



4500 Espinho

**Destaque**  
“Os farmacêuticos fazem parte da vizinhança e é natural que oiçam muitas queixas”  
– Jorge Machado



“Claro que o aconselhamento farmacêutico, na promoção de bons hábitos em saúde, e o acompanhamento aos doentes na proximidade, permitem aliviar os centros de saúde e hospitais com consultas e episódios de urgência evitáveis”, dá nota o diretor-técnico e proprietário da Farmácia Machado. **p4, 5 e 6**

## Autarquia e IHRU assinam acordo para obras em habitação social

**Mais de 5 milhões de euros vão servir para fazer obras em casas degradadas.** Famílias sem capacidade financeira podem candidatar-se ao apoio. **p8**

### DEFESA-ATAQUE

“Sentia que iria ficar um pouco mais completo se tivesse um conhecimento mais aprofundado das regras”

Carlos Capela, antigo árbitro de andebol **p16 e 17**

### OFF

**Poesia (online) em folhas de chá**

Um grupo aberto ao público em geral, não associativo, em que os únicos regulamentos são o respeito mútuo e a fraternidade, “de modo a não se transformar numa feira de vaidades!” **p21**

### COVID-19. Ainda não há vacinas no Centro de Saúde de Espinho

Estava previsto para segunda-feira o início da vacinação, não se sabendo, por enquanto, quando é que o processo será encetado. **p9**

### Empreendedorismo.

**Desempregada arrisca negócio em tempo de pandemia**

Francesinha em pão rústico no “prato da casa” de Joana Sá. “Que Suspiro” foi lançado em Paramos. **p23**

É PARA OS QUE  
FAZEM JACKPOT

 SOLVERDE.PT

E PARA OS QUE  
GRITAM GOLO

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 | Entrevista: Jorge Machado

O diretor-técnico e proprietário da Farmácia Machado, em Paramos, integra a direção da Delegação do Centro da Associação Nacional de Farmácias, é delegado de círculo, representando a ANF junto das farmácias associadas nos concelhos de Espinho, Ovar, S. João da Madeira, Santa Maria da Feira, Estarreja e Murtosa e vice-presidente da Coopprofar (cooperativa de distribuição farmacêutica).

## 4500-ESPINHO

### 7 | Operação Nariz vermelho faz visitas virtuais a crianças internadas no Hospital Gaia/Espinho

Com todas as visitas presenciais suspensas, a instituição de solidariedade não quis deixar as crianças sem animação e lançou uma nova vertente de visitas virtuais.

### 8 | Acordo entre Câmara Municipal e IHRU permite reabilitação em casas degradadas

Casas e prédios de habitação social da propriedade do Instituto da Habitação e Reabilitação Urbana vão ser alvo de obras num investimento superior a 5 milhões de euros.

### 9 | Centro de Vacinação em Espinho

Vacinas deveriam começar a ser ministradas no início da semana. ACES Espinho/Gaia prevê vacinar 480 utentes por dia.

## OPINIÃO

### 12 | “Espinho, território envelhecido e pouco jovem, mas com uma atratividade imparável” – Luís Neto

### 13 | “Espinho e o défice de escolarização” – Tito Miguel Pereira

## DEFESA-ATAQUE

### 15 | Futebol: tigres vencem Águeda

Quarta vitória e a a segunda de Bruno China.

### 16 e 17 | Entrevista: Carlos Capela, antigo árbitro de andebol

“Sentia que iria ficar um pouco mais completo se tivesse um conhecimento mais aprofundado das regras.”

### 19 | Voleibol: SC Espinho vence na dupla jornada do campeonato

Benfica afasta tigres da Taça de Portugal.

## ÚLTIMA

### 24 | “Questões relacionadas com eutanásia” – opinião de António Pinto de Oliveira

“Há muitas vozes falando desta questão, e muitas vezes pouco sabem deste assunto. Ou metem à baila ideologias políticas, religião, ou não têm uma cabal definição de liberdade individual.”

### EDITORIAL Lúcio Alberto

## Sensatez e desatino – realidade e ficção

1 – “Ser sensível é uma coisa e sensato é outra”, eis o pensamento de Denis Diderot (1713-1784). “Uma tem a ver com a alma, a outra com a razão”, concluiu o filósofo e escritor francês.

As ambulâncias vão fazendo filas à porta dos hospitais, remetendo-nos para as imagens de Itália, em março de 2020. Os engarrafamentos de ambulâncias à entrada das urgências dos hospitais, com doentes afetados por covid-19, são imagens desoladoras (e eram inimagináveis). Os italianos não estavam preparados, há um ano, para a pandemia. Os portugueses não estavam preparados, em 2021, para imagens e relatos da decadência do apoio aos que padecem do coronavírus. A pandemia pôs a nu as fragilidades de um sistema em que devia ter primado em sustentar e fortalecer para eventuais situações dramáticas e morosas. Um ano depois não se aprendeu quase nada com os efeitos devastadores da pandemia, ou na prática não se levou tão a sério o que se vaticinava e se temia. As imagens à porta dos hospitais ilustram a gravidade da saúde nacional. E nas longas horas à espera de entrada nos serviços hospitalares, os doentes ficam nas ambulâncias à mercê da sorte e da atenção dos bombeiros e os préstimos de médicos e enfermeiros. E valha-lhes os voluntários, por iniciativa própria ou associada e organizada, que facultam água e alimentos. São cenários dantescos e inexplicáveis num país do dito mundo civilizado. Quem previu que a pandemia estaria agora a ser superada, e a normalidade social seria restabelecida, estará então carregado de pessimismo.

2 – “Eu prefiro o erro do entusiasmo à indiferença do bom senso”, anotou Anatole France, escritor parisiense (1844-1924).

Os políticos (poder e oposição) tardam em definir e/ou assumir uma estratégia de combate implacável a uma pandemia que não foi acautelada aquando do seu esboço, tendo-se descurado o rasto da transmissibilidade. Os políticos, (decisores e consultores, ativos ou meros intervenientes de braço no ar...), devem meditar nas imagens das filas de ambulâncias nos acessos às urgências hospitalares e concluir que a vida é mais importante do que as ideologias e os interesses partidários (e pessoais).

3 – “Quero que o facto de ter uma vida sensata, não me roube o direito ao desatino”, refletiu Martha Mattos Medeiros escritora, aforista e poetisa brasileira. Decorre o décimo estado de emergência e, provavelmente, outro será acionado (e talvez mais). Porém, há quem tenha testado positivo no quadro da covid-19 e continue a deambular pela via pública e a frequentar serviços públicos e de distribuição de bens essenciais como se a vida dos outros também não deva ser preservada... E ainda há quem beba uns copos e jogue às cartas em grupos de amena cavaqueira como se a pandemia fosse ficção...



### Estádio municipal

A assinatura do auto de consignação foi mais um passo formal para a construção do estádio municipal. A obra que agora tem o prazo de execução de dois anos. O estaleiro da obra está instalado no parque de estacionamento do Complexo de Ténis de Espinho. O concelho terá de novo um estádio de futebol e o Sporting de Espinho não precisará de treinar e jogar em casa emprestada, como aconteceu em Fiães e agora verifica-se em Ovar.



### Estacionamento

O pagamento do estacionamento em zona concessionada à ESSE foi suspenso durante o mês de fevereiro. A medida deve-se ao confinamento geral no âmbito do estado de emergência por causa da pandemia. Há cerca de duas semanas que o movimento de automóveis tem diminuído na cidade, contribuindo para tal cenário o teletrabalho e encerramento provisório da maior parte da atividade de serviços e comércio. Há mais lugares vagos de estacionamento, mas a suspensão de pagamento em zona concessionada sempre ajuda quem precisa...



### Baralho de cartas

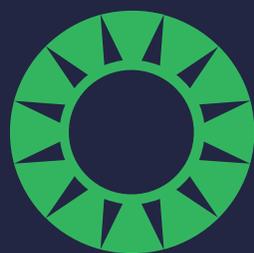
A conjuntura pandémica tem-se agravado e agora não adianta discutir quem deve assumir culpas, ou quem as endossar... O que importa é que quem pode ficar em casa, não tendo que exercer atividade laboral no terreno, ou efetuar compras e ações indispensáveis, deve ficar confinado. Evitando, por exemplo, jogar cartas à socapa e em grupos de compinchas... Os trunfos devem ser jogados mais tarde e sem risco de contágio!



**É PARA OS QUE  
FAZEM JACKPOT**

**E PARA OS QUE  
GRITAM GOLO**

**O maior casino online  
tem apostas desportivas**



**SOLVERDE.PT**  
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

ENTREVISTA

## “Os paramenses têm razões para se sentirem orgulhosos da sua terra” – Jorge Machado, uma vida dedicada à atividade farmacêutica



© SARA FERREIRA

**“TINHA ACABADO O ANTIGO 7º ANO (NÃO HAVIA O 12º), EM 1976, E O ACESSO À FACULDADE ERA FEITO COM UM ANO CÍVICO”, RECORDE JORGE MACHADO, QUE HÁ 33 ANOS DINAMIZA A FARMÁCIA MACHADO.** Nas férias de verão desse ano, foi trabalhar para uma farmácia duma amiga de família, em Valadares. “Gostei da experiência e os 15 dias, que eram provisórios, prolongaram-se por 13 anos”, acrescenta, recordando ter sido trabalhador estudante, até ao momento em que lhe foi deferido o pedido de instalação de atividade farmacêutica em Paramos. “Aconteceu em 1988 e é onde estou até aos dias de hoje.”

LÚCIO ALBERTO

**Não tinha vocação para outro desempenho profissional? Ou vontade de experimentar um eventual dom artístico ou de uma outra especialidade?**

Não tenho nenhuns dotes artísticos. Inscrevi-me em Biomédicas, no ICBAS, mas acabei por optar pelo curso de Farmácia.

**Um farmacêutico também cura doentes e feridos, sem necessidade de recurso a um centro de saúde ou a um hospital...**

Um farmacêutico cuida de doentes agudos e crónicos, através do seu conhecimento e competências. Como profissional de saúde, recomenda o recurso regular aos centros de saúde e aos hospitais, sempre que necessário. Claro que o aconselhamento farmacêutico, na promoção de bons hábitos em saúde, e o acompanhamento aos doentes na proximidade, permitem aliviar os centros de saúde e hospitais com consultas e episódios de urgência evitáveis.

**Um farmacêutico também se afigura, em alguns casos, como um médico ou um enfermeiro?**

De forma alguma. Um farmacêutico coopera com esses profissionais para a saúde do doente, com o seu conhecimento específico, sem os substituir. Um farmacêutico, pelas suas competências adquiridas num curso superior, é acima de tudo especialista do medicamento.

**Um farmacêutico aconselha xaropes e também aplica injeções...**

Os farmacêuticos são profissionais especializados no bom uso do medicamento. Em Portugal, as farmácias comunitárias vacinam a população contra a gripe há 12 anos. Administram, anualmente, mais de um milhão de vacinas e injectáveis.

**Uma coisa são pomadas e preparações farmacêuticas e outra são as mezinhas e milagres?! Cada um com os seus dons e artes...**

A Medicina terá que ser sempre baseada na evidência científica e é isso que eu defendo sempre.

**Tem-se oferecido para vacinar, inclusive os idosos nos seus domicílios. Todos são poucos**

**neste combate pela saúde?!**

Temos cinco mil farmacêuticos habilitados a administrar vacinas. A Ordem dos Farmacêuticos e as associações de farmácias já manifestaram ao Governo disponibilidade para colaborar na vacinação da COVID-19. Nos países mais desenvolvidos do mundo, é o que está a acontecer. As vacinas devem chegar às pessoas, o mais próximo possível das suas localidades. Os farmacêuticos comunitários são imprescindíveis para isso.

**A pandemia teve mais repercussões do que aquilo que se poderia antever?**

A segunda vaga da pandemia estava prevista. A escalada de Portugal ao topo das taxas mundiais de infeção e de mortalidade é uma triste notícia, que nos deve fazer unir esforços agora para ultrapassar a crise. Mais tarde, deve ser escrupulosamente escrutinado o que falhou e o que deve mudar no planeamento e na governação do sistema de saúde.

**As medidas preventivas não são suficientes, ou as pessoas é que ainda não entenderam a gravidade que a propagação do coronavírus representa? E que importância terá a vacinação neste contexto?**

Todos temos esperança que a vacinação nos permita ultrapassar esta crise. Ficar em casa, quando isso é possível, e enquanto é recomendado pelas autoridades de saúde, também faz parte da solução. Cabe, a cada um de nós, com comportamentos responsáveis e sobejamente conhecidos, minimizar o impacto desta pandemia. Não há soluções individuais para problemas coletivos.

**E as vacinas chegam quase a conta-gotas...**

Pois chegam...Temos que pensar que é um problema do mundo e não só nosso. A capacidade de produção dos laboratórios está limitada. Temos que aguardar, entretanto, por outras vacinas. Este é o momento de vacinar. Mais tarde, como cidadão, espero que também este processo seja escrutinado de forma séria, para perceber o que poderíamos ter feito mais e melhor.

**Sem saúde não há economia e vice-versa?**

Sem dúvida. A pandemia é a maior prova disso. Mas é importante termos consciência de que



o investimento em Saúde tem grande retorno económico. Dou-lhe o exemplo da gripe, que todos os anos provoca milhões de horas de absentismo e quebra de produtividade. Uma vida não tem preço e a prioridade será sempre salvar vidas.

