de Paços de Brandão contou, também, com a presença virtual de vários antigos alunos. Um deles, Pedro Neves, conhecido humorista português, partilhou o motivo que o levou a escolher o ISPAB, contando até que, em 1996, recusou uma oportunidade de trabalho com o humorista Herman José para poder estudar em Paços de Brandão. Confidenciou que, na época, ainda ponderou escolher outra conhecida instituição de ensino, mas “ouvia-se falar muito bem do ISPAB”.

Dos anos que lá estudou, Pedro Neves recordou com carinho os desafios de organizar a Queima das Fitas, onde todos os alunos, das diferentes áreas de ensino, participavam de acordo com as suas diversas competências profissionais. Durante a sessão online, comentou que tinha

“flexibilidade comportamental” graças ao ISPAB, admitindo que o tinha “preparado muito bem”, e dizendo que o sentimento não era perceptível para quem estava de fora e não conhecia esta realidade escolar.

## 3000

Cerca de 3 mil estudantes formados pelo ISPAB em 30 anos

Outro dos alunos convidados para a sessão online foi Fernando Gonçalves. Atualmente professor na Universidade Fernando Pessoa, Fernando foi um antigo aluno do ISPAB no curso de Marketing, Publicidade e Relações Públicas. Apesar de esta não ter sido a sua primeira experiência universitária enquanto aluno, recorda-a como sendo “muito interessante”, já que no seu primeiro ano de ensino, fazia parte de uma turma onde existiam apenas dois alunos. Natural de São João da Madeira, Fernando Gonçalves contou que o fator da proximidade teve uma importância grande, mas a qualidade de ensino do instituto também pesou na decisão. Na categoria de professores

atuais, houve oportunidade ainda de recordar este percurso do ISPAB pelas vozes de Joaquim Guerra e Isabel Machado. Ambos docentes, recordaram com carinho percurso profissional na instituição e Joaquim Guerra admitiu, também, a dificuldade sentida na altura de viragem de aluno para professor, pois revelou-se “um desafio” saber distinguir as duas funções, sabendo que iria ser professor da disciplina de Relações Públicas de alunos que conhecia do seu tempo de estudante.

Já quase no fim da sessão, houve também oportunidade de ouvir os testemunhos de algumas pessoas que ajudam a fazer o ISPAB funcionar, nomeadamente Goretí Sousa, Fernanda Bastos e Paulo Castro, atuais colaboradores, mas já com muitos anos de trabalho.

Para finalizar o evento que recordou um percurso de 30 anos, Joaquim Sá, presidente do ISPAB, não escondeu o orgulho de fazer parte da instituição desde o início e realçou a década de 90 como sendo aquela que foi “vivida com maior intensidade”. •

## SANTA MARIA DA FEIRA



## Autarquia feirense melhora caminhos para os peregrinos de Fátima

**“Valorização dos Caminhos de Fátima” acontece em várias freguesias de Santa Maria da Feira, ao longo de 17 quilómetros de percurso e tem data de conclusão prevista para maio.**

**É EM VÁRIOS** pontos de Santa Maria da Feira que se encontra em curso uma obra de valorização e melhoria dos Caminhos de Fátima. A intervenção, da autoria da Câmara Municipal, tem como objetivo “salvaguardar a segurança dos milhares de peregrinos que percorrem estes Caminhos de Fátima em direção ao Santuário e também dos automobilistas”.

Estes caminhos pedestres, percorridos todos os anos por milhares de peregrinos, existem ao longo de 17 quilómetros no concelho de Santa Maria da Feira e é por esta razão que a autarquia deu início à “construção de passeios em troços bem delimitados para dar continuidade aos existentes, à criação de canais de proteção de peões, à implementação de medidas de acalmia de tráfego, nomeadamente, passadeiras e sobre-elevações, à limpeza e regularização de caminhos pedestres e, ainda, à criação de locais de apoio ao peregrino”.

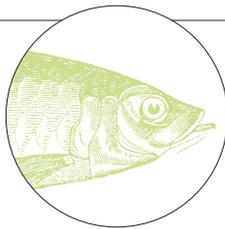
Esta requalificação que ocorre ao longo das freguesias de Argoncilhe, Mozelos, Lourosa, Fiães, São João de Ver, Sanfins, Escapães e Arrifana, tem como objetivo “mitigar alguns perigos detetados neste percurso e dotá-lo de melhores condições de segurança, mas também de comodidade para a circulação dos peregrinos”. Com uma conclusão prevista para o mês de maio, esta obra de valorização envolve um investimento superior a 255 mil euros. • LV

## José Carlos Baptista Pinto nomeado 2º comandante de Aveiro

No passado dia 1 de fevereiro, José Carlos Baptista Pinto foi nomeado como segundo Comandante Operacional Distrital de Aveiro pelo Brigadeiro-General Duarte da Costa, presidente da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC).

O atual Comandante dos Bombeiros Voluntários de Lourosa foi designado, assim, pela sua experiência no exercício de funções de comando em corpo de bombeiros, juntamente com outros comandantes para as regiões de Évora, Lisboa, Porto e Portalegre. •

# É do nosso mar



## VOX POP

**A terceira vaga pandémica resultou em nova inatividade do desporto de formação. Não há competições, nem sequer treinos para os jovens. A época de 2020/2021 está a ser atípica como foi a de 2019/2020, aquando da primeira vaga de coronavírus em março, Abril e maio.**

O treino é o ponto seja mais crítico em escalões de formação que necessitam de desenvolver qualidades técnicas no seu crescimento como jogadores. A competição é fundamental para aferir o grau de desenvolvimento dos atletas (individual e coletivamente).

LÚCIO ALBERTO

## Pandemia suspende desporto de formação com perda de rotinas técnicas e táticas



# 1.

**Como está a lidar com a ausência de treino e o que faz para ocupar o tempo livre?**

# 2.

**Quais as consequências que poderão resultar de tudo isto?**



**Jorge Ferreira,**  
andebolista  
S. Félix da Marinha

**1** – Desde que a nave ficou indisponível, a nossa equipa passou para um regime de treinos online. Obviamente, não têm o mesmo rendimento que os treinos no pavilhão mas, dada a situação atual, acho que foi uma excelente solução. Desta maneira, somos capazes de manter a forma física e o espírito de equipa. Eu pessoalmente, também tenho feito alguns exercícios extra quando tenho disponibilidade, sobretudo para evitar estar parado sem fazer nada.

**2** – Na minha opinião, a pior consequência desta paragem é o facto de, apesar de continuarmos com os treinos físicos, pararmos de treinar andebol “a sério”. Temo que vamos perder rotinas e outros pormenores técnicos e táticos que só se conseguem adquirir e manter com a prática da modalidade.

Outro problema vai ser a questão do calendário desportivo, onde as várias equipas vão passar a ter muitos jogos seguidos num curto espaço de tempo. Mas acredito que o nosso plantel está a altura do desafio. ●



**Tomás Moreira,**  
hóquista  
Anta

**1** – Dentro dos possíveis, estou a lidar bem. O meu clube enviou um plano de treinos e eu vou fazendo em casa. Claro que tenho saudades de treinar e de praticar hóquei, mas acho que é preferível fazer esta paragem devido ao Covid.

**2** – Acho que esta paragem está a atrasar um pouco o meu desenvolvimento desportivo. Não me permite evoluir em aspetos técnicos, como o controlo de bola, o remate e o passe. Portanto, só consigo evoluir o meu estado físico e isso não é suficiente. ●



**João Freitas,**  
voleibolista  
Anta

**1** – É bastante mau para o nosso desenvolvimento como jogador, pois perdemos muito ritmo e também muitas horas de treino. Tenho ocupado o tempo no computador e a fazer exercício algumas vezes.

**2** – Perda do nosso desenvolvimento físico. Independentemente de não haver competição nem treinos, devemos tentar manter o rendimento físico e psicológico, para quando voltarmos possamos recuperar o tempo todo perdido. ●



**João Póvoa,**  
andebolista  
Espinho

**1** – Estou a lidar bem, apesar desta pausa continuamos a seguir o horário dos treinos, mas desta vez por treinos a distância. Apesar de este método parecer mais informal é igualmente importante. Esta paragem fez-me também desenvolver uma maior autonomia e autodisciplina no que toca ao exercício físico. Penso que não seja difícil arranjar métodos para manter o ritmo de atividade física quando estamos em casa, apenas é necessário um pouco de força de vontade e não nos deixarmos ser levados por uma maratona interminável de séries na Netflix. Com o acréscimo do meu tempo livre tento-me focar mais nos estudos e acabo por ter maior flexibilidade horária para aprender hobbies diferentes e para me contrariar e ver documentários de duas horas e meia sobre animais selvagens.

**2** – Na minha opinião esta quebra vai ter um grande impacto no futuro, por não nos ser possibilitado um contacto com a bola em situações de jogo vai tornar o andebol, ou outro desporto qualquer, um jogo muito mais físico fazendo-se assim perder algumas práticas de aspetos técnicos. Para não se perder o espírito de equipa e cooperativismo, um dos fatores mais importantes no nosso desporto, acho que é necessário um contacto regular com os colegas e os treinos online podem ter uma ajuda

substantial nestes casos. O objetivo será diminuir ao máximo o contraste quando voltarmos à competição, mas acima de tudo assegurar a segurança da equipa e de todos que nos rodeiam nesta altura. ●



**Francisco Zenha,**  
futebolista  
S. Félix da Marinha

**1** – É um momento difícil para todos, ninguém gosta de estar impedido de fazer o que mais gosta. Passo o tempo livre no computador e telemóvel.

**2** – Esta fase em que estamos vai causar uma grande queda no nosso desenvolvimento como atletas, devido ao tempo parado. Pode haver desmotivação, visto que o tempo parado e sem competição provoca um grande descontentamento aos atletas. ●



**Tomás Brandão,**  
voleibolista  
Espinho

**1** – De momento vivemos uma situação de enorme gravidade onde todos nós somos afetados e os jovens em particular. Gostam de conviver em grupo e de se divertirem com família e amigos, logo sentem ainda mais o isolamento imposto. No entanto, apesar da dificuldade, devemos cumprir e dar o exemplo seguindo as normas estipuladas pela DGS. Desde os 5 anos que

pratico voleibol tendo nos últimos anos treinos praticamente diários. Os treinos e jogos para mim sempre foram de grande importância não só pela atividade física como o convívio com os colegas, permitindo momentos de decompressão essenciais para o meu bem-estar. Como me encontro numa fase de exames, exigindo um estudo intenso, sinto falta do desporto de forma a desanuviar da pressão. Como forma de minimizar o impacto do sedentarismo na minha saúde, tenho feito alguma atividade física como correr e andar de bicicleta, respeitando sempre as regras de distanciamento social.

**2** – Esta paragem obrigatória aos escalões de formação não facilitará um regresso à forma física, provocando alguma desmotivação, podendo levar alguns de nós a abandonar o desporto federado. Sob o ponto de vista da saúde física e mental esta situação pode ter um impacto negativo, nomeadamente potenciar riscos de obesidade, ansiedade, depressão, entre outras. Desta forma, devemos estar mais atentos uns aos outros e procurar alternativas, mantendo-nos ativos. A comunicação via-online é uma mais-valia que nos tem ajudado a combater o isolamento. ●



opinião  
Cláudia Brandão

## A 500.<sup>a</sup> primeira pedra no caminho

“Vai avançar a construção do estádio”. Não sei bem quantas vezes escrevi estas palavras - e o seu exato sentido de tantas formas diferentes - enquanto era jornalista num jornal da cidade. Foi há mais de dez anos. Mas também poderia sido ontem. Não pesquisei, mas alguém, nos últimos 40 anos, também deve ter andado às voltas com a recorrência do tema. Já se tornou uma espécie de anedota.

Depois de assistir aos quase divertidos lançamentos de mais uma “primeira pedra” em cerimónias de atirar areia para os olhos, parece que a coisa vai mesmo acontecer. Esta semana, não falharam as canetas e lá se assinou o auto de consignação, que é como quem diz foi dada ordem para construir o Estádio Municipal de Espinho. Acho que até o momento num casamento em que alguém se pode pronunciar contra ficou lá atrás, mas até ver as máquinas ligadas no terreno e alguma coisa a crescer, nunca se sabe. E mesmo assim...

Isto tem lugar mais ou menos um mês depois de ter chegado o visto do Tribunal de Contas com um parecer favorável à minuta do contrato com a empresa vencedora do concurso público. Uma luz verde que foi anunciada algures no verão do ano passado, permitindo o início da construção em outubro, mas que, afinal, era mais amarela que verde. Porquê? Mil motivos administrativos no TC que ninguém sabe. E - quiçá - uma pandemia a trocar as voltas em tudo, a atrasar todo e qualquer processo, vá. Naturalmente.

Este que se vai erguer é o estádio da cidade e deve servir uma série de propósitos - desportivos, culturais, sociais. Poderiam faltar muitas outras coisas à cidade, podemos questionar uma ou outra opção de edificação, mas - e admito que esta não seja uma opinião consensual - Espinho não ter um estádio talvez não fizesse grande sentido. Em vários aspetos, inclusive pela potencialidade extra-futebol de um equipamento desses (depois do estádio, tratamos do recinto de hóquei em campo da Académica de Espinho e ficam as promessas cumpridas, que tal?). Até aqui tudo certo. Agora...escusam de vir chamar-lhe o estádio do Sporting de Espinho. Porque o estádio do clube é o “comentador” das memórias (para outros, o D’Avenida, claro) onde fomos muitos felizes (e muitas vezes nem tanto assim). O estádio do

nosso Espinho é aquele que o clube deixou cair, é aquela ruína ali plantada e que deve envergonhar muito quem não lutou por ele. Não os sócios, não a autarquia, cuja luta não lhes pertencia. Todos sabemos quem e já nem isso importa. Mas esta é uma cedência, não uma obrigação, e as palavras importam. O futuro Estádio Municipal de Espinho vai acontecer, mas é, obviamente, um processo que teve que viver o seu tempo. Anunciado em 2017, levou tempo até ao dia desta assinatura e levará até à conclusão das obras (é uma obra, vá, não esperemos milagres. E quanto a intervenções eternas na cidade, também já estamos por tudo, não é?). E isto demorou também porque, por muito que custe a muitos, há prioridades. Verdade seja dita, por 4,47 milhões de euros (1,8 milhões de um empréstimo bancário e o restante do orçamento camarário), haveria uma longa lista de coisas onde a cidade poderia estar a trabalhar, ainda para mais num contexto como o atual. A oposição não se esqueceu de o referir, e não deixa de ser compreensível. As discussões não remontam sequer apenas a este executivo. Mas a coisa andou para a frente. Não agradou por unanimidade, mas andou. Se calhar até correu mais que a equipa nesta fase do campeonato.

*Este que se vai erguer é o estádio da cidade e deve servir uma série de propósitos - desportivos, culturais, sociais. Poderiam faltar muitas outras coisas à cidade, podemos questionar uma ou outra opção de edificação, mas - e admito que esta não seja uma opinião consensual - Espinho não ter um estádio talvez não fizesse grande sentido.*

É claro que o Sp. Espinho precisa de uma casa e que grande parte da sua viabilidade passará por poder jogar num espaço que não implique uma despesa constante como a das últimas épocas a jogar em Fiães e Ovar. E sem poder contar com receitas de bilheteira. O clube atravessa (mais) uma altura difícil e, finalmente, um dos seus problemas está a 660 dias de ser resolvido (menos até, porque parece que é possível começar a jogar no estádio antes de as obras estarem totalmente concluídas e ainda bem). Quero apenas lembrar que não é isso que o vai tirar do buraco desportivo onde se encontra. Até lhe podíamos dar um Maracanã, um Santiago Bernabéu ou um Internacional do Cairo (eleito em 2020 o melhor estádio do

mundo) que nada disso paga salários nem marca golos. Mas que vai ser um luxo nos distritais, isso sem dúvida! Apoiar a luta da equipa pela subida num estádio com cadeiras, iluminação e num terreno que não se pareça a um campo de batatas vai ser uma estranha alegria.

Aos que vivem apenas das emoções e não vêem mais nada à frente que não seja o nosso Espinho a jogar num estádio “próprio”, parem dois segundos. Informem-se. Assumam que ninguém deve um estádio ao clube. Simbolicamente, talvez, se apenas olharmos para o facto de ser uma importante instituição da cidade. Mas quem devia um estádio ao Sp. Espinho há muito se afastou da cena político-administrativa espinhense. Aos que cá estão, resta a vontade de fazer melhor. Tenham fé de que “é desta” e reconheçam que intimidar membros da assem-

bleia municipal sem estar dentro dos termos legais das questões, ou apenas porque não defendem o que querem que defendam, não é atitude digna da “raça vareira” que tanto apregoam. Defendam esta cidade, como cantam. E, “pl’amor da santa” parem de pichar paredes que isso é só ridículo.

Eu também tenho uma vontade enorme de voltar a entrar num estádio para ver o nosso Espinho e ainda bem que a minha cidade se esforçou para que isso acontecesse aqui mesmo. Não é ali junto ao mar, não cheira a peixe grelhado nem se sente a maresia de outros campeonatos. Mas é a casa cujas portas se abrirem. Sem exigências. É a casa que nos vai receber todos os domingos vestidos de preto e branco por outra centena de anos. E onde vamos cantar bem alto que “enquanto eu for vivo, defendo esta cidade”. Tal como ela está a defender o clube. •

# Assinatura 2021



ESPINHO POR DENTRO.

**A Defesa chega-lhe a casa, sem complicações!**  
Entre no novo ano com o pé direito e a informação certa, renovando a sua assinatura a preço especial.

Subscriva por  
**28,5€** p/ano\*

\*Preço de assinatura anual (IVA incluído).  
Válido até 28 de fevereiro de 2021.

Informações e condições [comercial@defesadeespinho.pt](mailto:comercial@defesadeespinho.pt) / +351 22 734 15 25  
Transferência bancária IBAN: PT50 0079 0000 07405836 10169 (Banco EuroBic)

# necrologia

## † Regina Adelaide Sampaio Rodrigues

(ESPOSA DO SR. FERNANDO FERREIRA, FUNDADOR DA VIDRARIA FERREIRA)



### PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO E AGRADECIMENTO

Espinho/Almofala – Figueira de Castelo Rodrigo

Seu marido, filhos, noras e netos vêm comunicar o falecimento do seu ente querido e agradecer a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor.

Fernando de Sousa Ferreira  
 Maria Dulce Rodrigues Ferreira  
 José Carlos Rodrigues Ferreira  
 Luís Fernando Rodrigues Ferreira

Espinho, 4 de fevereiro de 2021

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



**VIDRARIA  
FERREIRA**

**PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO  
E AGRADECIMENTO**

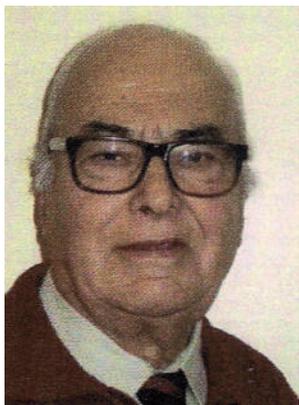
Vem, com profundo pesar, comunicar aos seus estimados clientes, fornecedores e amigos o falecimento de D. Regina Adelaide Sampaio Rodrigues, esposa do fundador Sr. Fernando de Sousa Ferreira, agradecendo a todos quantos têm manifestado pesar.

Espinho, 4 de fevereiro de 2021

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

## † José de Oliveira Guimarães

1.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



A família recorda-o nesta sexta feira 5 de fevereiro, com profunda saudade e informa que devido às circunstâncias, não irão ser feitas intenções por sua alma.

Estará sempre nos nossos corações.

Silvalde, 4 de fevereiro de 2021

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

## † Rosa Amélia Pereira Reis

AGRADECIMENTO



Travessa da Rua Central – Paramos

Seu marido, filhos e demais família vêm, por este meio agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral do seu ente querido, ou que de outro modo manifestaram o seu pesar.

Carlos Alberto Rodrigues Pereira – marido  
 Nuno Emanuel Reis Pereira – filho  
 Lara Reis Pereira – filha

Paramos, 4 de fevereiro de 2021

Funerária Henriques & M. Otilia – Esmoriz - telf. 256 752 774 - teln. 914 096 243

## † Lúcia Gomes de Oliveira

AGRADECIMENTO



Guetim

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.

Espinho, 4 de fevereiro de 2021

Fun.º N.º S.º D' Ajuda – Sancebas – Rua 20 n.º 887 Espinho – Servilusa [Tlf. 227345129 - 917738092]

## † António Pinto Carvalho “Ameixa”

MISSA DO 17.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



Sua esposa, filhos, genros, noras e netos vêm, por este meio, participar que será celebrada missa por sua alma, quinta-feira, dia 4, às 8 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde.

Desde já agradecem a todos quantos participarem.

Espinho, 4 de fevereiro de 2021

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

## † Isabel de Jesus Fernandes da Silva Pais

PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO E AGRADECIMENTO



Seu marido, filhos, neta e restante família vêm participar o falecimento do seu ente querido, agradecendo a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor.

António Joaquim Pais (Calista)  
 Pedro Pais  
 Carlos Pais  
 Ana Pais  
 Laura Pais Pereira

Espinho, 4 de fevereiro de 2021

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

## † Manuel Pinto Duarte (Adega Loureiro)

84.º ANIVERSÁRIO NATALÍCIO



Sua esposa, filhas, genros, netos e demais família, comunicam a todas as pessoas de suas relações e amizade, a passagem do 84.º aniversário natalício do saudoso ente querido, dia 10 de fevereiro de 2021.