**De que é que carecem as farmácias? E como é que se podem desenvolver?**

Portugal tem uma das melhores redes de farmácias do mundo, tanto do ponto-de-vista tecnológico como de recursos humanos. Com uma média de 3,5 farmacêuticos por farmácia, a nossa rede é uma das cinco mais qualificadas do planeta. Paradoxalmente, o investimento público nas farmácias é dos mais baixos da Europa, a par da Roménia. As farmácias deveriam ser muito mais aproveitadas na promoção da saúde e no apoio aos doentes crónicos. Serviços farmacêuticos como a vacinação, a preparação individualizada da medicação e a revisão terapêutica contribuem para melhorar a saúde da população. E são um investimento seguro para o Estado. Controlar melhor os diabéticos e os hipertensos, por exemplo, permite poupar vidas e centenas de milhões de euros de despesa futura em cirurgias, hemodálises e outros tratamentos evitáveis.

**A atividade farmacêutica no concelho de Espinho já tem sido longa e assinalável...**

Eu penso que é como a generalidade das farmácias portuguesas. Naturalmente, as do nosso concelho valem pelo seu todo, pelo trabalho que desempenham e sempre desempenharam ao longo dos tempos. A nossa nobre e grande missão junto dos nossos utentes/doentes é dispensar o medicamento, como deve utilizá-lo e promover a adesão à terapêutica. Uma missão nem sempre reconhecida pelos decisores políticos.

**Quais foram os casos mais marcantes de quem teve necessidade de recorrer aos seus préstimos? Há episódios complexos? E outros com final especial e feliz?**

Muita gente já recorreu aos meus préstimos ao longo de tantos anos. Às vezes resolve-se o problema, outras vezes a nossa missão é referenciar e encaminhar o doente para o médico quando o caso já é da competência deste profissional. O final é sempre feliz quando se consegue resolver o caso.

**Há recordações de casos caricatos?**

Lembro-me dum caso caricato em Valadares. O doente distraidamente levou junto com os medicamentos o desenrolador da fita-cola...e,



*Lembro-me dum caso caricato em Valadares. O doente distraidamente levou junto com os medicamentos o desenrolador da fita-cola.. e passado algum tempo voltou á farmácia a questionar como se administrava aquilo... Foi hilariante!”*



*Infelizmente ainda há muita iliteracia em saúde, algo que o país deveria apostar mais para que cada um possa gerir, duma forma mais saudável, a sua própria saúde”*

passado algum tempo, voltou à farmácia a questionar como se administrava aquilo... Foi hilariante!

**E de situações surrealistas?**

Infelizmente ainda há muita iliteracia em saúde, algo que o país deveria apostar mais para que cada um possa gerir, duma forma mais saudável, a sua própria saúde.

**Há quem diga que uma farmácia aparenta, por vezes, ser o “muro das lamentações”, com relatos de lamentos no atendimento dos centros de saúde e nos hospitais, ou de desabafos da vida pessoal e profissional... A(s) vida(s) também passa(m) nas farmácias?!**

As farmácias são o serviço de saúde mais próximo das pessoas e de acesso mais fácil. Os farmacêuticos, no fundo, fazem parte da vizinhança, conhecem as pessoas pelo nome, acompanham as famílias. É natural que oiçam muitas queixas. Em regra, não ficam de braços cruzados, procuram resolver os problemas e orientar as pessoas no sistema. Em março, quando rebentou a pandemia, as farmácias reforçaram em oito milhões de euros a dispensa de medicamentos a crédito, o chamado fiado, para que ninguém interrompesse os seus tratamentos. Muitos colegas meus assumiram a responsabilidade de contactar os centros de saúde para conseguir a renovação das receitas médicas de doentes crónicos, sem acesso à Internet e a meios digitais de contacto, desesperados por ninguém lhes atender os telefones.

E o que é aconteceu no concelho de Espinho?! Em Espinho, por iniciativa do presidente da Câmara, fizemos uma reunião com os diretores clínicos e responsáveis pelos centros de saúde, de forma a aliviar alguns constrangimentos, alguma dificuldade de comunicação e penso que correu bem até agora...

**Não há em Paramos quem não conheça ou não tenha entrado na sua farmácia?**

Provavelmente haverá alguém que não tenha entrado na minha farmácia, o que é perfeitamente normal.

**Conhece Paramos como as palmas das suas mãos?**

Penso que conheço bem Paramos. Acho que me integrei muito bem na comunidade paramense e também fui, desde o início, muito bem recebido, o que me apraz bastante.

**E também conhece bem os paramenses?**

Sim. Penso que conheço bem a grande maioria dos paramenses. São muitos anos e fazem o favor de ser meus clientes.

**Há quem o considere uma figura popular em Paramos. Sem modéstia, a sua carreira**

**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



# destaque



“

Gosto de música e os meus cantores preferidos são Otis Redding e Whitney Houston”

“

Vou poucas vezes ao teatro, mas gosto, e adoro cinema!”

“

Gosto muito de viajar, conhecer mundo, novos povos, novos costumes outras tradições”

**profissional fala por si? A sua atenção e sua disponibilidade para com o povo paramense também lhe conferem esse reconhecimento público?**

Sempre dei o meu melhor. A saúde dos meus utentes é, e será sempre, a minha missão e preocupação como farmacêutico. O reconhecimento público é transmitido pela continuação da confiança que têm em mim e nos meus colaboradores.

**O que é que mais aprecia em Paramos?**

Os paramenses sem dúvida. São as pessoas e o seu carácter que fazem as localidades.

**O que é que falta a Paramos?**

Penso que faz falta uma política de habitação que proporcione aos jovens casais fixarem-se na sua terra de origem e assim contribuam para o desenvolvimento da mesma e não terem que sair para concelhos limítrofes. Faz falta, também no meu entender, um pavilhão gimnodesportivo que proporcione outros desportos ou atividades socioculturais para toda a população.

**Costuma caminhar nos passadiços? Aprecia a lagoa? A requalificação valorizou-a, ou ainda está aquém do que seria adequado?**

Sim, costume. Resido em Esmoriz e faço os passadiços quase todos os domingos. É um privilégio usufruir deste ambiente tão bonito e saudável e que devemos apreciar e conservar. A requalificação da Barrinha claramente beneficiou este espaço tão aprazível. Agora, deverá preocupar a todos a sua manutenção e conservação em ótimas condições!

**O Castro de Ovil remete Paramos para o passado? Já percorreu os trilhos resultantes da requalificação?**

Vou lá muitas vezes e aconselho, a quem não conhece, que visite o Castro de Ovil e conheça a sua história. É um local muito agradável para piquenique, até pela natureza que envolve e transmite muita paz. Ótima terapia não farmacológica. O Centro Multimeios realiza neste local programas científicos bem interessantes.

**O que lhe apraz registar numa freguesia que tem o Regimento de Engenharia 3, o Centro Social de Paramos, o Aero Clube da Costa**

**Verde, etc.?**

Tudo! Destaco o Centro Social de Paramos com as suas inúmeras valências é já uma referência como instituição particular de solidariedade social (IPSS) a nível nacional. E ainda o ABCR, rancho de grande qualidade, a excelente Banda de Paramos e os cinco clubes de futebol. E uma belíssima praia, que faz de Paramos uma terra com grande apetência turística. É uma terra com muita dinâmica sociocultural e desportiva. Os paramenses têm razões para se sentirem orgulhosos da sua terra.

**Jogou futebol ou praticou outro desporto? Joga ténis...**

Nunca pratiquei futebol. Pratico ténis, há muitos anos, no Clube de Ténis de Espinho.

**O “seu” clube de sempre vai figurar no “quadro de honra” da modalidade? O Complexo de Ténis de Espinho vai mudando de visual e funcionalidade?**

O Clube Ténis de Espinho surgiu em 31 de março de 1988, fruto da coragem e do empenho de muitos espinhenses, entusiastas, praticantes e amantes do ténis. O Complexo de Ténis de Espinho tenderá a ser um espaço de referência no país em cada uma das suas vertentes – formação, treino, competição e lazer – nas modalidades de ténis, padel e squash. E com o apoio de um bem apetrechado ginásio e de um restaurante panorâmico, que esperamos venha a ser referência. O Complexo de Ténis, após 20 anos de existência, e o Clube de Ténis de Espinho, em particular com os seus quase 33 anos, continuam, a ser desconhecidos por muitos espinhenses.

**Tem jeito para a dança, ou toca ou canta melhor?**

Em jovem dançava qualquer coisita. Ainda cheguei a andar nas danças de salão.

**O “seu” Rancho de Paramos tem estado “confinado”, ou vai “andando” para retomar com a dinâmica de “sempre”?**

O Rancho Regional Recordar é Viver de Paramos sim, tem estado confinado fisicamente, por exigência da DGS. Mas não tem estado confinado social nem administrativamente. Temos aproveitado as redes sociais para con-

tactos, para reuniões por videochamada, para gravações e suas divulgações, etc. Estamos ainda a tratar e a arquivar em pastas digitais, devidamente catalogadas, milhares de fotografias relacionadas com toda a nossa atividade desde a fundação.

**O folclore é o espelho do povo e dos lugares?**

O folclore é a área com várias disciplinas que estuda as memórias de um povo. Pesquisa, organiza, recolhe, estuda, trata, divulga e regista, sem adulterar qualquer uma destas fases, a sabedoria e conhecimento popular passados de geração em geração. Folclore não é só e apenas aquilo que os grupos exibem e m público, pois representa apenas cerca de 20% do património cultural popular. A parte restante está nos arquivos literários, fotográficos, áudios, verbais, etc., dos grupos ou de pessoas, passando pelo artesanato, gastronomia, literatura popular (provérbios, romanceiro, lendas, superstições, adivinhas, bruxarias, medicina popular, etc.), música popular, usos, costumes, pregões, fonética, tradições, etc.

**Muita pesquisa e pouco reconhecimento...**

Tudo isto o nosso grupo – Rancho Regional Recordar é Viver de Paramos – não precisou de sair as fronteiras da freguesia para recolher todo este acervo cultural. Foi um trabalho riquíssimo no conhecimento e preservação da cultura tradicional e popular de Paramos. Resta-nos preservar e divulgar. O Rancho de Paramos é constituído por pessoas que trabalham incansavelmente na defesa das suas convicções, isto é na defesa das tradições e costumes da sua terra. Merecem apoio e reconhecimento de todos.

**Nota-se-lhe algum desconforto...**

É frustrante e por vezes humilhante, que algumas pessoas ainda utilizem a palavra folclore para vexar determinados conteúdos. •

## Membro da ANF e de outros círculos diretivos

Carlos Jorge Silva Machado nasceu a 17 de outubro de 1957, na vila de Pinhão (Alto Douro), é casado e tem dois filhos, ambos também farmacêuticos.

O diretor-técnico e proprietário da Farmácia Machado, em Paramos, é licenciado em Ciências Farmacêuticas, pela Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, sendo atualmente diretor da Delegação do Centro da Associação Nacional de Farmácias (ANF) e delegado de círculo da ANF, representando a ANF junto das farmácias associadas nos concelhos de Espinho, Ovar, S. João da Madeira, Santa Maria da Feira, Estarreja e Murtosa. É ainda vice-presidente de direção da Coopifar (cooperativa de distribuição farmacêutica).

Jorge Machado exerce também as presidências do conselho fiscal da ABCR (Rancho) Paramos e da assembleia-geral do Clube de Ténis de Espinho.

# 4500 Espinho

OPERAÇÃO NARIZ VERMELHO



## Animação de crianças internadas acontece agora em modo virtual

**Depois de anos a levar alegria às crianças internadas nos hospitais, a Operação Nariz Vermelho teve de suspender as visitas físicas e substituí-las pelas virtuais. Mesmo à distância, a animação está garantida e no Hospital de Gaia/Espinho o momento deixa os mais pequenos “em pulgas” quando se apercebem que o tablet está prestes a chegar, trazendo nele os ‘doutores palhaços’.**

LISANDRA VALQUARESMA

O TRABALHO REALIZADO pela Operação Nariz Vermelho junto de várias crianças internadas nos hospitais não é novo. Desde 2002 que esta instituição de solidariedade leva alegria a muitas crianças hospitalizadas, habituando-as, todas as semanas, a uma visita bem disposta. Se antes da pandemia tudo acontecia de forma presencial, a Covid-19 veio, também para esta instituição, alterar o seu modo de funcionamento e impedir que os ‘doutores palhaços’ visitem e divirtam os mais pequenos nos vários hospitais onde desenvolvem este trabalho, incluindo o Centro Hospitalar de Gaia/Espinho. Já que a pandemia fez com que todas as visitas nos hospitais fossem proibidas, a Operação Nariz Vermelho decidiu que cruzar os braços não era opção. Por isso, tendo em conta a situação atual de distanciamento, foi criada, logo no início da pandemia, em março do ano passado, a TV ONV, um canal no YouTube onde são disponibilizados vídeos. No entanto, tal como conta Fernando Esrich, diretor artístico da Operação Nariz Vermelho, “logo desde o lançamento da TV ONV, percebeu-se que não se conseguia

ter, no YouTube, o encontro do ‘Palhaço’ e da criança em tempo real.” Desta forma, para colmatar essa ausência, chegou agora o “Palhaços na Linha”, um projeto que possibilita visitas virtuais, através da internet, entre os ‘doutores

“

O que sentimos foi que tínhamos um desafio pela frente e que tínhamos de encontrar forma de o superar. Cruzar os braços nunca foi uma alternativa, porque não faz parte do nosso ADN na Operação Nariz Vermelho.”