Maria Celeste da Silva Carvalho – esposa  
 Maria Manuela da Silva Duarte Fonseca – filha  
 Maria Palmira da Silva Duarte – filha  
 Mário Hemandes Rocha Vieira Fonseca – genro  
 Jorge Emanuel Godinho Oliveira da Silva – genro  
 Mário Filipe – neto  
 Jorge Duarte – neto  
 João Pedro – neto

Espinho, 4 de fevereiro de 2021

Funerária Henriques & M. Otilia – Esmoriz - telf. 256 752 774 - teln. 914 096 243

## † Maria Eva Fernandes Teixeira

AGRADECIMENTO



Rua do Progresso - Espinho

Seus filhos, genros, netos, bisnetos e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade, que tomaram parte no funeral da sua ente querida ou que de outro modo se associaram à sua dor. Desde já agradecem a todos quantos participaram nesta cerimónia.

A família  
 A Dor, é o princípio de uma eterna saudade.

Anta, 4 de fevereiro de 2021

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

**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

**FARMÁCIAS**  
 Serviço de turnos do concelho de Espinho  
 🕒 9 às 24 horas 🕒 Após as 24 horas o atendimento é efetuado, exclusivamente, através da LINHA 1400

<b>quinta 4</b>	<b>Farmácia Conceição</b> Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde	<b>227 311 482</b>
<b>sexta 5</b>	<b>Farmácia Mais</b> Rua 19, n.º 1412 - Anta	<b>227 341 409</b>
<b>sábado 6</b>	<b>Farmácia Machado</b> Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos	<b>227 346 388</b>
<b>domingo 7</b>	<b>Farmácia de Anta</b> Rua Tuna Musical, 907 - Anta	<b>227 341 109</b>
<b>segunda 8</b>	<b>Farmácia Teixeira</b> Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho	<b>227 346 388</b>
<b>terça 9</b>	<b>Farmácia Santos</b> Rua 19, n.º 263 - Espinho	<b>227 340 331</b>
<b>quarta 10</b>	<b>Farmácia Paiva</b> Rua 19, n.º 319 - Espinho	<b>227 340 250</b>

# defesa-ataque

## FUTEBOL POPULAR

### “A AFPCE estará cá para dar um apoio significativo e extraordinário aos clubes”



A situação no futebol popular não está fácil. A competição, que se previa poder arrancar este mês, está novamente no ponto zero. A assembleia geral da Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho (AFPCE) prevista para janeiro foi cancelada na sequência do estado de emergência do país. Os responsáveis pela AFPCE reconhecem a atipicidade do momento e a necessidade de apoio aos seus clubes que vivem momentos, verdadeiramente dramáticos. Tiago Paiva, presidente da AFPCE apela, à serenidade e promete esses apoios aos clubes e às entidades ou associações que gerem os complexos desportivos.

MANUEL PROENÇA

“ESTAMOS A VIVER uma situação atípica. Tínhamos prevista a realização de uma assembleia geral em janeiro, o que não foi possível em virtude do estado de emergência do país. Por isso, tudo está pendente, à espera de podermos reunir com os clubes associados, para que os mesmos se pronunciem sobre a decisão a tomar”, lembra o presidente da AFPCE, Tiago Paiva. “A direção da AFPCE não irá tomar qualquer decisão. Tudo será decidido em função da situação epidemiológica na altura. É lógico que mediante as circunstâncias que vivemos no momento não há a possibilidade de se fazer qualquer previsão relativamente ao início, ou não, dos campeonatos”, acrescenta aquele responsável pelo futebol popular em Espinho.

Tiago Paiva adianta que “se não conseguirmos iniciar a época desportiva ou retomar as competições de forma que havíamos delineado, a uma volta, haverá uma quebra de receitas para a AFPCE como os clubes estão, neste momento, a ter. Somos uma associação com bastantes associados e que os seus clubes, neste momento, estão a tentar sobreviver”, adverte Tiago Paiva que pretende tranquilizar as associações garantindo que “é um compromisso assumido por esta direção, que iremos dar o maior apoio de sempre aos nossos clubes quando a situação assim o permitir. Iremos, também, dar um apoio aos complexos desportivos, às associações ou entidades que os gerem, pagando, integralmente, a época desportiva 2020/2021 como se a mesma se realizasse. Queremos, desta forma, que aquelas infraestruturas que usufruímos não sintam a quebra de receitas por não haver jogos de futebol popular, contribuindo para a manutenção desses espaços desportivos”, explica o

presidente da AFPCE.

Tiago Paiva recorda que já haviam estipulado “dois planos para a realização dos campeonatos. Um que previa a retoma da competição em outubro passado. O outro, seria o de retomar as provas em fevereiro. Neste momento e perante a situação, tal não é possível concretizar. Por isso, vamos ter de reformular os nossos planos em função da avaliação da situação do país. Nessa altura, os nossos associados vão decidir o que se fazer. Poderemos tentar fazer ainda alguma coisa esta época desportiva se tal for possível mediante calendarização. Não sabemos quanto tempo mais esta pandemia irá permanecer e se o número de casos de infeção por Covid-19 irão continuar a aumentar. Só mais tarde poderemos chegar a uma conclusão”.

Segundo Tiago Paiva, até ao momento “houve dois clubes que suspenderam a atividade para esta época desportiva. Não haverá qualquer penalização, exceto se estiverem na 1.ª Divisão, pois serão despromovidos na época seguinte”, garante aquele responsável pelo futebol popular que acredita que “na próxima época desportiva, se for possível realizá-la, já poderemos contar com esses dois clubes associados que suspenderam a atual época desportiva”.

O presidente da AFPCE compreende que “os clubes estão a passar por situações muito difíceis. Há clubes que dependem de quatro ou cinco pessoas nas respetivas direções porque há muito pouca gente com vontade de trabalhar em regime de voluntariado. Por isso, tentamos serenar os nossos associados para que, quando for possível retomar a competição, a AFPCE e a sua direção, estejam cá para lhes dar um apoio significativo e extraordinário, de forma a que esses clubes consigam ultrapassar a crise”, conclui. •

“

Iremos, também, dar um apoio aos complexos desportivos, às associações ou entidades que os gerem, pagando, integralmente, a época desportiva 2020/2021”

Tiago Paiva,  
presidente da AFPCE



## CAMPEONATO DE PORTUGAL



### Nova derrota!

O SC ESPINHO somou nova derrota na Série D do Campeonato de Portugal. No estádio do Canelas, os espinhenses sofreram o golo da derrota poucos minutos antes do intervalo, numa altura em que tinham o seu adversário controlado. Na segunda parte, a equipa de Bruno China, apesar de criar as melhores oportunidades, não teve a 'estrelinha' da sorte. •



CAMPEONATO DE PORTUGAL :: SÉRIE D



CANELAS 2010

1



SC ESPINHO

0

JORNADA 14. 31/01/2021. Estádio do CF Canelas, em Canelas (VN Gaia)

CARTÕES			AS EQUIPAS		CARTÕES		
V	A	SUBST			SUBST	A	V
			Raphael Mello	Bruno Silva			
			Luis Simão	Mica			80
			© Nando	Né			
	46	78	Vitor Fonseca	João Pinto			
			Léo Araújo	Paço			81
	66		Pami	João Ricardo ©			87
		90+5	André Salvador	Dani			72
			Francisco	Nakedi			
	78	78	Juan Balanta	Diogo Valente			
			Touré	Miguel Pereira			72
	69		Alex Tanque	Betinho			
		90+5	Tiago Margarido	Bruno China			
			João Matos	Kadú			41
	78		Vitor Bastos	Sandro Cordavias			
		90+5	Djibril	Eduardo Baldé			72
	78		Samú	Jota			
	85	69	Fábio Rola	Carlitos			81
			Miguel Gomes	Miguel Ângelo			72
		90+5	Onyeka	Rafa			

1-0 ao intervalo. Marcadores: 1-0, por Francisco (42')

ÁRBITRO: Pedro Viveiros (AF Madeira)  
ÁRBITROS AUXILIARES: Rúdi Rodrigues e Emílio Félix

#### RESULTADOS 14.ª JORNADA

Sanjoanense	0-0	Beira Mar
Vila Cortez	0-3	S. João Ver
Canelas 2010	1-0	SC Espinho
Valadares Gaia	0-1	Lourosa
Anadia	1-0	Vildemoinhos
Águeda	17 MAR	Castro Daire

#### CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	F-C	P
1 Canelas 2010	13	9	1	3	21-8	28
2 Anadia	12	7	5	0	17-5	26
3 Lourosa	13	8	2	3	27-17	26
4 S. João Ver	14	6	6	2	21-8	24
5 Sanjoanense	14	5	8	1	17-9	23

10 SC Espinho	13	3	1	9	16-19	10
11 Vildemoinhos	12	1	3	8	6-17	6
12 Vila Cortez	12	1	0	11	3-47	3

#### PRÓXIMA JORNADA (7 fevereiro / \*9 fev.)

Lourosa	15h00	Canelas 2010
Castro Daire	15h00	Sanjoanense
Vildemoinhos	15h00	Valadares Gaia
S. João Ver	15h00	Anadia
Beira Mar	17h00	Vila Cortez
SC Espinho	15h00*	RD Águeda

# defesa-ataque

FILIP CVETICANIN VOLEIBOLISTA DO SC ESPINHO

**“Temos potencial para arriscar uma surpresa”**



© FRANCISCO AZEVEDO

**Entrevista. Filip Cveticanin nasceu a 19 de junho de 1996, no Funchal, jogou no Gueifães, Castelo da Maia, Benfica, AOFS de Syros (Grécia) e é agora jogador de voleibol do Sporting de Espinho. Estuda Gestão de Turismo e Hotelaria, em Vila do Conde, e acredita que os “tigres” podem surpreender na época de 2020/2021.**

LÚCIO ALBERTO

**É possível ocorrer uma surpresa no campeonato de voleibol?**

Acho que sim e mesmo sem o quadro pandémico há sempre possibilidades de haver surpresas todos os anos no voleibol. Temos os exemplos do que aconteceu nos últimos jogos, com a vitória do Esmoriz sobre o Fonte Bastardo e a vitória do Fonte Bastardo diante do Benfica. Por exemplo, tudo é possível num jogo de voleibol, assim como num campeonato. Nada é impossível de se concretizar no voleibol e é disso que estou à espera, ou seja de uma surpresa e que seja nossa! O jogo com o Benfica para a Taça de Portugal pode ser um treino para se ver se os vencemos para o campeonato, como o Fonte Bastardo fez...

**O facto de não haver adeptos nos pavilhões pode reduzir o favoritismo das ditas equipas grandes e motivar as equipas com menos recursos?**

É um bocado relativo. É claro que os adeptos fazem falta, principalmente em momentos decisivos. Parece que não nos ajudam muito a equipa da casa, que joga então com mais confiança e tendo mais foco. Mas eu falo por mim e vejo agora sempre um jogo como um treino. Ou seja estávamos habituados ao barulho do apoio dos adeptos, mas agora há mais silêncio como nos treinos, a não ser os jogadores e os técnicos a comunicarem uns com os outros. Eu concentro-me nos jogos como nos treinos, ou seja com muita atenção e disponibilidade. Tento dar o melhor de mim em cada jogo como em cada treino. Por isso, nos jogos que agora não têm adeptos nas bancadas, e fazem falta ao voleibol, aos pavilhões e ao desporto, tento adaptar-me às circunstâncias e concentro-me essencialmente no jogo e à minha equipa e atento aos adversários.

**Nos treinos, aprimoram-se as qualidades técnicas e as estratégias táticas, mas nos jogos ganham-se pontos...**

Naturalmente que um erro ou menor rendimento num treino não tem o mesmo impacto do que num jogo, o mesmo podendo acontecer com os adversários, mas digamos que competir em tempos de pandemia e sem adeptos nos pavilhões é uma experiência nova para todos.

**A pandemia vai acabar um dia destes... Jogar num pavilhão sem adeptos é como estar num ambiente silencioso e gelado?**

Eventualmente acabará mas até vai ser preciso controlar a pandemia e uma vez controlada, voltarmos às nossas vidas normais. É um pouco, a falta de adeptos é um fator muitas vezes decisivo nos jogos!

**O mundo e a vida serão diferentes depois da pandemia?**

Completamente! Esta pandemia está a ter um impacto massivo no mundo todo e com certeza marcará toda a humanidade para o resto da vida!

**O Sporting de Espinho já conquistou títulos, com o apoio exacerbado dos adeptos, mas o atual plantel poderá atingir um patamar elevado na classificação final do campeonato? Ainda poderá discutir o primeiro lugar e sagrar-se campeão?**

Eu acredito que sim, mas claro que depende muito de cada um e da ambição de cada um. Por muito que o voleibol seja um jogo de equipa, basta haver uma pessoa que não queira ou eu não tenha a mesma ambição do que o resto que não vamos avançar assim tanto... Mas é possível. Alias, é muito possível porque é essa a nossa ambição, embora dependendo de como é que serão os próximos jogos. Nós sabemos que temos potencial para arriscar e combater por esse objetivo e uma surpresa. Não poso arriscar que vamos de certeza chegar ao primeiro lugar, porque é muito difícil, mas não é impossível.

**Fica com a percepção de que os adversários sentem respeito pelo Sporting de Espinho?**

Posso dizer que até parece que algumas equipas jogam melhor e até parece que dão tudo quando jogam contra o Sporting de Es-

pinho. É sinal de que o clube tem um grande e rico historial no voleibol português. É uma forma de demonstrar respeito, porque reconhecem que o Sporting de Espinho é um clube grande do voleibol em Portugal. Os adversários dão sempre tudo contra o Sporting de Espinho, como contra o Benfica. Por vezes, fica-se com a ideia de que os adversários jogam um pouco aquém nos jogos anteriores ao nosso e quando nos defrontam dão tudo... Chego até a pensar que somos uma equipa de topo nacional e internacional e que as outras equipas só nos querem vencer... O clube tem uma história enorme e há um legado incrível. O Sporting de Espinho é o clube com mais títulos em Portugal e já brilhou no voleibol europeu. É o maior clube português de voleibol e por isso talvez entenda o respeito e a vontade das outras equipas quando nos defrontam.

**Entretanto, não foi possível tocar na última Supertaça...**

Esteve-se parado quase seis ou sete meses, devido aos estados de emergência e de confinamento resultantes da pandemia. Foi um impacto repentino que ninguém tinha experienciado antes, mas o Sporting de Espinho tentou fazer o seu melhor e o Benfica conseguiu vencer. Também tivemos um contratempo com a lesão do nosso passador Zé Pedro. A nossa equipa não estava tão rotinada com o passador substituto e faltou alguma articulação com os atacantes. O segundo passador não pôde fazer muitos milagres e o Benfica veio com tudo, como sempre, não dando hipóteses. Mas ainda há muitos jogos e provas pela frente e, portanto, a época ainda é positiva.

**A mudança de técnico tem surtido efeito positivo?**

“

**OS MEUS PAIS SÃO DA SÉRVIA E JOGAVAM ANDEBOL NA MADEIRA QUANDO SE CONHECERAM”**

“

**ADORO IR AO CINEMA! SEMPRE QUE APARECE UM NOVO FILME E EU TENHA A POSSIBILIDADE DE IR VER AO CINEMA EU VOU!”**

“

**OUTROS PASSATEMPOS QUE TENHO SÃO PASSEAR, IR A ESPLANADAS OU RESTAURANTES, ANDAR DE BICICLETA OU FAZER PEQUENAS VIAGENS OU PASSEIOS DE CARRO”**

“

**APESAR DE NAO APARENTAR, EU ADORO COZINHAR E ATÉ TENHO ALGUM JEITO. GOSTO UM POUCO DE TUDO, NAO TENHO NADA QUE SE DESTAQUE...”**

“

**NÃO LEIO LIVROS E EM RELAÇÃO ÀS MÚSICAS, TENHO UM ESTILO MUITO VARIADO. OIÇO QUASE DE TUDO, DESDE HIP HOP ATÉ AO K POP. TENHO UM GOSTO MUSICAL MUITO PECULIAR...”**

A mudança técnica foi uma decisão diretiva e que foi oportunamente explicada e temos que aceitar. Entretanto, a vida segue e continuamos com o mesmo objetivo desde o início da época: ganhar os jogos e conseguir a melhor classificação possível.

**E é isso que tem feito ao logo da carreira? O melhor possível...**

Sim, tenho tentado fazer sempre o melhor possível desde que jogo voleibol. Tento sempre fazer melhor hoje o que não consegui fazer ontem. E assim, passo a passo, vou melhorando individualmente e isso reflete-se no desempenho e no jogo coletivo.

**Quais foram os momentos mais marcantes pela positiva ao longo da carreira de voleibolista?**

Foi quando ganhei com a seleção nacional uma competição em 2018 e o apuramento para se jogar com as melhores equipas mundiais e o consequente apuramento para o Campeonato Europeu. E isso foi magia!

**E os dissabores?**

Um final perdido e a situação mais azeda foi a seleção nacional se ter apurado para a fase seguinte do Campeonato Europeu por apenas um ponto!

**Não há lesões para lamentar?**

Só tive entorses. E umas tendinites que não me impediram de jogar.

**Sonhou com os Jogos Olímpicos?**

Sonhei e ainda sonho em um dia poder participar!

**Mas foi emigrante...**

Joguei na Grécia, no ano passado, mas a época não me correu bem. Fui um bocado abaixo. Mas já renasci das cinzas. Estou muito bem no Sporting de Espinho, mas ponderava tentar a minha sorte de novo no estrangeiro se surgisse outra oportunidade.

**O que e que o motivou a ser jogador de voleibol?**

Um amigo convidou-me a jogar voleibol e apaixonei-me pelo desporto.

**Não tinha jeito para jogador de futebol ou de outra modalidade?**

Nunca fui fã do futebol, sinceramente. Pratiquei ténis, andebol, basquetebol e polo aquático por isso podia ter calhado em qualquer um.

**E tinha vocação para uma arte (música, pintura, etc.), ou uma profissão (médico, professor, engenheiro, etc.)?**

Não, nunca tinha pensado nisso. Mesmo agora, estando a tirar uma licenciatura, não sei ao certo o que fazer depois de, um dia, acabar o voleibol.

**Pretende prosseguir a carreira no voleibol como treinador, diretor-desportivo, ou tem outros planos para o futuro?**

Não ponderei nenhuma opção ainda.

**Qual é o jogador (ou os jogadores) de voleibol que mais admira?**

A nível nacional o jogador que sempre admirei foi o João José, pois foi o melhor central português de todos os tempos! A nível inter-



© FRANCISCO AZEVEDO

nacional admiro jogadores como o Sreko Lisinac, Marko Podrascanin, Dragan Stankovic (centrais da seleção da Sérvia), Robertland Simon (central cubano) e muitos outros, mas estes são os meus principais pelo facto de serem uns dos melhores centrais do mundo!

**E a jogadora? O voleibol feminino tem evoluído como o masculino?**

Quanto ao voleibol feminino como não acompanho muito não tenho nenhuma jogadora que admire. Em Portugal já se nota uma maior aposta no voleibol feminino mas apesar disso, o voleibol nacional ainda se encontra muito aquém do seu verdadeiro potencial.

**O voleibol português recomenda-se?**

Nem tanto... A não ser que se jogue no Sporting, no Benfica ou no Fonte Bastardo, não há muitos clubes que se aproximem da realidade dos clubes estrangeiros. Há clubes em Portugal que nem sequer podem oferecer mil euros por mês a um jogador. Contudo, o voleibol está a evoluir em Portugal, mas eu gostava que tivesse mais ênfase a nível internacional. Mas é difícil que o voleibol se

**FILIP CVETICANIN é bicampeão de juniores no Castelo da Maia, vencedor da Taça de Portugal no Castelo da Maia e Benfica, vencedor da Supertaça e do Campeonato Honda (campeão Elite) no Benfica**

destaque, porque somos um país mais virado para o futebol...

**Também joga vôlei de praia? Jogar no pavilhão é diferente de jogar na areia...**

Jogo só para diversão quando tenho tempo para tal. •

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

Clínica Dentária de Espinho

PROF. DOUTOR  
CASIMIRO DE ANDRADE

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

# defesa-ataque

**MARFOOT FAZ TREINOS PARA CASA**

## “É sempre importante os atletas não pararem a atividade física e psicológica”

**A PANDEMIA E A SUSPENSÃO DE TREINOS DESPORTIVOS TERÁ, COM CERTEZA, UM EFEITO MUITO SIGNIFICATIVO NO FUTURO DO DESPORTO, NOMEADAMENTE NO FUTEBOL E, EM ESPECIAL, NO SECTOR DE FORMAÇÃO.**

Há que motivar e que cativar os jovens desportistas de forma a que não esqueçam, nem venham a abandonar as respetivas modalidades. É este o espírito dos clubes e dos seus responsáveis técnicos, não fugindo à regra a Academia Marfoot Silvalde, com cerca de 90 atletas, que até tem à disposição dos seus atletas um departamento de apoio psicológico.