Fernando Esrich, diretor artístico Operação Nariz Vermelho

palhaços’ e às crianças e adolescentes internados nos serviços pediátricos.

“Desenvolver a ideia para o “Palhaços na Linha” foi, de certa forma, mais fácil do que criar a TV ONV, porque nesse caso deu-se um salto radical entre o que era o nosso trabalho habitual e aquilo que passámos a fazer pela Internet”, explica Fernando Esrich, acrescentado que havia o sentimento de que era um desafio que tinha que ser superado. “As crianças e os profissionais hospitalares com quem lidamos diariamente continuavam a precisar de nós, e nós deles. Temos uma equipa altamente profissional e qualificada que jamais pensou em desistir perante esta crise e que trabalhou o dobro e o triplo para continuar a levar a sua missão adiante.” Neste sentido, “a adaptação de toda a equipa da Operação Nariz Vermelho às condicionantes impostas pela pandemia deu-se muito cedo, ainda antes de se estabelecer o primeiro Estado de Emergên-

cia em Portugal. Interrompemos de imediato as visitas presenciais aos 17 hospitais com que trabalhamos e toda a equipa entrou em teletrabalho. No entanto, e tendo consciência da importância de manter os laços que estabelecemos com as crianças, tivemos de pensar rápido numa solução”, afirma o diretor artístico da instituição.

**Para já visitas virtuais, mas já a desejar novamente o contacto físico**

No caso concreto do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho, o novo projeto virtual acontece desde o dia 24 de novembro e é através de todas as brincadeiras trazidas pelos doutores Toni (Luís Almeida) e Josefina Flor (Ana Madureira) que as crianças ali internadas recebem um pouco mais de alegria e distração.

Tal como era habitual antes da pandemia, estas visitas virtuais acontecem todas as segundas-feiras e prolongam-se durante todo o dia. Fernando Esrich garante que o projeto conta “com a ajuda de vários profissionais, entre enfermeiros, educadores e auxiliares, que transportam o suporte onde está preso o tablet de quarto em quarto e sala em sala onde estão as crianças que querem receber a visita dos ‘Doutores Palhaços’”.

Sónia Gomes é enfermeira do serviço pediátrico do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho e conta que, no início, os mais pequenos “mostraram-se um pouco desconfiados” por tudo acontecer através de um tablet, “mas depois de verem que são os palhaços da Operação Nariz Vermelho a alegria aparece e a magia acontece. Durante um tempo conseguem esquecer que estão internados e tanto criança como acompanhante relaxam um pouco dos efeitos da hospitalização em época da covid-19”, partilha a enfermeira, explicando que “está provado que os momentos de descontração e brincadeira são relevantes para o processo de cura, pelo que a presença física de

alguém dedicado a animar o dia das crianças é um fator a promover.”

Habituada a vivenciar estes momentos com todas as crianças internadas, Sónia Gomes afirma ser “muito bom” assistir, pois “são momentos de brincadeira em tempos complicados e exacerbados por uma hospitalização. Alguns meninos chegam a ficar ‘em pulgas’ por verem o tablet no doente do lado e começam a pedi-lo para eles. E até os profissionais fazem festa quando o tablet é ligado nos ‘doutores palhaços’, a doutora Josefina Flor e o doutor Toni, para começar mais uma volta ao serviço melhor do mundo”. Consciente de que “mesmo sendo difícil, por vezes, ter tempo para acompanharmos estas interações no meio da azáfama de um turno, sabemos que por ser de extrema importância para eles não poderíamos deixar de o fazer”.

Ainda que este modo atual de funcionamento seja o possível de realizar, a Operação Nariz Vermelho confessa que “o maior desejo é poder voltar a trabalhar como sempre e retomar as visitas presenciais aos hospitais”. •

“

**Mesmo sendo difícil por vezes ter tempo para acompanharmos estas interações no meio da azáfama de um turno, sabemos que por ser de extrema importância para eles não poderíamos deixar de o fazer.”**

Sónia Gomes, enfermeira serviço pediátrico do Hospital Gaia/Espinho

# 4500 Espinho

## HABITAÇÃO SOCIAL



## Investimento de mais de 5 milhões vai permitir reabilitação de casas degradadas

**Um acordo de colaboração entre a Câmara Municipal e o Instituto da Habitação e Reabilitação Urbana vai permitir a realização de obras em várias habitações sociais degradadas. Está estimado um investimento superior a 5 milhões de euros e as famílias sem capacidade financeira podem candidatar-se a este programa de apoio.**

LISANDRA VALQUARESMA

**É UM TEMA** que tem gerado discussão há vários anos. Sem obras de reabilitação, várias pessoas que vivem em habitações de propriedade do Instituto da Habitação e Reabilitação Urbana (IHRU), o instituto público responsável pela habitação social, foram-se lamentando, ao longo dos anos, das condições das casas, bem como da inexistência de obras. Apesar das várias reclamações, nada foi feito, mas surge, agora, um acordo que altera tudo.

Para dar resposta aos casos de degradação de várias habitações no concelho, a Câmara Municipal de Espinho avança, esta quinta-feira, um acordo com o IHRU com o objetivo de reabilitar “frações ou prédios habitacionais que o município de Espinho identificou como indignas para viver.”

Este acordo de colaboração surge no âmbito do programa 1º Direito – Programa de Apoio ao Acesso à Habitação, e vai agora permitir reabilitar várias casas. Para isso, já foram identificados 132 agregados familiares, correspondendo a 317 pessoas que, atualmente, vivem em habitações e prédios, pertencentes ao IHRU, com um grande estado de degradação.

Segundo a Câmara Municipal de Espinho, as “famílias que vivam em habitações em mau estado de conservação e cujas dificuldades económicas e financeiras não permitam

realizar obras de beneficiação ou aceder a uma habitação alternativa, podem candidatar-se a este programa” do 1º Direito.

Para realizar a candidatura, as famílias interessadas devem apresentar os respetivos pedidos ao apoio habitacional junto do município que, de seguida, os irá avaliar segundo o quadro da sua estratégia local de habitação. Perante isto, “o município pode optar por atribuir habitação municipal, por integrar os pedidos na sua candidatura, ou por fazer seguir os pedidos como candidaturas autónomas”. Posteriormente, a candidatura será enviada ao IHRU, assim como outras sugestões que o município considere pertinentes. Já na posse do IHRU, o instituto irá analisar as candidaturas, “podendo solicitar informação adicional, ou aconselhar alterações para as clarificar ou aperfeiçoar”.

Para a concretização deste acordo de reabilitação em território espinhense, será necessário um total de investimento estimado em 5 milhões e 591 mil euros, um valor que será suportado pelo IHRU.

Com o objetivo de “apoiar a promoção de soluções habitacionais para pessoas que vivem em condições habitacionais indignas e que não dispõem de capacidade financeira para suportar o custo do acesso a uma habitação adequada”, este programa “assenta numa dinâmica promocional predominantemente dirigida à reabilitação do edificado

e ao arrendamento.” Porém, “aposta também em abordagens integradas e participativas que promovam a inclusão social e territorial, mediante a cooperação entre políticas e organismos setoriais, entre as administrações central, regional e local e entre os setores público, privado e cooperativo.”

Este acordo de colaboração entre a Câmara Municipal e o IHRU será assinado hoje, quinta-feira, pelas 16 horas, entre Pinto Moreira, presidente da Câmara Municipal e Isabel Martins Dias, presidente do IHRU. A cerimónia será presidida por Pedro Nuno Santos, Ministro das Infraestruturas e da Habitação e contará com a presença de Jorge Botelho, Secretário de Estado da Descentralização e Administração Local, e ainda Mariana Gonçalves, Secretária de Estado da Habitação. Todo o evento será transmitido, em direto, nas plataformas digitais do governo, bem como da Câmara Municipal. •

**5 MILHÕES e 591 MIL EUROS**  
INVESTIMENTO DO IHRU

**FAMÍLIAS PODEM APRESENTAR CANDIDATURA JUNTO DO MUNICÍPIO**

**EVENTO TERÁ A PRESENÇA DE PEDRO NUNO SANTOS, MINISTRO DAS INFRAESTRUTURAS E DA HABITAÇÃO**

## ENSINO

## Educa + Espinho: a plataforma digital para os mais novos

**Tem o nome de “Educa + Espinho” e é a nova plataforma digital de aprendizagem direcionada aos alunos do ensino pré-escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.**

**EM PARCERIA** com a Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho (ADCE), o município de Espinho avançou, no âmbito do Programa Norte 2020, com a realização deste projeto de aprendizagem, colaboração e partilha que pretende “promover a igualdade de acesso a uma educação de qualidade”. Neste sentido, esta plataforma educativa e apelativa para os mais novos, oferece “a realização de atividades dinâmicas e lúdicas e promove conhecimentos, competências e valores que ajudam as crianças a desempenhar um papel ativo na comunidade, preparando-os para os desafios da sociedade atual”. Nesta plataforma digital os alunos podem interagir, bem como os professores e os encarregados de educação. Há, também, a possibilidade de partilhar documentos e atividades, acompanhar o percurso do aluno, reunir por videoconferência, e ainda lecionar

ou participar em videoaulas. Além disso, o “Educa + Espinho” permite “partilhar ideias, projetos, experiências e conquistas, de forma segura e interativa. O professor e o coordenador podem criar artigos e partilhá-los com a sua turma ou com a comunidade educativa.”

Com o objetivo de “proporcionar o acesso a um ensino mais dinâmico e personalizar cada vez mais o processo de ensino-aprendizagem”, esta forma de aprender terá conteúdos disponíveis sobre a Educação para a Cidadania, em áreas como a Educação Ambiental, o Desenvolvimento Sustentável e Educação para a Saúde, mas também oferece ensinamentos nas disciplinas de Português, Estudo do Meio, Inglês e Matemática.

Para aceder a esta plataforma basta ir a <https://educamais.espinho.pt/> e entrar com as credenciais de encarregado de educação. • LV

## A29



## Sequência de acidentes faz três feridos

**NA PASSADA** quarta-feira, dia 3 de fevereiro, três pessoas ficaram feridas, depois de ter ocorrido, durante a manhã, uma sequência de acidentes de viação na A29.

De acordo com a Brigada de Trânsito da GNR, o primeiro acidente envolveu um camião no sentido norte/sul da autoestrada, tendo sido o alerta dado às 7 horas da manhã. Já no sentido contrário, no mesmo local e no mesmo espaço temporal, registaram-se três

outros acidentes.

No total das ocorrências, contabilizaram-se três feridos. Um deles foi encaminhado para o Centro Hospitalar de Gaia/Espinho e os outros dois para o Hospital São Sebastião, em Santa Maria da Feira.

No local, estiveram presentes os Bombeiros do Concelho de Espinho, os Bombeiros Voluntários de Esmoriz, os Bombeiros Voluntários da Aguda e ainda a Brigada de Trânsito. • LV

“O objetivo é vacinar todos os utentes que o desejem. Pode não ser agora, mas será numa semana próxima. O que importa é que a vacina vai chegar a todos os que o desejarem”.  
Celeste Pinto, diretora do ACES Espinho/Gaia

CENTRO DE SAÚDE DE ESPINHO CONCENTRA OPERAÇÕES

# Vacinação ainda sem data para arrancar



**Depois dos profissionais de saúde e os lares de idosos, a vacinação contra a Covid-19 deveria ter começado esta segunda-feira nos utentes com mais de 80 anos e nas pessoas com mais de 50 anos e doenças crónicas. No entanto, a ACES Espinho/Gaia não dá explicações para este atraso, afirmando que “não há, ainda, uma data definitiva para o início da vacinação”.**