“Os treinos, que já estavam condicionados, finalizaram e, por isso, a Academia Marfoot tem a preocupação de enviar planos de treino aos seus atletas, através dos vários meios que dispomos”, conta o coordenador técnico daquela escola de futebol, Ivo Sabença. “É uma forma de eles poderem efetuar alguns exercícios em suas casas. Não é o ideal, mas é aquilo que, no momento, é possível fazer. O futebol é um jogo coletivo e esta forma que encontramos é uma maneira de os nossos jovens não estarem parados e não se desmotivarem”, explica aquele responsável pela Marfoot Silvalde.

“Os treinos englobam várias vertentes, nomeadamente a relação com bola, o treino físico e de força, para os escalões mais velhos (iniciados). Colocamos alguns desafios como o número de toques na bola, tentar acertar em alguns alvos, recorrendo a materiais que os atletas tenham em casa. Por outro lado, desafiamos-os a enviarem vídeos com estes exercícios que iremos publicar, posteriormente, nas nossas redes sociais”, explica Ivo Sabença.

O coordenador técnico da Academia Marfoot diz que no primeiro confinamento, no ano passado, “a adesão dos atletas foi bastante grande” aos métodos que agora estão, novamente, a ser implementados. “Neste momento ainda estamos a receber o material que nos é enviado pelos nossos jogadores, de forma ainda muito lenta. Estes vídeos ainda não são tantos quantos gostaríamos.



Acreditamos, porém, que tenha havido uma quebra nas expectativas dos miúdos, pois ninguém estava a contar que iríamos ter de parar outra vez. E mesmo não havendo a competição, é sempre bom para os jogadores, jogarem contra outros colegas de equipa. É por isso que estamos com este árduo trabalho de os motivar” sublinha Ivo Sabença que entende que, por outro lado, “é sempre importante os atletas não pararem a atividade física e psicológica. Mas eles, nesta fase estão abalados”, confessa.

A intenção, de facto é que os atletas “não desistam do desporto”. Por isso, a Academia Marfoot Silvalde criou um departamento de apoio psicológico.

“Houve atletas que nos solicitaram o apoio psicológico que dispomos e que está a ser conduzida pelas psicólogas Susana Amorim e Sandra Ferreira, que têm feito um excelente trabalho voltado, não só para esta paragem brusca da prática desportiva, mas também por se encontrarem fechados em casa”, explicou o coordenador daquela escola de futebol silvaldense que não esconde que se tem assistido “a uma desistência

grande na prática desportiva de jovens atletas nas várias modalidades. E isto é bastante preocupante para todos os que estão envolvidos no desporto e que terá, certamente, reflexo num futuro muito próximo. Com este novo confinamento, o processo tornou-se ainda mais complicado”, concluiu. • MP



**O apoio psicológico que dispomos está a ser conduzido pelas psicólogas Susana Amorim e Sandra Ferreira, que têm feito um excelente trabalho”.**

**Ivo Sabença, Marfoot Silvalde**

**VOLEIBOL**



## Tigres fazem tremer leões

O SC Espinho somou a sua quarta derrota na fase dos primeiros do Campeonato Nacional da 1.ª Divisão de voleibol. Os tigres foram ao pavilhão João Rocha, em Alvalade, perder com o Sporting, por 3-1. Um resultado que acaba por não condizer com o desempenho dos alvinegros ao longo da partida, uma vez que poderiam ter arrancado, pelo menos um ponto ao adversário, se tivessem conseguido levar o jogo à 'negra'. Os espinhenses foram muito perdulários sobretudo no final dos sets e nos momentos em que detinham a bola. O espelho disto está nos resultados parciais.

Os leões denotaram grandes dificuldades em superar a organização de jogo que os espinhenses levaram para a partida. Daí que o encontro tenha tido 'raça vareira' desde o princípio ao fim, com os 'candidatos' ao título a tremerem.

Os leões não tiveram vida fácil e valeu-lhes o SC Espinho ter claudicado nos momentos cruciais, sobretudo na parte final dos parciais.

“Jogar contra o SC Espinho é sempre complicado”, admitiu o leão, Miguel Maia, acrescentando que a sua equipa teve “muitas oscilações”. O capitão do Sporting reconheceu que os momentos finais de cada set “foram fundamentais” para a vitória da sua equipa. “Ainda bem que na parte final ganhámos alguns pontos nas alturas certas”, afirmou Miguel Maia, corroborando aquilo que o técnico dos tigres, Nuno Coelho, também dissera. Nuno Coelho sublinhou que a sua equipa “mostrou qualidade”, dispu-

tando o jogo até ao final, “não tendo sido feliz em algumas bolas”.

“Também tivemos alguma incompetência nos momentos decisivos. E, por isso, só nos podemos queixar de nós próprios”, admitiu o treinador do SC Espinho no final do encontro.

O SC Espinho está na quarta posição da tabela classificativa, em igualdade de pontos com o Esmoriz, que é o quinto classificado. A tabela é liderada pelo Benfica, seguido da AJ Fonte Bastardo e do Sporting.

No próximo fim-de-semana, o SC Espinho terá jornada dupla na Arena Tigre, na Nave Desportiva Municipal de Espinho. Os tigres jogam no sábado, às 18 horas, com o Castêlo da Maia e no domingo, às 16 horas, defrontam o SC Caldas. Ontem, já depois do fecho da edição, o SC Espinho deverá ter defrontado o Benfica, em jogo dos oitavos-de-final da Taça de Portugal.

• MP

**SPORTING 3 SC ESPINHO 1**

**JOGO** Pavilhão João Rocha, em Lisboa  
**PARCIAIS** 25-23, 21-25, 25-23 e 25-22

**SPORTING** Victor Pereira (7 pontos), Paulo Silva (18), Robson Dvoranen (13), Bruno Alves (3), Levi Eder (8), José Rojas (16), João Fidalgo (líbero); André Saliba (1), Miguel Maia, Renan Purificação, Hélio Sanches (1) e Gil Meireles (líbero).

**TREINADOR** Gerson Amorim  
**SC ESPINHO** Robson Gomes (14), José Monteiro (1), João Simões (8), Gabriel Andrade (17), Dinis Leão (17), Filip Cveticanin (8), Januário Alvar (líbero); Manuel Figueiredo (1), Ricardo Alvar e Luís Godinho.  
**TREINADOR** Nuno Coelho



**opinião**  
Pedro Sousa, Personal Trainer

## Exercício Físico VS fecho dos Ginásios

Em maio de 2020 escrevi um artigo para a Defesa de Espinho intitulado "Mente são em corpo são".

Agora, remetidos a um novo confinamento, este tema continua demasiado atual!

Os verdadeiros aficionados do ginásio não falham um treino. No entanto, esta é uma pequena percentagem de uma população ainda muito sedentária.

A maior parte das pessoas/utinizadores dos ginásios, precisam de estímulos constantes. Precisam ser desafiadas diariamente. Precisam de alguém que os motive. Quer seja um grupo de amigos que se cria, quer seja um professor que os faz sentir em casa e os ajuda a atingir objectivos em cada treino, em cada aula... aquela motivação adicional.

Ora, com os ginásios fechados isto complica-se. Sim e não!

Está tudo no nosso "mind set". Na forma como encaramos a realidade, as contingências e a supressão de liberdade a que estamos, atualmente, sujeitos.

É claro que para muitos o ir ao ginásio é um momento só para si. Permite distinguir e separar mundos. Casa/trabalho/ginásio. É um local de convívio por excelência, ou, simplesmente, de abstração de tudo o resto. Temos os aparelhos e todo o material que em casa não temos. Para além de estarmos inseridos num contexto que, por si só, potencia o exercício.

Por outro lado, todos os ginásios, após terem passado por um primeiro período de encerramento, criaram as mais diversas estratégias para se manter perto dos clientes. Os serviços online emergiram assumindo uma preponderância sem precedentes no mundo do Fitness – "O online veio para ficar!"

Resumindo, após uma breve contextualização, o que quero salientar é a importância de nos mantermos ativos e saudáveis. E se por agora tiver que ser online, que seja! Como tal, se está inscrito num ginásio, aproveite todas as possibili-

dades que este lhe proporciona em termos de treino.

Se por outro lado não está, se ainda não deu o primeiro passo para "sair do sofá", este será o momento ideal para começar a valorizar mais a sua saúde. Prevenir em vez de remediar. Criar hábitos de vida saudáveis, contrariar o sedentarismo a que o dia-a-dia tantas vezes nos "obriga".

Sendo Professor de Educação Física e Personal Trainer, quero partilhar esta mensagem – "Estou aqui para ajudar!" Manifesto-o pessoalmente, mas acredito que será um sentimento comum aos meus colegas de profissão, pois sabemos o quão gratificante é ver alguém mudar de vida. Acreditar no nosso trabalho e sobretudo acreditar em si próprio. Começar a sentir que é capaz. A sentir-se melhor. A ser mais autoestima, mais saúde. A ser mais feliz. Por isso, não hesite. Fale com um Personal Trainer que conheça e vá à luta!

O treino será desenhado para si. Prescrito detalhadamente. Cada pessoa terá o seu objetivo. As suas características genéticas e morfológicas. As suas condicionantes físicas. Os seus antecedentes familiares. Todo um quadro deve ser analisado por um Técnico do Exercício Físico – um Personal Trainer – de modo a poder ajudar com toda a segurança.

E pela experiência que tenho, o online pode ser surpreendentemente eficaz.

Em suma: O ginásio faz falta? Sim. Muita! É motivo/desculpa para não treinar/praticar exercício físico? Não! Não deixemos que seja.

Concentremo-nos na nossa realidade e nas armas que possuímos para lutar contra esta pandemia. Muitas variáveis não podemos, com certeza, controlar. Podemos sim, porém, fazer tudo que está ao nosso alcance para sermos e nos mantermos ativos e saudáveis em busca de uma sociedade menos sedentária e com mais saúde. O dia é hoje. Começemos hoje! •

### FUTEBOL



## Gildo, Jimmy Ekua e Diogo Andrezo reforçam os tigres

O avançado Gildo, ex-Marco e os médios Jimmy Ekua (ex-Marco) e Diogo Andrezo (ex-Trofense), são os reforços da equipa de futebol do SC Espinho que poderão vir a ser utilizados pelo treinador, Bruno China, já na próxima jornada.

Gildo (24 anos), médio/avançado brasileiro, estava ao serviço da AD Marco na Divisão Elite do Porto, onde em nove jogos fez sete golos. O avançado brasileiro passou pelo Maurici, Central, Sete de Setembro, Paulista, Fernadópolis e São Bernardo. Diogo Andrezo (20 anos), é extremo-direito/médio ofensivo e fez o seu percurso no Sporting, FC Porto, Boavista, Rio Ave, Maia Lidador, Sanjoanense, Leixões, SC Braga e Trofense onde se encontrava desde a época passada.

Por fim, Jimmy Ekua, médio ofensivo de 21 anos, nasceu na Guiné Equatorial e tem, também, nacionalidade espanhola. Esteve no AD Huracán (Espanha), Internazionale (Itália), Las Palmas (Espanha), CEF Puerros Las Palmas (Espanha), UD Telde (Espanha), Oliveirense e AD Marco, onde jogava com Gildo. •

### VOLEIBOL

## Académica recebe Marítimo para a Taça de Portugal

A equipa de voleibol da Académica de Espinho irá receber o Marítimo, no dia 14, às 16 horas, no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, em encontro a contar para a Taça de Portugal. Os académicos, sob o comando de Alexandre Afonso, têm treinado, regularmente, com vista à preparação para este encontro, na Nave Desportiva Municipal de Espinho. Durante esta semana, os mochos deverão realizar, também, alguns treinos no seu pavilhão. •

### FUTSAL



## Novasemente Cavalinho-Benfica adiado para dia 16

O jogo de futsal Novasemente-Benfica, da 2.ª jornada da Fase de Apuramento do Campeão Nacional da 1.ª Divisão feminina, foi adiado para 16 de fevereiro, às 20 horas. Casos de Covid-19 no Benfica levaram as encarnadas a solicitar o adiamento ao Novasemente Cavalinho.

No próximo sábado, as sementinhas deslocam-se ao Pavilhão Desportivo dos Lombos, para defrontar a Quinta dos Lombos, às 16 horas. •

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

Clínica Geral com Ortodontia Fixa, Invisível e Implantes

Cheque-Dentista até aos 18 anos

**Agora com serviço de Fisioterapia e Osteoetipatia**



CENTRO DE TERAPIA MANUAL  
FILIPE RAMOS

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

# OFF. BOM FIM DE SEMANA



## Séries para (re) descobrir no confinamento

Numa altura em que, graças aos canais do cabo e às plataformas de streaming, nunca houve tantas opções de entretenimento e que ganham ainda mais relevância devido ao confinamento forçado que estamos sujeitos (ou que deveríamos estar a cumprir com rigor), nada melhor que (re)descobrir estes produtos televisivos e esquecer os males do mundo por uns dias. É certo que um fim de semana é pouco para assistir a todas estas sugestões e muitas mais ficaram por abordar, mas já fica com algumas ideias para preencher os tempos livres.

ANTERO EDUARDO MONTEIRO

**SE ALGUM CANAL** português, digamos a TVI, apostasse numa adaptação de *Jane the Virgin*, tenho sérias dúvidas que não fosse um estouro de audiências (toma nota, Cristina Ferreira!). A série, composta por 5 temporadas e todas disponíveis na Netflix, é uma mistura de sátira e homenagem ao formato consumido e adorado por milhões que, gostemos ou não, define a ficção nacional: a telenovela. Com uma premissa absurda (jovem católica e virgem é inadvertidamente inseminada com o sêmen do patrão) e todos os ingredientes clássicos (identidades trocadas, gémeos maus, mortos que voltam à vida, raptos, perdas de memória e muitas reviravoltas), *Jane the Virgin* cria personagens tridimensionais com preocupações reais e, ao longo de 100 episódios, desenvolve-se ao inseri-las em circunstâncias surreais. O mais certo, porém, seria a TVI despir aquilo que a história tem de melhor numa hipotética

transição para o mercado português: o seu imenso coração, as suas discussões sobre diversidade (elenco e personagens são quase todos latinos), dinâmicas familiares e heranças culturais. Acima de tudo, a série quer divertir e cada capítulo serve como uma bomba de alegria capaz de elevar o espírito mais carrancudo. Continuando na Netflix, para quem gostar de produtos mais sóbrios e com uma forte componente de investigação, a recomendação vai para *Hinterland*. Oriunda do País de Gales e filmada em duas versões (com diálogos em inglês e galês, sendo a primeira a disponível por cá), a série vem na mesma onda de séries criminais europeias que explodiram em popularidade na última década: o protagonista é um indivíduo atormentado pelo passado, há uma pressão constante das chefias e casos que se resolvem num episódio ou dois. Os casos, aliás, não têm nada de extraordinário em relação a tantos outros produtos do género; onde *Hinterland* realmente se esmera é nas

paisagens galesas que encantam e oprimem na mesma medida e num elenco homogeneamente excelente.

Numa vertente mais tradicional, mas de qualidade superior, temos *The Good Wife* (a SIC Mulher passa atualmente a sexta temporada) que, à primeira vista, pode ser confundida como mais um drama de tribunais, com casos semanais e triângulos amorosos. *The Good Wife* tem tudo isso, ninguém nega, mas tem também uma escrita brilhante e madura, um elenco formidável liderado pela impecável Julianna Margulies, e muita intriga de fazer inveja a séries mais reputadas. O que, à superfície, pode parecer mais uma história de advogados revela-se como uma multifacetada discussão sobre as áreas cinzentas da lei, o poder manipulador da política e o papel da tecnologia da sociedade, bem como os conflitos que afloram na nossa vida pessoal e profissional.

Dentro do panorama desolador que é a ficção nacional, louve-se a RTP por ainda apostar no formato serializado e, como tal, a plataforma RTP Play serve como um oásis neste deserto de ofertas. As propostas são variadas e diferem em qualidade (mediante o gosto de cada um) e, nesse sentido, a minha recomendação vai para *Sara*. Ideia original de Bruno Nogueira, trata-se de uma sátira à indústria televisiva portuguesa que, como não podia deixar de ser, limita-se a telenovelas e enlatados. Beatriz Batarda interpreta *Sara*, uma conceituada atriz que tenta dar um novo rumo à sua carreira ao participar numa novela, uma opção à qual não se adapta facilmente. Divertida e metalinguística, *Sara* contém alfinetadas certeiras ao culto das celebridades, ao entretenimento direcionado ao menor denominador comum e à frustração artística. Trata-se de um projeto diferenciador e inteligente para a realidade portuguesa, razões mais do que suficientes para ser conferido. •



### 1. Plataformas de streaming

Vieram para ficar e estão a revolucionar, não apenas a indústria do cinema, mas também a produção e o consumo de ficção televisiva. **Netflix** e **HBO** são as mais populares. Mas há muitas outras, como a **Amazon Prime**, a **Apple TV** ou o **Youtube Premium**. Cada uma com preço, catálogo e características próprias.

### 2. Produção europeia

Não é apenas a produção americana de séries que explodiu (em quantidade e qualidade) na última década. É também a europeia, com a britânica, a espanhola e a francesa à cabeça. **Hinterland** – em destaque no texto – é um bom exemplo: uma produção original da BBC, especificamente criada para o mercado galês, e que ganhou escala global com a integração no catálogo Netflix.

### 3. Caixa mágica reinventa-se

Os canais, agora ditos tradicionais, vão-se reinventando e oferecendo soluções diferentes em matéria de ficção. É frequente ver séries provenientes de países menos óbvios (Itália, por exemplo), reposições ou maratonas de fim de semana que agarram os espetadores mais fiéis (como no cabo). Opções não faltam.

### 4. RTP Play

A plataforma de streaming do canal público foi pioneira no nosso país (bem antes da TVI e da SIC o terem feito, por exemplo) e oferece muitos e bons conteúdos de ficção, com a vantagem de serem gratuitos. **Sara** (ver texto ao lado) é uma boa opção para série 100% nacional, mas há muita oferta disponível.

OFF.

# Ensaaios e concerto online do Orfeão de Espinho

Foi agendado para 11 de fevereiro, em celebração da fundação em 1911, o próximo concerto online do Orfeão de Espinho, com a interpretação da peça “Minha Cidade Meu Céu” de Manuel Sancebas. “Uma produção captada e gravada a partir das novas plataformas digitais, um fantástico trabalho que estamos a ter muito gosto em produzir”, revela o maestro Samuel Santos. “Aproveitando os ensaios online que são mais práticos para a aprendizagem de repertório novo, estamos neste momento a preparar um ambicioso programa sinfónico já perspetivando o concerto de Ano Novo 2021/2022.”

LÚCIO ALBERTO

“O ORFEÃO de Espinho iniciou 2020 com chave de ouro”, realça o maestro Samuel Santos. “Com um majestoso concerto sinfónico de Ano Novo, acompanhado pela orquestra sinfónica, MSS Consort na Igreja Matriz de Espinho. O programa ambicioso com casa cheia, marcou de forma efetiva todos quantos naquela noite assistiram ao evento. Honramos o convite do Pelouro da Cultura da Câmara Municipal de Espinho, para alegria de todos. Recordo particularmente o esforço por parte da incansável Dra. Ana Loureiro, para que a divulgação do concerto chegasse a toda a cidade apesar do clima adverso que se fazia sentir nesse dia. Foi a nossa última atuação em palco de forma presencial e um dos últimos grandes concertos desta cidade desde o início da pandemia.” E superado o impacto inicial da pandemia, o Orfeão de Espinho retomou os en-



Um painel coral do Orfeão de Espinho a ensaiar online o concerto com a peça “Minha Cidade Meu Céu” de Manuel Sancebas



O maestro Samuel Santos ensaia a partir de casa o concerto de Ano Novo 2021/2022

saios do grupo coral. Uma motivação reforçada pelo sucesso do concerto de ano novo e com um *background* motivacional de ambiciosos projetos realizados já após os festejos do centenário, como a representação da cidade e de Portugal em festivais internacionais em Praga (República Checa), Paris (França), Veneza e Roma (Itália). E acrescida pelos concertos temáticos no Casino Espinho e a celebração do Advento com concertos de Natal em todas as paróquias durante anos seguidos. “Mantendo ainda o importante compromisso da realização de encontros de coros, gravação de dois CD’s e a presença regular no apoio filantrópico às coletividades de solidariedade social espinhenses”, acrescenta o maestro Samuel Santos. “Com esta dinâmica não adivinhávamos um ano de 2020 tão atípico. A cultura sai deveras penalizada e a vida associativa

vai desaparecendo em todo o país. Tenho conhecimento de várias associações que albergam estruturas corais como a nossa, que têm vindo a fechar portas, e muitas não infelizmente não reabrirão. Levantar um projeto associativo desta envergadura iria requerer um esforço humano e financeiro extraordinário, por isso não nos poderíamos dar ao luxo de parar de forma alguma. Mantivemos os ensaios presenciais até abril e perante o endurecimento das medidas aplicadas pelo estado de emergência como fecho de auditórios, horários mais restritos e evidência de um aumento do risco para os elementos do coral que se encontram numa faixa etária de risco, os ensaios passaram a ser online via Zoom.” O “Zoom” é uma solução digital, mas ensaiar através da Internet não será com a adequada comodidade e imprescindível eficiência... “A

solução digital em todas as áreas profissionais tornou-se este ano uma solução alternativa e apesar de não ser perfeita, (se isto acontecesse há 15 anos atrás, tudo teria sido ainda mais dramático), não pudemos recusar estes meios de comunicação e com a colaboração da nossa pianista Isabel Rodrigues temos semanalmente realizado os nossos ensaios. Com o recurso a *software* e plataformas especializadas especificamente para este tipo de ensaios e equipamento de som adequado a partir do meu estúdio na Maia, conseguimos minimizar o impacto do *delay* e obter ensaios de sucesso”, observa Samuel Santos. “Por esta via pudemos realizar quatro concertos online que partilhámos nas nossas redes sociais e que percorreram o mundo. Os últimos foram os concertos de Natal e de Ano Novo que contam já com milhares de visualiza-

ções. Temos muitas saudades dos concertos presenciais e do nosso crescente público. Nada é tão contagiante do que sentirmos o resultado do impacto da nossa atuação no imediato, nos sorrisos, nas palmas, na alegria.”