MANUEL PROENÇA

**TUDO ESTÁ PRONTO** no Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) Espinho/Gaia para se iniciar a vacinação dos utentes com mais de 80 anos e pessoas com mais de 50 anos com doenças crónicas. Esperava-se poder iniciar o processo esta segunda-feira no Centro de Saúde de Espinho que será o Centro de Vacinação do concelho, mas tal não veio a acontecer. No entanto, o edifício do Centro de Saúde de Espinho já está preparado e existe um percurso montado para receber os utentes. A entrada será feita por uma porta lateral e os utentes deverão seguir as indicações até às salas de vacinação, saindo para uma tenda, já instalada para o efeito no parque de estacionamento do Centro de Saúde, onde terão de aguardar pelo menos 30 minutos após a vacinação. Trata-se de um “procedimento que está previsto nas normas de vacinação da DGS e que se destina a detetar precocemente alguma reação indejada imediata à vacinação”, explica a diretora do ACES Espinho/Gaia, Celeste Pinto à Defesa de Espinho. O processo de vacinação irá decorrer como o já anunciado. “Os utentes não devem dirigir-se às suas unidades de saúde, mas ao Centro de Vacinação, instalado no edifício do Centro de Saúde de Espinho, após receção de SMS com o dia e hora de vacinação”, esclarece Celeste Pinto. Os critérios para a vacinação serão os estabelecidos pela DGS. “Todos os utentes, que o queiram, irão ser vacinados. Não ficará ninguém por vacinar”, garante a diretora do ACES Espinho/Gaia, acrescentando que “só não o poderemos fazer ao mesmo tempo, por duas razões: porque é humanamente impossível (temos 185.000 utentes no nosso ACES, não os poderemos vacinar numa sema-

na, nem num mês) e porque não haveria vacinas para todos ao mesmo tempo”. Celeste Pinto diz que as vacinas deverão chegar, “em tranches, ao longo dos próximos meses”, e em “doses suficientes para todos os nossos 185.000 utentes”. A diretora do ACES Espinho/Gaia acredita que “o processo de aquisição e distribuição de vacinas irá decorrer de forma eficaz” e que “tudo correrá bem”. Prevê-se, ainda, que sejam vacinadas, diariamente, 480 pessoas que serão contactadas prioritariamente por SMS. Celeste Pinto admite, no entanto, que poderá haver algumas dificuldades em os utentes mais idosos lidarem com os telemóveis e que, por isso, poderá não haver uma resposta às mensagens. “Sabemos que esse é um dos problemas da população, principalmente da mais idosa. Teremos que os contactar por outras vias, por exemplo por carta ou socorrendo-nos de familiares. O objetivo é vacinar todos os utentes que o desejem. Pode não ser agora, mas será numa semana próxima. O que importa é que a vacina vai chegar a todos os que o desejarem e isso vamos conseguir”, assegura a diretora do ACES Espinho/Gaia. Entretanto, nem todos os profissionais do ACES Espinho/Gaia estão vacinados. “A maioria dos profissionais já está vacinada e com a segunda dose. Aqueles (poucos) que ainda não o estão é por duas razões essenciais: ou recusaram, ou têm indicação de fazer a vacina em meio hospitalar, ou encontravam-se em isolamento profilático ou com sintomas a merecer investigação, à data da primeira dose. Por isso, estes últimos tiveram que aguardar, mas serão vacinados logo que possível e muitos deles até têm já a primeira dose. Há ainda os profissionais que

já tiveram a doença e por isso, não recebem a vacina pelo menos para já”, diz Celeste Pinto, que conclui: “Estão ainda já vacinadas a grande maioria dos profissionais e utentes de lares e instituições para idosos com a primeira dose, o que constituiu um esforço enorme para reduzir a morbidade e mortalidade por Covid-19 nestas instituições. Durante a esta semana iniciaremos a vacinação nos lares e instituições para idosos com a segunda dose da vacina”, assegura a diretora do ACES Espinho/Gaia. Entretanto, e segundo apurámos, 42 elementos dos Bombeiros do Concelho de Espinho deverão estar vacinados até ao final de fevereiro. •

## COVID-19 CASOS CONFIRMADOS ESPINHO

\* FONTE ARS NORTE / DADOS ATUALIZADOS A 6 DE FEVEREIRO  
\*\* NO CONCELHO DE ESPINHO

**1050,3**  
CASOS POR 100 MIL HABITANTES \*

**137**  
ÚLTIMOS 7 DIAS \*\*

**9**  
ÓBITOS \*\*

**19,5** NOVOS CASOS EM MÉDIA POR DIA \*\*

DEFESA DE ESPINHO - 4632 - 11 FEVEREIRO 2021

NATÁLIA DE OLIVEIRA FIGUEIREDO ALMEIDA RIBEIRO  
NOTÁRIA

### EXTRACTO DE JUSTIFICAÇÃO

CERTIFICO que neste Cartório e no Livro de Notas para Escrituras Diversas Duzentos e Vinte e Um - E, de folhas quinze a folhas dezassete verso, foi lavrada uma escritura de JUSTIFICAÇÃO NOTARIAL outorgada no dia dois de Fevereiro de dois mil e vinte e um, por:

CRISTINA MARIA DE ARAÚJO OLIVEIRA RESENDE, titular do N.I.F. 204 395 607 e do Cartão de Cidadão 07350360 6 ZX1, válido até 18/09/2028, emitido pela República Portuguesa, casada com MARCOS MANUEL SOBRAL DE CASTRO, titular do N.I.F. 153 541 806, sob o regime da comunhão de adquiridos, natural da freguesia de Perosinho, concelho de Vila Nova de Gaia, residente na Rua Vinte e Dois, número 112, na freguesia e concelho de Espinho.

DISSE A OUTORGANTE: Que é dona com exclusão de outrem, do seguinte: QUINHÃO HEREDITÁRIO na herança ilíquida e indivisa por óbito de LUIZ DE OLIVEIRA, da qual faz parte unicamente o PRÉDIO URBANO, composto de casa de dois pavimentos com quintal e pertenças, com a área total de cento e quarenta e sete metros quadrados, sendo a área coberta de cento e doze metros quadrados e a área descoberta de trinta e cinco metros quadrados, sito na Rua Vinte e Três, números 90 a 96, na freguesia e concelho de Espinho, descrito da Conservatória do Registo Predial de Espinho, sob o número três mil seiscentos e oitenta e três barra dois mil e oito onze catorze, inscrito na respetiva matriz sob o artigo urbano 2.192, que proveio do artigo urbano 549 da mesma freguesia anterior à matriz de mil novecentos e trinta e oito, com o valor patrimonial, tributário e atribuído, correspondente à proporção de SEIS MIL TREZENTOS E TREZE EUROS E TRINTA CÊNTIMOS. Que, o referido prédio urbano, se encontra registado na competente Conservatória, a favor de LUIZ DE OLIVEIRA, casado, residente na Praia, na localidade de Espinho, pela inscrição, Ap. sete de mil novecentos e trinta e nove barra zero seis barra vinte e um.

Que, o titular inscrito, LUIZ DE OLIVEIRA, que também usou e foi conhecido por LUIS DE OLIVEIRA, faleceu em vinte de Janeiro de mil novecentos e sessenta e sete, no estado de casado com FLORINDA ROSA DE RESENDE, sob o regime da comunhão geral, conforme escritura de habilitação de herdeiros, outorgada em treze de Janeiro de mil novecentos e oitenta e quatro, exarada a folhas oitenta e três verso e seguintes, do competente Livro Oitenta e Quatro - A, cuja certidão emitida pelo Cartório Notarial em Espinho, a cargo da Notária Paula Cristina Silva Leite, em sete de Janeiro de dois mil e vinte um me exibiu e restitui, tendo-lhe sucedido como herdeiros os seus cinco filhos: ALFREDO ALVES DE OLIVEIRA, JOSÉ DE OLIVEIRA RESENDE, MARIA LURDES DE SÁ RESENDE, EMÍLIA DE OLIVEIRA e SABINO DE OLIVEIRA.

Que, em meados de mil novecentos e oitenta e seis, em data que não pode precisar, aquela MARIA LURDES DE SÁ RESENDE, que também usou e era conhecida por MARIA DE LURDES RESENDE, o marido, FRANCISCO MARQUES DE ALMEIDA, casados sob o regime da comunhão geral, residentes na Rua Vinte e Seis, número 641, quinto esquerdo, na freguesia e concelho de Espinho, doaram à sua afilhada, a aqui Outorgante, CRISTINA MARIA DE ARAÚJO OLIVEIRA RESENDE, o quinhão hereditário que lhes pertencia na herança ilíquida e indivisa aberta por óbito de seu, respetivamente, pai e sogro, o indicado LUIZ DE OLIVEIRA, por escritura que não consegue localizar, apesar das numerosas buscas a que procedeu, não sendo assim possível obter o respetivo título, pelo que, a aqui justificante, para colmatar a falta da referida transmissão do quinhão hereditário, aqui dada por devidamente titulado, para efeitos de registo, o que expressamente invoca para o reatamento do trato sucessivo a partir dos titulares inscritos a seu favor e dos restantes herdeiros. Está conforme o original para efeitos de publicação.

Cartório Notarial de Natália de Oliveira Figueiredo Almeida Ribeiro, sito na Rua Trinta e Dois, número 820, rés-do-chão, Espinho, 02 de Fevereiro de 2021.

A Notária,  
Natália de Oliveira Figueiredo Almeida Ribeiro

# 4500 Freguesias

SILVALDE - PATINHAS SEM LAR

## Cadela encontrada ao fim de 8 anos e oito cachorros resgatados do lixo

**Kika foi acolhida na Patinhas sem Lar depois de ter desaparecido de Rio Tinto há oito anos.** Viveu acorrentada e a família já tinha perdido as esperanças. No entanto, voltou agora a casa, mas Associação não esquece e promete denúncia. Ainda a viver no abrigo, oito cães bebês aguardam a chegada do fim-de-semana para conhecerem a nova casa. Depois de terem sido deitados ao lixo, foram todos adotados.

LISANDRA VALQUARESMA

A PATINHAS sem Lar, uma associação para o abrigo de animais em Silvalde, continua sempre atenta aos muitos cães e gatos que lhe aparecem, todos os dias, com sinais de abandono. No início do mês, tiveram conhecimento de uma cadela que circulava de forma desorientada em São Félix da Marinha, mas sem nunca imaginar a história que este animal representava. Ana Paula Castro, fundadora da Associação, conta à Defesa de Espinho que o sobrinho lhe deu conhecimento da existência de uma cadela perdida pelas ruas de São Félix da Marinha, mas que sozinho não conseguia capturar. “O meu sobrinho tentou apanhá-la, mas como ele não tem muita experiência, ela fugia sempre. Acabei por contactar a Susana Bizarro, nossa voluntária que trabalha perto do local onde a cadela estava e, juntos, depois de correrem muito, finalmente conseguiram”, conta Ana Paula, explicando que foi através do leitor de microchip que descobriram toda a história.

“Como andamos sempre com um leitor no carro, a Susana passou-o e imediatamente percebeu que tinha microchip. Assim, conseguimos contactar o dono”, relata a fundadora da Patinhas Sem Lar. De forma inesperada, através de informação prestada pela família do animal, o abrigo percebeu que a cadela em questão se chamava Kika e tinha desaparecido de Rio Tinto há oito anos. “Quando o contactámos, o senhor ficou estupefacto porque achava que a cadela já tinha morrido. A família já tinha perdido completamente a esperança, o que faz esta história realmente espetacular”, diz Ana Paula Castro.

Depois de ser acolhida no abrigo, os voluntários perceberam que a cadela tinha passado os anos acorrentada, pois trazia ao pescoço uma coleira grossa e uma corrente pendurada. Poder libertá-la da rua e das condições pouco dignas, revelou-se num motivo “de grande felicidade” para a Patinhas sem Lar que, apesar da Kika já estar a salvo, quer

descobrir quem a prendeu. “Nós criamos a associação precisamente para ajudar os animais, foi uma alegria muito grande, embora nós não queiramos desistir de saber quem é que a acorrentou. Estamos a pedir, através de mensagem privada, que nos ajudem a descobrir, porque há certamente alguém que conhece a pessoa que a acorrentou.”

Se conseguirem obter a informação de quem aprisionou a cadela, Ana Paula já sabe o que fazer. “Se descobrirmos essa pessoa vamos fazer uma denúncia porque a reteve ilegalmente estes oito anos, e ainda por cima não foi para a tratar adequadamente. A lei não proíbe o acorrentamento, mas a verdade é que não é forma digna de tratar animal nenhum, muito menos um que tem dono. A cadela não veio de Rio Tinto para São Félix pelos meios dela e com certeza que foi roubada.” A Kika tem hoje 11 anos e já está novamente em casa, junto da família que a adotou. “Na altura em que a família dela foi ao abrigo, ela não os reconheceu, mas quando chegou a casa conheceu logo a senhora idosa, a avó, que era com quem ela passava mais tempo e foi direta ao quarto onde dormia com a dona dela, na altura uma rapariga menor, mas hoje já casada e com um filho”, conta Ana Paula Castro.

### Oito cachorros deitados ao lixo

Foi durante o mês de janeiro que mais oito cães bebês foram parar ao abrigo da Patinhas sem Lar, depois de terem sido deixados no lixo, junto de um contentor, em Silvalde. A fundadora da associação explica que estes animais foram descobertos por um bombeiro que, num dia, foi colocar o lixo e se deparou com a sua presença. “O intuito era mesmo que eles fossem incinerados”, explica Ana Paula, dizendo que, de imediato foi acionada a Proteção Civil de Espinho que, mais tarde, contactou o veterinário municipal. “Os cachorros foram recolhidos e ele pediu para ficarmos com eles, pois nós temos protocolo com o canil e ele não tem condições para ter lá bebês”.

Atualmente, os cachorros encontram-se no abrigo da Patinhas sem Lar, mas não por muito tempo. “Já estão todos prometidos e desparasitados. O doutor vai colocar o microchip e fazer a primeira vacina. Nós nunca entregamos um animal sem ter o microchip e, por isso, como já todos têm adotante, vamos entregá-los às suas famílias no próximo fim-de-semana”, revela a fundadora da Associação. •



Se descobrirmos essa pessoa vamos fazer uma denúncia porque a reteve ilegalmente estes oito anos, e ainda por cima não foi para a tratar adequadamente.”

Ana Paula Castro, fundadora da Patinhas sem Lar



PARAMOS

## Três golfinhos mortos encontrados por populares

FOI DURANTE a semana passada, no dia 3 de fevereiro, que alguns populares que circulavam junto à praia de Paramos se depararam com a presença de três golfinhos mortos no areal.