No entanto estas tecnologias “permitiram-nos chegar a outros públicos” e dar a conhecer Espinho de uma forma diferente. “Apesar de sermos um Orfeão centenário nada nos impede de tecnologicamente estar na vanguarda no tocante à utilização de recursos tecnológicos.”

Uma formação e um apoio prestado pela direção e por familiares e amigos foi o suficiente para colocar a maioria do corpo coral a estabelecer as ligações à rede. Reuniões administrativas e artísticas com vista a apresentar o *modus operandi* e com a intervenção e confiança no maestro que troca a batuta e os palcos por um computador, *softwares* e material tecnológico de vídeo e áudio.

“Em outubro tivemos três ensaios presenciais cumprindo todas as regras de segurança, de forma a ouvir o resultado do trabalho em harmonia e voltámos de imediato aos ensaios regulares online até hoje”, regista o maestro do Orfeão de Espinho. “Não são efetivamente ensaios presenciais, é difícil fazer arte com barreiras. No entanto, os ensaios têm dado fruto e são

“*Estamos também a produzir ‘Amores da Beira’, um musical extraordinário com uma comovedora e encantadora história baseada num relato real, do início do século XX em Espinho*”

SAMUEL SANTOS

em si uma forma de manter a unidade de grupo, proporcionar também um espaço de diálogo e são essencialmente uma fonte de motivação e esperança na continuidade deste coral, pós pandemia.”

O Orfeão de Espinho enceta habitualmente um ano civil com um programa delineado. “Tivemos naturalmente de cancelar todos os concertos referentes a 2020, incluindo naturalmente o de Ano Novo. Este ano já não realizámos o tradicional concerto de Reis e perspetiva-se mais uns meses em *stand-by*. Todavia, temos em agenda o concerto da Primavera, um encontro de coros para julho, convite efetuado pelo Círculo Católico de Operários de Vila do Conde, Concerto de Natal e de Ano Novo nos moldes do que realizámos anteriormente.”



Clínica Pacheco  
DR. JORGE PACHECO

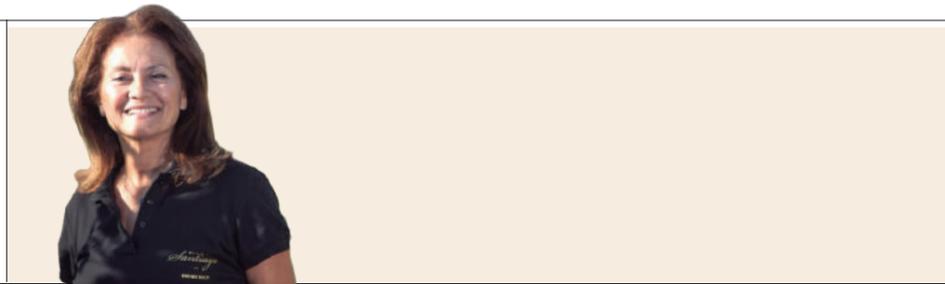
Clínica Dentária de Reabilitação Oral

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

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

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

OFF.



**opinião**  
Arcelina Santiago

## A tristeza versus alegria

Janeiro irrompeu estranho, com breves laivos de luz e esperança, mas ainda mergulhado em sombras negras que persistem em manter-se à tona. As tristezas e as saudades dos que partiram estão ainda presentes e permanecerão por muito, muito tempo. O medo e as angústias continuam a existir em todos nós, mesmo que queiramos mostra a nossa face otimista. Parece que a tristeza veio para ficar...

Todos sabemos que nós, os portugueses, somos um povo de grandes contrastes mas, na verdade, a tristeza assola-nos mais do que as alegrias, mesmo sem haver razões aparentes o que não é o caso da atual realidade. Desmoralizamos facilmente, somos nostálgicos no dia-a-dia, sentindo que nunca estamos como desejaríamos. À pergunta habitual: "Como está?". A inevitável resposta: "Lá vou andando...". No entanto, temos uma faceta extraordinária: quando caímos bem lá no fundo, temos energia suficiente para lutar e conseguir reerguermos-nos.

Temos ainda desejo de seguir os padrões que a sociedade moderna nos impõe: estar sempre feliz e alegre. O lema "é proibido estar infeliz" persegue-nos, como sendo a chave do sucesso. Isso faz-nos querer acreditar nisto como algo implícito à nossa vida normal, quando não é assim. O nosso tempo de vida marca-se por alegrias e tristezas. Há inícios e fins. Não são eternos e isso é uma inevitabilidade da vida. Diz-se que tristezas ou alegrias só são

valorizadas devidamente se forem vivenciadas. O mesmo se passa com a saúde e a doença. Ser triste pode não ser algo de negativo como desabafou Fernando Pessoa, rendido à sua tristeza: "Mas minha tristeza é sossego porque é natural e justa e é o que deve estar na alma...". E num outro registo: "Ah! A imensa felicidade de não precisar de estar alegre...".

*"Diz-se que tristezas ou alegrias só são valorizadas devidamente se forem vivenciadas. O mesmo de passa com a saúde e a doença. Ser triste pode não ser algo de negativo".*

Sobre estes sentimentos contraditórios, lembro-me de ter lido, em tempos, alguns livros de Rubem Alves, educador, teólogo e escritor e agora recupero algumas das suas ideias. Em "A grande arte de ser feliz", somos presenteados com uma seleção de crónicas tocantes sobre a vida, onde o autor propõe que cada pensamento seja como um novo brinquedo, que nos dê alegria, nos divirta e também nos faça pensar. No livro "Ostras felizes não fazem pérolas" deparei-me com algo que me fez inquietar e refetir. Segundo o autor, a ostra, para fazer uma pérola, precisa ter dentro de si um grão de areia que a faça sofrer. Sofrendo, a ostra diz para si mesma: "Preciso envolver essa areia pontuda que me machuca com uma esfera lisa que lhe tire as

pontas..." Assim, concluiu que ostras felizes não fazem pérolas, tal como pessoas felizes não sentem a necessidade de criar. Será assim? Não tenho reposta, mas reconheço que alguém que conhece a tristeza e a alegria será possivelmente mais completa e criativa.

Interessante é a perspetiva do autor quando nos revela que para haver compaixão, é preciso saber estar triste. "Porque compaixão é sentir a tristeza do outro." Pensei então que um caminho para se ensinar compaixão, que é o mesmo caminho para se ensinar a tristeza, são as artes que trazem à existência as coisas que não existem: a literatura, o cinema, o teatro. "As artes produzem a beleza. E a beleza enche os olhos d'água..."

Deste modo, as histórias repletas de personagens inventadas, do mundo do "era uma vez" fazem as crianças chorar e sentir compaixão. Dá-nos exemplos como a história do Patinho Feio, do filme do ET e eu acrescentaria os episódios televisivos da Heidi que fizeram verter lágrimas de compaixão à minha filha mais velha. A tristeza não era sua, mas da adorável menina Heidi. No entanto, ela assumia-a como sua. Que crueldade eram esses filmes, pensava eu na altura, mas reconheci mais tarde que era uma aprendizagem da compaixão pela tristeza da menina. Assim, aqui está um dos grandes mistérios da alma humana: a alma alimenta-se com coisas que não existem.

Sem dúvida que, neste novo ano, estamos todos a precisar de mensagens positivas e, por isso, nada melhor do que este pensamento do fantástico Papa Francisco: "Se algum dia a tristeza te fizer um convite, diz-lhe que já estás comprometido com a alegria e que lhe serás fiel para toda a vida." •



## "Conto(-te) com beterraba" de alunos do Agrupamento Gomes de Almeida

**Ilustração. A imaginação e a técnica "prevaleceram com a beterraba como matéria-prima, na ilustração de contos portugueses realizada pelos alunos dos 7.º e 8.º anos do Agrupamento Dr. Manuel Gomes de Almeida e que culminou com a exposição "Conto(-te) com beterraba".**

LÚCIO ALBERTO

**FOI NOS MESES** de dezembro e janeiro que uma mostra de alguns dos trabalhos realizados, no passado ano letivo, esteve patente no restaurante vegetariano/vegan, Terra Viva, na rua 27, em Espinho. E apesar das contrariedades levantadas pelo confinamento), os contos "Ladino" de Miguel Torga, "Saga" de Sophia de Mello Breyner Andresen e "A Aia" de Eça de Queiroz foram destacados. Numa abordagem original, onde a beleza da cor e a translucidez tonal do sumo de beterraba diluído em água, proporcionaram trabalhos de grande valor decorativo, este projeto, inovador no âmbito da

ilustração, pretendeu despertar o interesse pelas artes plásticas e pela leitura, mostrando a sua ligação na abordagem dos conteúdos das duas disciplinas.

O resultado final foi um conjunto de ilustrações de grande expressividade plástica, onde a originalidade e inovação da técnica e dos materiais utilizados marcam posição no campo da ilustração.

A coordenadora do projeto, Cristina Jorge, referiu "a motivação sentida pelos alunos em mostrar o seu trabalho fora da Escola a que pertencem", considerando "fundamental para a aprendizagem, a articulação entre disciplinas numa consolidação de conteúdos." •

OFF.



## Prémio Internacional Cesar Vallejo atribuído a Sérgio Almeida

**Imprensa.** O Prémio Internacional César Vallejo, que é atribuído anualmente pela Unión Hispanomundial de Escritores e, pela primeira vez, distinguiu jornalistas em Portugal, contemplando Sérgio Almeida, do Jornal Notícias e que encetou a carreira no jornal Defesa de Espinho. “É um orgulho ser premiado com um galardão cujo patrono é alguém, como César Vallejo, cuja poesia sempre foi um farol de vanguardismo e experimentação.”

LÚCIO ALBERTO

“OS PRÉMIOS são sempre bem-vindos, sobretudo quando são inesperados”, dá nota Sérgio Almeida. “É o caso deste, que conhecia apenas de nome, mas que agora é atribuído pela primeira vez a profissionais portugueses da área da cultura e jornalismo. Em tempos particularmente desafiantes como os nossos, precisamos de usar ir mais além, para que não fiquemos tolhidos perante as adversidades do presente.”

A par da excelência de Sérgio Almeida na imprensa, André Rodrigues, da rádio, e Fátima Ferreira, da televisão. “É também gratificante constatar que estou na companhia de outros dois colegas de profissão, cujo trabalho conheço e acompanho há muitos anos.”

“Pessoalmente, trata-se de um estímulo”, considera o jornalista e também escritor e autor de um texto no último suplemento de Natal do jornal Defesa de Espinho. “Por muito empenho e gosto que coloquemos no nosso trabalho, é importante que nos cheguem os ecos deste trabalho.” “Embora me considere acima de tudo jornalista e não apenas jornalista cultural, é recompensador ver

que a minha ligação ininterrupta de 22 anos a esta área em concreto chamou a atenção dos responsáveis do prémio”, observa Sérgio Almeida. “O jornalismo cultural não terá a mesma visibilidade de outras especializações, mais imediatas, porventura, mas nem por isso a sua importância deve ser desvalorizada.”

Num país com hábitos culturais ainda pouco enraizados, a divulgação de actividades culturais assume particular preponderância, do ponto de vista de Sérgio Almeida. “Até porque existe uma óbvia relação entre o desenvolvimento de um país e a sua propensão para consumir cultura, seja, literatura, teatro, artes plásticas, música e não só. Cidadãos que lêem são por norma cidadãos mais lúcidos e exigentes, capazes de transformar o Poder e torná-lo mais sensível aos anseios dos membros da respectiva comunidade.”

A Unión Hispanomundial de Escritores é uma organização cultural sem fins lucrativos que reúne poetas, escritores, cantores, bailarinos, artistas plásticos, escultores, ativistas sociais, gestores culturais e todos os que trabalham pela cultura e pela paz com justiça social no mundo. •



*“Embora me considere acima de tudo jornalista e não apenas jornalista cultural, é recompensador ver que a minha ligação ininterrupta de 22 anos a esta área em concreto chamou a atenção dos responsáveis do prémio”*

CIÊNCIA

## Emissões online do Planetário de Espinho sobre evento da NASA

O PLANETÁRIO de Espinho realizará três emissões online especiais (via Facebook @planetarioespinho), nos sábados de 6 e 13 de fevereiro, às 16 horas, relativas ao planeta Marte e à missão do “Rover Perseverança”, que resultará na antevisão de um evento da

NASA, na quinta-feira de 18 de fevereiro, às 18 horas.

A NASA irá transmitir em direto a “amartagem” (pouso em Marte) do “Rover Perseverança”. O Planetário do Multi-meios irá, assim, perspetivar a contextualização cultural e científica do evento •

PASSATEMPOS

## “Photomaton” e Cinanima na Nascente

EM NOVO período de confinamento, a Nascente volta às propostas de actividades em casa. A primeira é o passatempo “Photomaton”, que pretende pôr à prova a sua memória visual.

“Envie-nos uma fotografia dos seus 6 ou 7 anos, que colocaremos no Facebook da cooperativa para quem quiser participar, adivinhando de quem se trata. A ideia é criar uma dinâmica bem-disposta e convivial até 19 de fevereiro,

com prémios para sortear entre os concorrentes.”

O Cinanima também colabora nesta lista de sugestões para actividades em confinamento e propõe uma das conversas com autores de cinema de animação que integraram júris do festival de novembro passado. Foi escolhido o realizador Alexandre Siqueira e o seu filme “Purple Boy”, Grande Prémio no Anima Festival Bruxelas, em 2020, e já distinguido no Cinanima 2019. •

ANIMARTES

## Inscrições para danças europeias e urbanas em versão online

O ANIMARTES está de novo encerrado, como consequência do atual confinamento, estando interrompidas todas as actividades presenciais, dá nota a Nascente, cooperativa de ação cultural. Mas há modalidades que optaram por manter a atividade regular, através das redes sociais. É o

caso das danças europeias e também das danças urbanas, modalidade que conta, desde setembro, com uma nova professora.

As inscrições dos jovens que queiram aderir às danças europeias e danças urbanas continuam disponíveis na Nascente. •

última

DEFESA DE ESPINHO

ESPINHO POR DENTRO

RECEBA ESTE JORNAL EM SUA CASA!

Assinatura anual do jornal Defesa de Espinho, por €28,50

Envie os seus dados pessoais para:

comercial@defesadeespinho.pt ou ligue 227 341 525 / 934 032 770

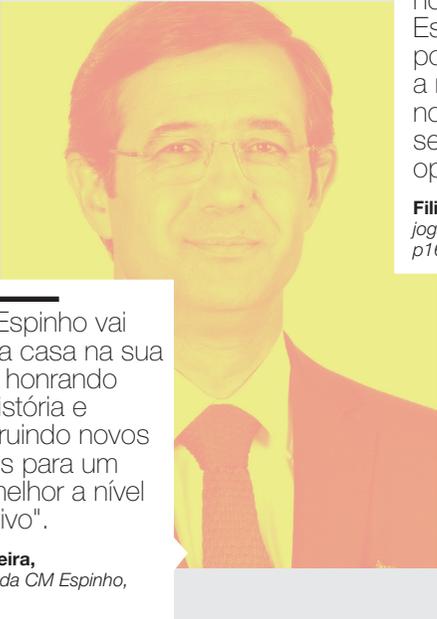
## TEMPO ESPINHO:

QUI • 4		14° 10°
SEX • 5		15° 8°
SÁB • 6		12° 6°
DOM • 7		13° 6°
SEG • 8		14° 10°
TER • 9		14° 10°
QUA • 10		15° 9°
QUI • 11		15° 9°

Fonte: www.ipma.pt



"Para quem não tem conhecimento das condicionantes de projetar um estádio, é compreensível que demonstre frustração no café ou nas redes sociais".  
**Diogo Lacerda Machado,**  
arquiteto, p4,5 e 6



"O SC Espinho vai ter a sua casa na sua cidade, honrando a sua história e reconstruindo novos alicerces para um futuro melhor a nível desportivo".  
**Pinto Moreira,**  
presidente da CM Espinho,  
p4,5 e 6



"Estou muito bem no Sporting de Espinho, mas ponderava tentar a minha sorte de novo no estrangeiro se surgisse outra oportunidade."  
**Filip Cveticanin,**  
jogador voleibol SC Espinho,  
p16 e 17

faladura

## CAMPANHA "EU COMPRO NO COMÉRCIO LOCAL"

## Vales podem ser gastos até 31 de março

**DEPOIS DA** realização da campanha de natal "Eu compro no comércio local", uma iniciativa que tinha como objetivo contribuir para o aumento de pessoas a comprar estabelecimentos comerciais de Espinho, chegou agora a altura de os vales premiados poderem ser utilizados. No entanto, devido ao confi-

namento e ao encerramento dos estabelecimentos do setor comercial, a Câmara Municipal de Espinho decidiu alargar o prazo para a utilização dos vales referentes a esta campanha.

Desta forma, as pessoas premiadas podem usufruir do voucher até ao dia 31 de março de 2021. •

## COVID-19

## Escolas Básica de Anta e de Silvalde abertas para acolher alunos

**DESDE QUE** as escolas fecharam devido ao confinamento e ao aumento de casos de Covid-19, a Escola Básica de Anta e a Escola Básica de Silvalde foram escolhidas para permanecerem abertas durante este tempo atual sem aulas presenciais.

Os estabelecimentos de ensino permanecem abertos durante a semana desde as 8 horas da manhã até às 19 horas e objetivo é acolher os filhos dos profissionais de serviços essenciais, como por exemplo da área da saúde, que não têm um local ou alguém com

quem os deixar.

Com estas duas escolas abertas, é ainda possível servir refeições a alunos abrangidos pela ação social escolar que, desta forma, têm continuidade a receber a refeição, mas em sistema de take-away. Este serviço de entrega está disponível em escolas anteriormente destacadas como pontos de recolha, conseguindo estar ao alcance dos agrupamentos de escola de Espinho. Todos estes locais de recolha estão em funcionamento entre as 12 horas e as 13:30 horas. •

## MARCO GASTÃO PONDERA AVANÇAR

## "Fala-se muito disto em Espinho e se eu avançar com uma candidatura é para ganhar"

**FOI NO PASSADO** domingo, dia 31 de janeiro que Marco Rodrigues, mais conhecido por Marco Gastão, anunciou, através das suas redes sociais que estaria a ponderar uma candidatura à Câmara Municipal de Espinho nas próximas eleições.

No breve comunicado partilhado, Marco Gastão afirmou que ponderava o seu futuro político junto da família, tendo prometido anunciar a decisão dias depois. Revelou sentir-se apoiado por vários simpatizantes e "por largas centenas de espinhenses", mas, ao mesmo tempo, com a tarefa em mãos de gerir um grupo empresarial "com mais de uma centena de trabalhadores e dezenas de obras em curso".

A divulgação da decisão estava prometida para horas depois. Contudo, o putativo candidato resolveu adiar a notícia. O motivo foi, uma vez mais, partilhado na sua página de Facebook, na sequência das reações obtidas: "se, por um lado, o dever cívico e a vontade de servir a minha terra é grande, por outro, a minha família e o futuro das minhas empresas são fatores de extrema importância na minha decisão". Contactado pela Defesa de Espinho, Marco Gastão confessou que a sua decisão ainda não está tomada, apesar de admitir que se está a gerar uma reação positiva. "Tenho sido abordado por muitas pessoas todos os dias, inclusivamente nas redes



sociais onde fiz uma publicação que obteve reações muito positivas. Há muita gente a incentivar-me de diversas cores partidárias, desde a esquerda à direita."

Contudo, apesar de se sentir apoiado por vários quadrantes políticos, Marco Gastão revela que se se candidatar será através de "uma candidatura independente". "Encontro-me numa fase de reflexão de muitos pedidos, muitos apoiantes e simpatizantes. Posso dizer que tenho o apoio de muitas pessoas de todas as freguesias. Fala-se muito disto em Espinho e, se eu avançar com uma candidatura, é para ganhar."

Com a possível candidatura ao Município, Marco Gastão pode, assim, regressar à política autárquica já nas próximas eleições, depois de ter sido presidente da Junta de Freguesia de Silvalde, entre 2009 e 2017. Eleito pelo

“

Posso dizer que tenho o apoio de muitas pessoas de todas as freguesias"

MARCO GASTÃO

PSD, o ex-autarca protagonizou uma primeira eleição que ficou célebre, obtendo, em 2009, um total de 1 556 votos, apenas mais um do que o seu principal adversário, o Partido Socialista, que era 'poder' em Silvalde desde as primeiras eleições democráticas. Já em 2013, na sua segunda eleição, a diferença foi notória, arrecadando um total de 2 472 votos (cerca de 60% da votação). •