Segundo Manuel Dias, presidente da Junta de Freguesia de Paramos, “não se sabe há quanto tempo estariam ali, pois os três golfinhos já estavam em estado de decomposição”. Também presente no momento da retirada dos animais, Manuel Dias conta que um deles em particular “estava ainda num estado de decomposição mais avançado, sendo encontrado morto entre as pedras, pois terá an-

doado por ali aos trambolhões.” Após detetada a presença dos animais mortos, foi contactada uma bióloga da Universidade de Aveiro que, nestes casos, é usual recolher os corpos para análise, mas tal como afirma o presidente da Junta de Freguesia “face ao estado em que já se encontravam, estes já não tinham interesse para estudos”.

A polícia marítima foi alertada para o sucedido e, posteriormente, “foram acionados os serviços da Câmara Municipal de Espinho que os transportou para a Lipor, mais especificamente para um departamento próprio para estes casos”, diz Manuel Dias. •

PARÓQUIAS

## Anta, Silvalde e Espinho continuam a ajudar em tempo de confinamento

COM O PAÍS a viver, pela segunda vez, um confinamento provocado pela Covid-19, as Paróquias de Anta, Silvalde e Espinho continuam, mesmo à distância, atentas às necessidades dos paroquianos e, por isso, estão a dar continuidade a ações que iniciaram aquando do primeiro confinamento, no ano passado.

Desta forma, continuam a prestar auxílio aos mais carenciados, aos que se encontram a atravessar momentos de solidão e a tantos outros que não podem sair de casa por motivos de infeção ou puro confinamento. “Estamos convosco agora, assim como estivemos convosco no confinamento de março e abril. Ninguém se deixe só. Ninguém deixe o outro só. Juntos conseguimos ultrapassar as dificuldades, cuidando o melhor possível de todos”, foi desta forma que o pároco de Espinho, o padre Artur Pinto partilhou esta decisão nas redes sociais, aquando da chegada do confinamento.

Apesar de a iniciativa ter começado no mês passado, esta continua válida para todos os que precisem de apoio e procurem as paróquias. Vários voluntários, das diferentes freguesias, estão disponíveis para ajudar nas mais variadas tarefas como, por exemplo, ir às compras no supermercado, ir à farmácia ou até se deslocarem para efetuarem os pagamentos de contas de gás, eletricidade ou água.

Outra das vertentes deste apoio é a possibilidade de darem oportunidade de ouvir quem procura os voluntários. Uma iniciativa chamada Call Center Amigo que serve apenas para escutar quem precisa de conversar ou desabafar nesta época mais restrita de confinamento. Para participarem nesta vertente de apoio, basta contactar através dos seguintes números telefónicos: 965034626 ou 963330826. Depois serão diretamente encaminhados para um dos voluntários disponíveis desta iniciativa. •

# pessoas & negócios

RODRIGUES SPORTS SOLUTIONS

## Orientar as carreiras dos jogadores de futebol e a organização de eventos desportivos



Grupo brasileiro com 23 elementos – 17 jogadores e cinco membros da equipa técnica – estiveram em Espinho durante uma semana por via da RSS

**A Rodrigues Sports Solutions (RSS) nasceu em plena pandemia, em abril do ano passado, criada por Paulo Rodrigues, natural de Espinho, 30 anos, licenciado em Solicitadoria desde 2020. A empresa tem escritório em Espinho, que é dedicado exclusivamente ao futebol e um escritório em Matosinhos onde está centralizada a área da solicitadoria.**

MANUEL PROENÇA

**O JOVEM GUARDA-REDES** brasileiro Jeimes Almeida, contratado pelo Paços de Ferreira e emprestado, esta época, ao Montalegre e o jovem espinhense, Drula, do Paredes, são dois exemplos de jogadores que confiaram a gestão da sua carreira desportiva à RSS.

“Tenho uma paixão pelo futebol, pois desde sempre pratiquei esta modalidade desde os oito aos 24 anos de idade, quer nos campeonatos distritais, quer no futebol popular do concelho de Espinho. Por isso, o ‘bichinho’ do futebol esteve sempre dentro de mim”, revela o mentor da RSS, Paulo Rodrigues que fez questão de ligar a esta sua atividade a área da solicitadoria para a qual está habilitado por via de uma licenciatura.

“Foi a partir daí que nasceu a ideia de criar a RSS que tem duas áreas de negócio – uma que compreende a gestão e representação de carreiras de jogadores de futebol e a outra que consiste na organização de eventos desportivos e que envolve a organização de intercâmbios desportivos na cidade de Espinho. Foi cá em Espinho que organizei aquele que foi o projeto-piloto nesta área de negócio”, explica Paulo Rodrigues.

A ideia de criar uma empresa surgiu um pouco antes de a oficializar. Em 2016/2017, Paulo Rodrigues começou a trabalhar como freelancer, prestando apoio a outras empresas dentro desta área. Foi a partir daí que começou a idealizar e a desenvolver um projeto. Em 2020, com o final da sua licenciatura, nasceu a empresa RSS, em abril, em pleno confinamento. “Este era um projeto que estava em curso e, por isso, não alterei nada daquilo que tinha programado. No entanto, tudo isto está condicionado àquilo que tem sido a vida de todos nós em função desta pandemia desde março de 2020”, refere o responsável pela empresa.

A RSS dedica-se a orientar as carreiras desportivas dos jogadores com dois tipos de serviços: “na parte da intermediação, ou seja, auxiliar qualquer jogador de futebol que nos procure na elaboração do seu contrato de trabalho desportivo, como a verificação da legalidade do mesmo; no outro lado da gestão, faz parte o acompanhamento pessoal, como se fosse um amigo que está presente para quando for preciso, dando uma opinião e ajudando a gerir tudo aquilo que esteja de fora do futebol”, explica Paulo Rodrigues.

Mas é ou não lucrativo este tipo de negócio? Paulo Rodrigues não consegue, no momento, dar uma resposta concreta face à situação que se atravessa e em virtude de a sua empresa ainda ser muito jovem. Mas “é, certamente, um negócio lucrativo, sobretudo para quem já está no mercado há muitos anos, como é o caso de Jorge Mendes e de outros empresários reconhecidos. No entanto, é para lá que caminhamos, tornando a RSS rentável, como é, aliás, o objetivo de qualquer atividade empresarial”.

A gestão de carreiras desportivas esbarra, muitas das vezes, com dificuldades em chegar até aos clubes. Porém, Paulo Rodrigues não as tem encontrado, pois “tenho tido sempre a porta aberta em todos os clubes. Mas isso tem muito que ver com a forma como nos apresentamos e pelo discurso que adotamos”,

sublinha o empresário que não esconde que esses mesmos clubes, muitas das vezes, “têm preferências por empresários com quem trabalham mais. Mas isto faz parte de qualquer atividade empresarial”, considera o mentor da RSS, admitindo que “também nesta profissão, como em muitas outras, há bons e maus profissionais” e que “há excelentes profissionais a ganharem ótimas comissões”.

A RSS está registada na Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e, por isso, “cumprir todos os requisitos legais”.

Jeimes Almeida e Gabriel, ambos do P. Ferreira, Alex (Gil Vicente), o espinhense Drula (Paredes) e Afonso Nunes (Oliveira do Hospital), são alguns dos exemplos dos ativos da RSS. “Todos jogadores que detemos é porque

achamos que têm qualidade”, destaca Paulo Rodrigues.

Espinhense de gema, o empresário diz que mantém relações com o SC Espinho, “pela proximidade” até porque “está sempre disponível para me ouvir. Estarei sempre disponível para ajudar”, afirma Paulo Rodrigues.

Mas a gestão de carreiras desportivas de jogadores de futebol não é a única área de negócio da RSS. A organização de eventos passa pelas intenções de Paulo Rodrigues que dá o exemplo de uma escola de futebol que se deslocou a Espinho por seu intermédio.

“Foi-me lançado um desafio para organizar um intercâmbio, trazendo a Portugal uma escola de futebol brasileira com jovens entre os 14 e os 17 anos. Escolhi Espinho como anfitriã, por ser de cá e pela paixão que tenho por esta cidade. Além disto, Espinho reúne todas as condições para este tipo de eventos, pois é uma cidade pequena, organizada, tem cinco campos de relva sintética, unidades hoteleiras fantásticas, estamos muito próximo do mar, a 15 minutos do Porto e a 25 minutos do aeroporto. Além disto, existe um número muito grande de clubes nas proximidades”, sublinha Paulo Rodrigues.

“Vieram 23 elementos – 17 jogadores e cinco membros da equipa técnica – que cá estiveram durante uma semana, alojados na Pousada da Juventude. Treinaram no Complexo Desportivo da Seara, em Silvalde e jogaram contra equipas locais. O evento correu muitíssimo bem e, por isso, a escola reservou para 2020 duas semanas. Por força da pandemia isto ficou suspenso e estamos a trabalhar para retomar este projeto em 2021. Contudo, atendendo às circunstâncias será mais seguro apontarmos para 2022. Queremos promover a cidade de Espinho, enquanto empresa local”, acrescenta Paulo Rodrigues. E conclui:

“A construção do estádio municipal é uma boa notícia para todos os espinhenses e para o SC Espinho, pois o clube já merecia esta obra há muitos anos”.



“Por força da pandemia ainda não divulgamos muito a nossa empresa a nível local. Muito em breve vamos passar as nossas instalações, de um andar para uma loja de rua próximo da Rua 33”.

Paulo Rodrigues, RSS



**opinião**  
Luís Neto

## Espinho, território envelhecido e pouco jovem, mas com uma atratividade imparável

O concelho de Espinho tem números alarmantes no que diz respeito ao número de idosos por 100 jovens. A evolução desde o início do século XXI é arrepiante e o seu crescimento é 142,7% de 95,3 idosos por 100 jovens em 2001 para 231,3 idosos por 100 jovens em 2019. O último número e o seu crescimento em menos de 20 anos, deve-nos fazer parar para pensar, não no número de idosos, (sinónimo que há mais qualidade de vida no concelho), mas na falta de jovens ou na sua fixação no concelho. Há que inverter esta tendência, muito superior à média nacional, que no mesmo período teve um crescimento muito mais suave, 57,8%. A cada ano que passa, desde 2001, temos mais 8 idosos por 100 jovens, não só porque são mais, mas porque há menos jovens a residir em Espinho. Desde que há estatística sobre este parâmetro, que os jovens vêm diminuindo o seu peso e a dependência de idosos quase que triplicou em 6 décadas apenas. Os motivos mais evidentes são, o elevado preço da habitação na aquisição e no arrendamento, relativamente aos existentes nos concelhos vizinhos, pouca economia, desemprego elevado relativamente à média nacional, mais 45%, a cidade, o motor do concelho, até muito recentemente, muito degradado, com demasiados edifícios devolutos, espaço público por requalificar e perda de população. Demora excessiva de mudança de paradigma entre o primeiro PDM aprovado, 1992, (que se tornou irrelevante e ineficaz em pouco tempo) e o segundo e último aprovado, em 2016. São demasiados anos sem a sua revisão, sendo aconselhá-

vel a cada 10 anos. Decorreram 24 anos entre um e outro, e o território em toda a sua abrangência mudou rapidamente, envelheceu, com menos fixação de jovens, com menos natalidade, com uma economia débil e pouco diversificada, com mais desemprego e sobretudo, com menos residentes.

O último PDM com todas as suas vicissitudes e defeitos procurou combater uma série de problemas que o território denotava, sendo de realçar a falta de atratividade para investir na reabilitação urbana que foi invertida, num misto de investimento público e privado. Aliás, desde há muito que não se viam tantos edifícios em reabilitação ou nova construção no concelho de Espinho, nomeadamente, na cidade. No entanto, em 18 anos, o número de residentes caiu 12,2%, mas tem vindo a subir lentamente desde 2017, ano em que o investimento na reabilitação e regeneração urbana se iniciaram com maior visibilidade. Também, não será alheio que foi em 2017 que o município de Espinho estabilizou e consolidou as suas contas públicas, saindo do rigoroso programa de assistência a que esteve submetido durante 5 anos e podendo investir com maior celeridade.

O município de Espinho tem vindo a fazer um considerável investimento na requalificação da cidade e nas suas devolutas infraestruturas básicas, aproveitando os fundos comunitários e nacionais para requalificar um espaço público envelhecido e degradado. Simultaneamente, a existência de investimento privado avultado, com projetos concluídos, outros em execução e alguns que vão sendo deslindados, que têm vindo a mudar a face da cidade e da sua montra. Espero que entre em execução o Plano Pormenor do Sporting Clube de Espinho, que o espaço, outrora da antiga praça de touros, seja reconvertido ou que no espaço da antiga fábrica CORFI nasça um projeto arrojado e atrativo, tal como os seus proprietários o fazem nas cidades do Porto e Lisboa.

A par do que se adivinha vir a nascer e do

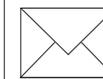
que está em execução, foi anunciado pelo JN na sua edição de 5ª feira, o nascimento de um brutal investimento residencial, hoteleiro e de serviços na antiga Zona Industrial de Silvalde, a sul da cidade, por um grupo israelita, que se deixou seduzir pelo potencial deste concelho. É um investimento importante, por aquilo que representa. A mudança de paradigma de uma zona erma, inóspita e devoluta e o crescimento da cidade para sul para a freguesia de Silvalde. A aprovação pela Assembleia Municipal de interesse público é apenas um pormenor de somenos importância. Não acredito que a maioria negativa se volte a manifestar.

Voltando ao início do artigo e à escalada de envelhecimento do concelho. Serão estes investimentos suficientes per si para inverter a escalada de envelhecimento do município? Vão ajudar, mas é impensável que havendo nos concelhos limítrofes habitação a preços mais acessíveis e emprego, que os jovens de hoje consigam permanecer no concelho de Espinho.

O crescimento da cidade para sul, é um sinal do que terá que acontecer inevitavelmente, o crescimento habitacional sustentado e com menos densidade para as freguesias de Anta/Guetim, Silvalde e Paramos, conforme está previsto no atual PDM. Este deverá ser revisto tendo em conta o fator de dependência de envelhecimento do município, apesar do seu crescimento ter abrandado nos últimos 5 anos.

A economia deverá ser privilegiada em Espinho nas próximas décadas e as ZI de Casufas e Paramos preenchidas com as Tech's deste país. Devemos ter capacidade para atrair e inverter o envelhecimento e a sua dependência excessiva.

No final de 2030, conseguiremos inverter a tendência para uma maior dependência de idosos relativamente às pessoas em idade ativa? •



### CORREIO DO LEITOR

#### Cumpram o confinamento!

Ainda há muita gente aglomerada ao fundo da zona pedonal da Rua 19, seja a conversar ou a observar a obra de requalificação da alameda. Também ainda há muita gente junta a conversar ou sentada na esplanada da beira-mar. São pessoas que não trabalham e que podem estar em casa cumprir o confinamento em casa.

Laura Silva - Espinho

#### E agora, quem responde?

Encerrado que está o último acto eleitoral, importa pois reflectir e exigir explicações sobre factos ocorridos e que nunca poderiam ter acontecido.

Refiro-me obviamente, à inclusão de um candidato "fantasma" nos boletins de voto.

Como foi possível aceitar uma proposta de candidatura que não cumpria um dos mais elementares requisitos para ser admitida? E, uma vez aceite, como foi possível à entidade competente validar, nos termos da Lei, tal candidatura para prosseguir à fase do sorteio que definiu a ordem nos boletins de voto?

E depois, detectado o erro, como é que ninguém pugnou pela sua correcção (Tribunal Constitucional, STJ, Presidência da República, Assembleia da República, Ministério da Administração Interna, partidos, Comissão Nacional de Eleições, etc.)?

Era assim tão difícil substituir, cortar, ou colocar uma tarja negra nos boletins?

Chegados aqui, importa ainda saber: foram totalmente legítimas as eleições que tinham no principal objecto oficial de decisão, uma oferta supostamente falsa/ilegal?

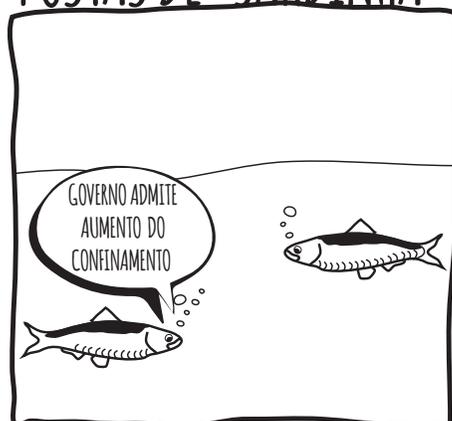
Quantos cidadãos foram "ludibriados" com este indesculpável disparate?

Por último: compreendo perfeitamente as circunstâncias verdadeiramente excepcionais em que este acto eleitoral ocorreu, não questionando sequer a verdade dos seus resultados, mas – para que serve a Lei e a obrigação de quem a tenha de cumprir e fazer cumprir?

Carlos Alberto Silva - São Félix da Marinha

## POSTAS DE "SARDINHA"

ALEX PEREIRA





**opinião**  
Tito Miguel Pereira

## Espinho e o défice de escolarização

A estrutura e a dimensão da população são factores relevantes para as dinâmicas sociais das comunidades e dos territórios, e elementos a considerar na proposição estratégica tendente ao desenvolvimento e melhoria da qualidade de vida e bem-estar das populações.

O factor determinante da diferenciação e capacitação dos territórios e das comunidades consubstancia-se, em particular, na escolaridade, na qualificação e nas competências da sua população, determinantes para a formação da massa crítica essencial para o desenvolvimento das actividades, para a capacidade de criação de valor acrescentado e de riqueza, que proporcionem a satisfação das necessidades, da coesão, da inclusão e da sustentabilidade.

Como é consabido, uma das razões estruturais do afastamento de Portugal, relativamente aos índices de desenvolvimento dos seus congéneres europeus, reside no défice de escolarização e de qualificações da população. Note-se que, de acordo com os dados dos Censos da População de 1960, 66,6% da população não detinha qualquer nível de escolaridade em Portugal.

O processo de escolarização alargada da população incrementou-se em larga medida no período de democratização posterior a 1974, registando em 1981, 36,9% de população sem qualquer nível de escolaridade.

Muito se tem progredido, desde então, nos níveis de escolarização da população em Portugal, persistindo, não obstante a evolução, um défice de qualificações relativamente aos congéneres europeus.

Este é um factor crítico generalizado ao território nacional, até porque, em matéria de política educativa, existe uma excessiva centralização, com pouca capacidade ou autonomia de agentes locais ou municipais, pese embora, tendências recentes de ténues descentralizações e autonomias.

Ainda que assim seja, será tanto de maior análise as diferenciações territoriais que sobressaem relativamente às qualificações das populações das comunidades por municípios. A Área Metropolitana do Porto, entidade territorial e estatística onde se insere o Concelho de Espinho, e que para esse efeito serve de melhor comparativo, tem evidenciado indicadores mais favoráveis relativamente aos indicadores nacionais.

Já o Concelho de Espinho, relativamente à

Área Metropolitana do Porto, que lhe serve de referencial (benchmark), tem um desempenho mais crítico, no que se refere à qualificação geral da população por níveis de ensino.

Apresentando um panorama geral de baixas qualificações, em linha com o que se regista na Área Metropolitana do Porto e no País, constata-se que, não obstante a evolução, no Concelho de Espinho, 9,8% da população não tem qualquer nível de escolaridade, num desempenho mais negativo que na média da Área Metropolitana do Porto (7,9%) e que corresponde ao seu terceiro valor mais elevado, depois de Arouca (13,4%) e Vale de Cambra (12,3%).

De acordo com os dados públicos mais recentes disponíveis, desagregados por Município (relativos aos Censos de 2011, enquanto se aguardam pelos Censos de 2021), constata-se que 30,8% da população do Concelho detém apenas o nível de escolaridade correspondente ao 1.º Ciclo do Ensino Básico, ou seja 40,6% da população espinhense tem qualificações iguais ou inferiores ao 1.º Ciclo, 2 pessoas em cada 5.

Se a estas pessoas se acrescentarem aquelas que concluíram o 2.º Ciclo do Ensino Básico (12,7%), constata-se que mais de metade da população espinhense (53,3%) tem qualificações iguais ou inferiores ao 2.º Ciclo.

Em termos acumulados, 71,1%, ou seja, no Concelho de Espinho sete em cada dez pessoas não tem um nível de escolaridade que seja superior ao 3.º Ciclo do Ensino Básico, que compara com 69,2% na Área Metropolitana do Porto, e afastado dos melhores registos no Porto (58,0%) e na Maia (61,5%).

Dito de outro modo, apenas 29,9%, ou três em cada dez pessoas, apresentam qualificações ao nível do ensino secundário ou do ensino superior.

As pessoas que detêm escolaridade ao nível do ensino secundário representam 14,5% da população, num desempenho igualmente inferior à média da Área Metropolitana do Porto (16,2%) e ao Município com melhor registo (Maia, 19,4%).

A população que apresenta como nível de escolaridade completo o ensino superior assume 14,3% da população concelhia, próximo da média da área metropolitana (14,6%), com os melhores registos a surgirem no Concelho do Porto (25,3%) e na Maia (19,1%).

Conclui-se, pois, que persistem, níveis de qualificação da população muito baixos no Concelho de Espinho, considerado como deficitários se comparados com o seu território envolvente na realidade territorial da Área Metropolitana do Porto, sendo consabido, que são por si baixos, considerando os padrões europeus.

Para a persistência desta realidade deve atender-se ao ponto de partida, substancialmente

muito agravado, em termos comparativos, mas também as dinâmicas sociais de envelhecimento da população, em cujos grupos etários mais avançados se concentra a maior incidência de menores níveis de escolaridade, e as dinâmicas territoriais de perda populacional, com a saída do território de população em idade activa, e em particular dos jovens adultos, que constituem os grupos etários em que os níveis de escolaridade são mais elevados.

Recorde-se que o Concelho de Espinho tem experimentado um processo de declínio populacional, no qual, nas duas últimas décadas, a população de jovens adultos (15-34 anos) decresceu 38%, ou seja, menos 3.797 indivíduos. A par dos esforços de escolarização, deve atender-se à necessidade de diminuição e combate ao insucesso e abandono escolar. Os dados mais recentes, relativos a 2019, evidenciam um progresso assinalável, sobretudo

nos níveis de escolarização inferiores, cujas taxas de retenção e de abandono assumem recentemente valores residuais no 1.º Ciclo (0,4%) e 2.º Ciclo (0,7%), e mais pronunciados no 3.º Ciclo (3,5%), embora com registos com melhor desempenho que na média do território da Área Metropolitana do Porto.

O desafio persiste, contudo, no ensino secundário, no qual a taxa de retenção /abandono escolar continua elevada, apesar da melhoria na última década, de 12,1% em 2009 para 9,5% em 2019, pese embora o melhor desempenho relativamente à média registada na Área Metropolitana do Porto (10,9%).

Como se constata, o desafio das qualificações da população constitui continuamente um pilar essencial da actuação pública e privada, para a construção de uma sociedade mais qualificada, mais tolerante, e com maior capacidade crítica. •

# 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

## † Américo da Rocha Guimarães

13/02/2007 - 13/02/2021



SENTIDA HOMENAGEM DE SUA FILHA

A tua partida nunca será esquecida, fiquei na solidão para sempre. Estás sempre no meu coração. Pai, foste humilde, culto e respeitador, eras a minha companhia.

"Pai não está cá para se defender"

Ana Rosa

## † Joaquim dos Santos Fernandes

AGRADECIMENTO



Rua 19 - Espinho  
Seu filho, nora, netos e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade, as mensagens de carinho recebida pelo falecimento do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. A Família

Filho: Rui Agostinho Ferreira Fernandes  
Nora: Anabela Pereira Veloso Fernandes  
Netos: Diogo Veloso Fernandes e Simão Veloso Fernandes

"Pra quem tem fé a vida nunca tem fim"  
Anta, 11 de Fevereiro de 2021

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

## † Maria Alice Henriques da Mota

AGRADECIMENTO



Paramos - Espinho

Seu marido, filhas, genro, netas e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade, as mensagens de carinho recebida pelo falecimento da sua ente querida ou que de outro modo se associaram à sua dor.  
A Família

"Pra quem tem fé a vida nunca tem fim"  
Anta, 11 de Fevereiro de 2021

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

## † Maria Palmira Rodrigues da Silva Gomes

AGRADECIMENTO



Rua 17 - Espinho - Anta

Seu marido, filhas, genro, netas e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade, as mensagens de carinho recebida pelo falecimento da sua ente querida ou que de outro modo se associaram à sua dor.

A Família

"Pra quem tem fé a vida nunca tem fim"  
Anta, 11 de Fevereiro de 2021

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

## † Maria Ester Ferreira da Silva

AGRADECIMENTO



Seus filhos, nora, genro, netos e bisnetos, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral da sua ente querida, ou que de outro modo manifestaram o seu pesar.

S. Félix da Marinha,  
11 de fevereiro de 2021

## † DOMINGOS AMÉRICO FERNANDES DA SILVA

21.º ANIVERSÁRIO DO SEU FALECIMENTO



11 DE FEVEREIRO  
S. FÉLIX DA MARINHA

"O TEMPO PASSA A SAUDADE FICA"  
Sua família recorda esta data com profunda saudade.

## † Maria Cândida Silva de Almeida Carneiro Barbosa Lousa



PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO E AGRADECIMENTO

Seus filhos, nora, irmãos e restante família participam o falecimento do seu ente querido, agradecendo a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor.

Luís Carlos Lousa  
Miguel Pedro Lousa  
Viola Kusmierczyk Lousa  
Carmen Dolores Carneiro Machado  
Alexandre José Carneiro

Espinho, 11 de fevereiro de 2021

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

**Anuncie**  
NA "NOVA" DEFESA

CONSULTE CONDIÇÕES  
[GERAL@DEFESADEESPINO.PT](mailto:GERAL@DEFESADEESPINO.PT)  
227 341 525

### 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

**quinta 11** **Farmácia Higiene** 227 340 320  
Rua 19, n.º 395 - Espinho

**sexta 12** **Grande Farmácia** 227 340 092  
Rua 8, n.º 1025 - Espinho

**sábado 13** **Farmácia Conceição** 227 311 482  
Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde

**domingo 14** **Farmácia Mais** 227 341 409  
Rua 19, n.º 1412 - Anta

**segunda 15** **Farmácia Machado** 227 346 388  
Av.º Central Sul, 1275 - Paramos

**terça 16** **Farmácia de Anta** 227 341 109  
Rua Tuna Musical, 907 - Anta

**quarta 17** **Farmácia Teixeira** 227 346 388  
Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho

## CONTACTOS ÚTEIS

A. VIAÇÃO ESPINHO	227 341 296
BIBLIOTECA	227 335 800
BOMB. V. ESPINHO	227 340 005
BOMB. V. ESPINHENSES	227 340 042
CÂMARA MUNICIPAL	227 335 800
CENTRO DE SAÚDE DE ESPINHO	227 334 020
UNIDADE SAÚDE MARINHA	227 343 101
UNIDADE SAÚDE SILVALDINHO	227 343 642
UNIDADE DE SAÚDE DE PARAMOS	27 345 001
UNIDADE DE SAÚDE DE ANTA	227 334 060
CLIESP	227 330 410
CLÍNICA COSTA VERDE	227 345 885
CLÍNICA N.º S.º D'AJUDA	227 342 695
CLÍNICA S. PEDRO	227 344 714
CLÍN. DR. J. MENDES & FILHA	227 341 710
COGE - CLÍNICA SANTA CASA	227 330 960
POLICLÍNICA	227 330 640
CTT - RUA 19	227 330 631
EDP - AVARIAS	800 506 506
EDP - LEITURAS	800 507 507
EDP - COMERCIAL	808 505 505
ESTAÇÃO CP	808 208 208
FISIOCLÍNICA	227 314 986
BRIGADA FISCAL	227 341 196
HOSPITAL ESPINHO	227 331 130
HOSPITAL V. N. GAIA	227 865 100
S. SEBASTIÃO (S.M.FEIRA)	256 379 700
JUNTA FREGUESIA DE ESPINHO	227 344 418
JUNTA FREGUESIA DE ANTA	227 346 453
JUNTA FREGUESIA DE GUETIM	227 344 226
JUNTA FREGUESIA DE PARAMOS	227 342 710
JUNTA FREGUESIA DE SILVALDE	227 344 017
PSP	227 340 038
REGISTO CIVIL	227 332 060
REPARTIÇÃO FINANÇAS	227 332 070
SANEAM. BÁSICO (AVARIAS)	227 335 840
SEGURANÇA SOCIAL	227 341 956
TÁXIS (CÂMARA)	227 343 167
TÁXIS (CONC. ESPINHO)	800 208 202
TÁXIS COSTA VERDE	227 340 118
TÁXIS (GRACIOSA) ESTAÇÃO	227 340 010
TÁXIS UNIÃO, LDA.	227 348 017
TÁXIS UNIDOS	227 342 232
TÁXIS VERDEMAR	227 343 500
TESOURARIA FAZENDA PÚBLICA	227 332 087
TRIBUNAL	227 331 330

# defesa-ataque

EFEMÉRIDE

## Académica de Espinho conquistou título europeu de hóquei de sala há 25 anos



Foi a 18 de fevereiro de 1996, há 25 anos, que a Académica de Espinho se sagrou campeã europeia de hóquei de sala. Um registo notável no historial do clube que 'deu cartas', em Sófia, na Bulgária. Além do título e da consequente subida à Divisão B, os academistas assinalaram uma prestação notável, ao conquistaram o troféu para o melhor jogador por Carlos Santos e tiveram os melhores registos no ataque e na defesa.

MANUEL PROENÇA

COM JOSÉ CATARINO no comando da equipa, como treinador, e os jogadores Nelson, Luís, Milton, Justino (capitão), Márcio, Mário, Hugo, Miguel Ângelo, Catarino, Rui e Paulo, o treinador-adjunto, José Pinho, o seccionista Manuel Sancebas e o fisioterapeuta António Monteiro, a Académica de Espinho inscreveu na história do clube, um dos mais brilhantes momentos. Invicta, a equipa espinhense bateu os húngaros do Rosco, por 4-2, na final, com golos de Rui (dois), Hugo e Mário, alcançando um feito inédito para a modalidade em Portugal.

"São estes momentos que são realmente importantes. Foi o ter estado lá e ter vivido tudo aquilo que ali aconteceu", recorda Carlos Santos, antigo jogador da Académica de Espinho, que foi eleito o Melhor Jogador do torneio. "Fui considerado o melhor jogador, mas também o poderia ter sido o Catarino, que bem o merecia. A final correu-me muito bem e foi, sobretudo, pelo desequilíbrio que, juntamente com o Hugo, causamos na defesa da Académica, que me foi atribuído esse prémio", explicou Carlos Santos, agora com 47 anos de idade.

"No ano anterior tínhamos trazido 'um saco cheio de bolas', ao perdermos contra os russos por 15-1! Nunca mais poderíamos ser goleados desta forma", recordou Carlos Santos que conta que a equipa foi bem preparada para a Bulgária. Contudo, "ninguém imaginava que poderíamos ter o sucesso que tivemos", admite o antigo atleta academista. "Este sucesso projetou-nos, nos anos seguintes e até chegámos à Divisão A, que é o topo do hóquei de sala europeu".

Para Carlos Santos a sua equipa "deu tudo e mostrou que o hóquei português tinha bons valores". Foi na sequência deste sucesso que Carlos Santos chegou a jogar em Espanha, na variante de hóquei em campo. "Alguns de nós até chegaram a receber excelentes propostas do estrangeiro. E isto é realmente fantástico, uma vez que havia muito amadorismo e muita falta de condições de trabalho por cá", sublinha o antigo jogador academista.

Também o capitão de equipa, Justino Pereira, que agora tem 52 anos, se recorda desta efeméride. "Trata-se de uma memória absolutamente incrível. Tínhamos tido uma primeira experiência em Budapeste, em 1995 e foi nessa altura que percebemos que poderíamos chegar mais longe. Fomos campeões em Portugal e por isso, pudemos estar na Bulgária em 1996. Os treinadores, José Catarino e o José Pinho fizeram uma boa preparação da equipa que nos garantiria, pelo menos, a subida de divisão", lembra Justino Pereira.

"Não foi um torneio fácil porque as equipas equilibravam-se muito, mas o País de Gales e os húngaros eram muito fortes", o que tornou estas vitórias "ainda mais saborosas", refere o capitão academista.

Justino Pereira recorda que a festa foi feita na Bulgária, mesmo durante o pouco tempo que lá ficaram depois de conquistarem o título europeu de hóquei de sala. Chegaram a Lisboa à noite e a Espinho de madrugada e, por isso, "não houve tempo para grandes festejos". Mas este terá sido, segundo Justino Pereira, "o princípio do nosso sucesso, uma vez que a partir daí começámos a

crescer no hóquei de sala. Mais tarde viríamos a organizar em Espinho o Torneio dos Campeões Europeus da Divisão A e conseguimos chegar às meias-finais, algo que mais nenhuma equipa portuguesa conseguiu fazer. Contudo, a nossa conquista em 1996 foi considerado um feito notável para o hóquei de sala de então".

Justino Pereira e os seus companheiros de equipa vão recordar este memorável feito no próximo dia 18, num encontro que terá lugar a partir de casa, através de uma videoconferência. •



“Ninguém imaginava que poderíamos ter o sucesso que tivemos”.

Carlos Santos, antigo jogador

CAMPEONATO DE PORTUGAL

## Tigres vencem Águeda

O SC ESPINHO alcançou na terça-feira a sua quarta vitória na Série D do Campeonato de Portugal, a segunda de Bruno China no comando técnico da equipa. Um golo de grande penalidade apontado por Diogo Valente a 10 minutos do fim, deu os três preciosos pontos aos tigres. Um encontro disputado em condições climatéricas adversas, um campo com o relvado muito irregular, ante um adversário que defendeu mais do que procurou atacar. Uma justa vitória dos espinhenses que controlaram o jogo do princípio ao fim e que tiveram as melhores oportunidades de marcar. O SC Espinho demonstrou, desde o início que queria arrecadar três pontos e foi crescendo à medida que o tempo decorria, mas teve pela frente um Águeda aguerrido e que não dava grandes espaços. Só no segundo tempo é que a equipa de Bruno China conseguiu desmontar a estratégia adversária. Nuno Santos jogou a bola com a mão dentro da área e o árbitro assinalou um penalti que foi marcado exemplarmente por Diogo Valente. •



CAMPEONATO DE PORTUGAL :: SÉRIE D



SC ESPINHO

1



ÁGUEDA

0

JORNADA 14. 09/02/2021. Estádio Marques da Silva, em Ovar

CARTÕES		AS EQUIPAS		CARTÕES	
V	A	SUBS	SUBS	A	V
88		Bruno Silva	Rodrigo Moura		
		Mica	Filipe Bastos	81	73
		Jota	Serginho		
		Né	Caio		
		Paço	Breno		59
		© João Ricardo	Ruizinho		53
		Dani	Nuno Santos		78
90+3		Diogo Valente	Adeilson	int.	
19	85	Betinho	Marcos Silva ©		8
		Miguel Pereira	Lenno		48
		73	Nakedi	int.	
		<b>Bruno China</b>	<b>Zé Nando</b>		
		Kadú	Verdade		
		Jimmy	Dos Santos		
		73	Sibu	int.	
		90+2	Eduardo Baldé		
85	69	Carlitos	Ibeh	int.	
		Zé Santos	Souffo		
		85	Gildo		81

0-0 ao intervalo. Marcadores: 1-0, por Diogo Valente (80, gp)

ÁRBITRO: João Matos (AF Viana do Castelo)

ÁRBITROS AUXILIARES: João Morte e João Mota

### RESULTADOS 15.ª JORNADA

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

### CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	F-C	P
1 Anadia	14	8	5	1	18-7	29
2 Canelas 2010	14	9	2	3	21-8	29
3 S. João Ver	15	7	6	2	23-8	27
4 Lourosa	14	8	3	3	27-17	27
5 Sanjoanense	15	5	9	1	18-10	24

10 SC Espinho	14	4	1	9	17-19	13
11 Vildemoinhos	13	1	3	9	6-19	6
12 Vila Cortez	13	1	0	12	3-50	3

### PRÓXIMA JORNADA (14 fevereiro / 13 de fevereiro, Canal 11)

Sanjoanense	15h00*	SC Espinho
Águeda	15h00	Lourosa
Canelas 2010	15h00	Vildemoinhos
Valadares Gaia	15h00	Anadia
Beira Mar	17h30	S. João Ver
Vila Cortez	3 mar.	Castro Daire

# defesa-ataque

**CARLOS CAPELA EX-ÁRBITRO DE ANDEBOL**



© FRANCISCO AZEVEDO

## “A arbitragem é uma escola fundamental para quem anda no desporto”

**Entrevista.** Carlos Capela, tem 40 anos, é natural de Espinho e reside em Vila Nova de Gaia há seis anos. Foi árbitro de andebol, jogou no SC Espinho e no CD S. Paio de Oleiros. Desempenhou funções na Associação de Andebol de Aveiro e na Federação de Andebol de Portugal, sempre ligado à arbitragem. Desde 2013 que trabalha na Tekever Space, concretizando, assim, um “sonho de menino”.

MANUEL PROENÇA

### COMO SURTIU o andebol na sua vida?

O desporto surgiu naturalmente na minha vida. Já na escola sempre gostei muito das aulas de Educação Física. O andebol aconteceu como uma escolha, pois já tinha experimentado o futebol, mas não gostei do ambiente dessa modalidade. Quando fiz os primeiros treinos de andebol, senti que era para ficar. Comecei a praticar andebol em 1992, no SC Espinho, nos infantis e estive nesse clube até 1995, seguindo, depois, para o S. Paio de Oleiros.

### Qual a razão que o levou a deixar o SC Espinho para jogar no S. Paio de Oleiros?

Em 1995 a secção de andebol do SC Espinho fechou. Já nesse ano foi muito complicado, sobretudo com as dificuldades em treinar e nas deslocações. Sentíamos que as coisas no clube não estavam bem e surgiu, entretanto, a notícia de que a secção de andebol iria encerrar. Na altura falei com os meus pais e disse-lhes que queria continuar a jogar. Por isso, pensámos em clubes que estivessem perto de Espinho. Fui a um treino a S. Paio de Oleiros e pareceu-me tratar-se de uma excelente opção. Na altura, o clube trazia os atletas a casa depois dos treinos e isso era muito vantajoso para mim. Gostei muito do ambiente do clube e as pessoas do clube trataram-me muito bem. Estive no clube até 2000, até ao escalão de juniores. Na altura

já tinha tirado o curso de árbitro e já tinha subido à categoria de nacional e, por isso, não poderia estar ligado a um clube. Foi uma escolha que tive de fazer e decidi apostar na arbitragem. É uma decisão da qual não me arrependo.

### Recorda-se de alguns companheiros dessa época?

Muitas das amizades que fiz nesse tempo acabaram por ficar. Comecei a jogar muito jovem e marcaram-me alguns colegas de equipa e, até mesmo, os treinadores, como o António Ferreira que foi dos que mais me motivou. Apreciava a forma como ele orientava os treinos e como lidava connosco. Com os colegas é interessante verificar que, passado tanto tempo, ainda nos encontramos com alguma regularidade.

### Como surgiu a ideia de entrar na arbitragem?

A arbitragem surgiu numa de experimentar outra vertente da modalidade. É sempre bom colocarmo-nos no papel de outros agentes desportivos. Soube que iria realizar-se um curso de árbitros por intermédio do Carlos Malpique. Do S. Paio de Oleiros inscreveram-se seis jogadores, onde eu me incluía. Não me inscrevi por questões monetárias, mas apenas pela experiência que iria ter. Sentia que iria ficar um pouco mais completo se tivesse um conhecimento mais aprofundado das regras e não imaginava que iria gostar tanto dessa função e de fazer disso, também, parte fundamental da minha vida.

### Ainda se recorda do primeiro jogo como árbitro?

Foi um jogo entre o S. Paio de Oleiros e o Ílhavo, em infantis, a um domingo de manhã.

### Quais foram as suas experiências mais positivas?

Tive mais experiências positivas do que negativas. A arbitragem é uma escola fundamental para quem anda no desporto. Ensina-nos a sermos muito mais exigentes connosco e transmite-nos valores humanos. Tive experiências espetaculares e fiz excelentes amigos que continuo a dizer que é o melhor que conseguimos trazer do desporto. Naturalmente, perdi alguns amigos e se os perdi por causa da arbitragem é porque não foram, assim, tão meus amigos. Tive a possibilidade de conhecer várias terras do nosso país e a oportunidade de ir ao

estrangeiro ter algumas experiências que me enriqueceram.

A experiência de estar em campo é fantástica pois aprendemos sempre um bocadinho em todos os jogos. Muitas das vezes, até os convívios que temos, com atletas, com treinadores ou entre árbitros são coisas que nos enriquecem imenso e que nos trazem memórias espetaculares.

### Acha que as pessoas sempre compreenderam a sua função como árbitro e a sua relação com a cidade e a sua terra?

As pessoas no andebol percebem um bocadinho mais desta modalidade do que aqueles que vão ao futebol. No andebol as pessoas têm muito mais consciência e conhecimento das regras de jogo. Vê-se nos adeptos do andebol a vontade de aprender e de conhecer, também, o ponto de vista do árbitro.

Sempre tentei pautar a minha carreira por valorizar a arbitragem e por fazer prevalecer o ponto de vista do árbitro. Sempre senti muita recetividade a isto por parte daqueles que gostam de andebol.

Fiz muito do meu percurso com o Bruno Rodrigues e, como eu, ele também partilhou sempre este objetivo, sermos nós próprios em campo. Estamos disponíveis para esclarecer questões e nota-se que as pessoas querem aprender sempre mais. É por isso que o andebol se destaca, pois vê-se muito mais respeito pelos árbitros nesta modalidade do que no futebol.

### Alguma vez sentiu que errou?

Em todos os jogos sinto que o melhor árbitro é aquele que erra menos. Nós temos a plena noção de quando erramos. Um apito fora de tempo ou um cartão vermelho que mostramos e que percebemos que foi exagerado, ou o livre de sete metros... O erro faz parte da arbitragem. A superação do erro é algo que todos os árbitros devem lutar para conseguir.

### Alguma vez se sentiu numa situação mais aflitiva?

Dentro de campo passámos por várias situações. Um são engraçadas e outras são muito difíceis. Já passei por invasões de campo, por sentir que a minha integridade física estaria em causa, cheguei a ser agredido, estiveram à nossa espera à entrada da autoestrada... Todos os árbitros passaram por momentos difíceis. Há coisas que acontecem numa fase mais precoce da carreira e que, por isso, temos menos experiência para lidar com as situações e pomos tudo em causa. Mas numa fase mais à frente conseguimos ter a ponderação suficiente para lidar com tudo isso.

### Alguma vez pensou desistir?

Esses apertos aconteceram na minha carreira mas nunca me levaram a desistir da carreira de árbitro. Sempre tive como objetivo poder sair pelo próprio pé e seguir o meu caminho sem pensar em abandonar. Mas há momentos em que abanamos, momentos maus em que sentimos que temos um mau jogo



**A ARBITRAGEM SURTIU NUMA DE EXPERIMENTAR OUTRA VERTENTE DA MODALIDADE. É SEMPRE BOM COLOCARMO-NOS NO PAPEL DE OUTROS AGENTES DESPORTIVOS"**

**ÁRBITRO**

**Outubro de 2001** Primeiro jogo da 1.ª Divisão nacional  
**Abril de 2002** Meias-finais do Campeonato do Mundo de Desporto Escolar, na Grécia (Sub-17)  
**2010/2011** Final da Taça de Portugal feminina  
**2013/2014** Final da Taça de Portugal masculina

**1992/1995** SC Espinho  
**1995/2000** CDC S. Paio Oleiros  
**1998/1999** Árbitro regional  
**1999/2014** Árbitro nacional  
**2002/2016** Membro da Comissão de Arbitragem da AA Aveiro  
**2016/2020** Presidente da Comissão de Arbitragem da AA Aveiro  
**2020/2021** Elemento do Conselho Técnico da AA Aveiro  
**2014/2019** Delegado e Observador na FAP  
**2019/2021** Tutor

ou outros em que sentimos que não somos compreendidos. Todos passamos por isto, mas temos a obrigação de saber qual o caminho por onde teremos de caminhar. Acabei por deixar a arbitragem pelo meu próprio pé.

**O que sentia quando arbitrava o SC Espinho ou o S. Paio de Oleiros?**

Os árbitros, ao fim de algum tempo, conseguem ganhar alguma 'imunidade' a determinadas situações. Nunca escondi o meu carinho pelos clubes que representei nem nunca escondi que sou adepto do Belenenses. Mas é claro que esses dois emblemas que representei me dizem muito. Ao princípio é um pouco estranho quando estamos a arbitrar um jogo desses dois clubes. No entanto, aos poucos conseguimos encarar esses jogos de forma natural. Há um respeito por todos os intervenientes. Ganhamos uma capa que nos permite dirigir esses jogos de uma forma diferente. As pessoas cá por fora é que podem não entender a nossa missão. Apontam como sendo o árbitro de Espinho ou do Oleiros! No entanto, o árbitro é da Associação de Andebol de Aveiro e da Federação de Andebol de Portugal. Algumas pessoas compreendiam, mas nem sempre foi fácil. Havia alguns que achavam que teria de beneficiar os clubes que representei e outros que pensavam que estava a beneficiar esses clubes. Mas também houve muitos que compreenderam que quando vestia a camisola de árbitro era para defender a arbitragem e a modalidade.

**Tem tido, nos últimos anos, um papel na Associação de Andebol de Aveiro!...**

Entre muito cedo para a formação de árbitros. Ascendi a árbitro nacional em 2001 e, no ano seguinte, estava a dar formação a árbitros jovens em Aveiro. Tentámos captar jovens árbitros e fazê-los crescer dentro da modalidade. Por isso, estive ligado à Comissão de Arbitragem entre 2002 e 2020. Trabalhar com árbitros jovens tem algo de desafiante. Procuramos fazer com que entendam o papel do árbitro, fazendo passar um pouco da minha experiência. Sempre gostei muito de fazer isto. Por isso, a formação tem feito parte da minha vida.

**Na Federação de Andebol de Portugal é tutor de jovens árbitros!...**

Desde que deixei de arbitrar, em 2014, estive como delegado e como observador. Desde há dois anos estou como tutor cuja função passa por acompanhar duplas jovens que se entende terem potencial para evoluir. Há um trabalho de acompanhamento e de vídeo, ajudando-os a evoluir, potenciando aquilo que têm de bom e corrigindo o que têm de mau.

**Quais foram as suas principais refe-**

**SENTIA QUE IRIA FICAR UM POUCO MAIS COMPLETO SE TIVESSE UM CONHECIMENTO MAIS APROFUNDADO DAS REGRAS E NÃO IMAGINAVA QUE IRIA GOSTAR TANTO DESSA FUNÇÃO E DE FAZER DISSO, TAMBÉM, PARTE FUNDAMENTAL DA MINHA VIDA"**



**SEMPRE TIVE COMO OBJETIVO PODER SAIR PELO PRÓPRIO PÉ E SEGUIR O MEU CAMINHO SEM PENSAR EM ABANDONAR"**

**rências como árbitros de andebol?**

Tenho algumas referências como árbitros. Na altura em que apareci, havia duas grandes duplas: António Goulão/José Macau e António Marreiros/Jorge Gil. Cada dupla tinha a sua forma de estar e dentro de cada uma, cada árbitro tinha a sua personalidade. Aprendi muito com eles, através da sua postura e de todos os ensinamentos que passam. Também gostava muito de ver o Dario Ramos a dirigir os jogos, pois a forma de estar em campo era única. Também o Carlos Malpique foi um belíssimo professor.

**E como atletas?**

O Carlos Resende não foi só um extraordinário jogador, nem é só um belo treinador. É um bom exemplo de pessoa, pela forma de estar em

campo e de como entende a necessidade dos mais jovens, sejam atletas ou árbitros. Tem uma postura exemplar. É alguém que guardo como estando no topo das minhas referências.

**O árbitro é sempre o mau da fita?!**

Normalmente é o mau da fita, mas cabe ao árbitro não o ser. Parte do árbitro a inversão desse papel e da forma de se verem as coisas nessa perspetiva. E é por isso que o árbitro tem de mostrar o seu próprio ponto de vista. É preciso não se fechar no seu 'casulo', aparecer e explicar uma decisão. O árbitro deve ser claro e próximo das pessoas. Mas isto depende muito da cultura desportiva do nosso país. O árbitro também tem o direito de se divertir em campo, pois é mais um agente.

**O que mais detestava que lhe fizessem enquanto arbitrava um jogo?**

A questão dos insultos é a resposta fácil. Mas essa é uma das capas que um árbitro ganha. Mas o que não gostava era de ver atletas ou treinadores sem respeito quer pelo meu trabalho, quer pela atividade dos adversários. Todos erramos e temos os nossos momentos bons e maus. E a falta de respeito pela pessoa sempre foi aquilo que mais me incomodou.

**Ganhou muitos inimigos e amigos?**

Ganhei muitos mais amigos do que inimigos. É difícil agradar a todos. Fui bem recebido e acolhido em todo o lado. Fiz muitos amigos e deu para partilhar excelentes momentos. Os amigos que fazemos no desporto são o nosso maior bem.

**Qual ou quais foram os momentos mais altos da sua carreira como árbitro?**

Dei agora conta que não referi na entrevista que uma das melhores experiências que tive foi dirigir a final da Taça de Portugal masculina, que foi um sonho concretizado, inclusive porque foi um belo jogo e correu bastante bem. E também

a possibilidade de ter estado em 2002 no Campeonato do Mundo de Desporto Escolar, na Grécia, o que me permitiu um grande enriquecimento desportivo e pessoal.

**Ainda acompanha os jogos de andebol como adepto da modalidade?**

Ainda acompanho os jogos quer por televisão, quer nos pavilhões desportivos, fora do confinamento. Acompanho a seleção nacional. É agora que temos uma seleção a conseguir resultados excecionais. Sou um adepto do andebol.

**O que faz na sua vida profissional?**

Desde 2013 que estou a trabalhar na Tekever Space que produz tecnologia para satélites. Estamos envolvidos em alguns projetos muito interessantes, um dos quais envolve um consórcio de empresas nacionais e temos alguns projetos com a Agência Espacial Europeia. O espaço acabou por ser sempre também uma das minhas grandes paixões. Consegui conjugar a minha paixão de menino com a minha vida profissional acaba por ser um sonho concretizado.

**Espinho é a sua cidade natal e de eleição!...**

Se for na autoestrada e se vir uma placa a indicar Espinho, apetece-me

sair sempre! Sou um filho de Espinho convicto. Adoro esta cidade, pois é a minha cidade. É pequenina mas tem tudo. Morei aqui até aos 34 anos e é um sítio onde me sinto bem. Quando entro em Espinho abro o vidro do carro para poder respirar o ar desta cidade que é diferente do de todas as outras cidades.

**Do que mais gosta na cidade?**

Gosto da tranquilidade, da praia, do cheiro do mar. Qualquer sítio em Espinho faz-me sentir em casa.

A cidade, durante alguns anos, passou por uma fase amorfa mas vê-se que está uma cidade um pouco mais viva. Não é fácil encontrar coisas de que não goste em Espinho.

**Qual a mensagem que gostaria de deixar aos mais novos?**

Não desistam dos seus objetivos e dos seus sonhos. Encarem o desporto, seja qual for a modalidade ou a atividade, com dedicação, procurando chegar o mais longe possível, conciliando os estudos. •

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

Clinica Geral com Ortodontia Fixa, Invisível e Implantes

Cheque-Dentista até aos 18 anos

Agora com  
serviço de  
**Fisioterapia e  
Osteoetiopatia**

**CENTRO DE  
TERAPIA MANUAL**  
FILIPE RAMOS

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

# defesa-ataque

**HÓQUEI EM PATINS**

## “Vamos tentar, da forma possível, que os mínimos físicos não baixem”

**A EQUIPA DE HÓQUEI EM PATINS DA ACADÉMICA DE ESPINHO, NA ALTURA EM QUE AS COMPETIÇÕES DESPORTIVAS FORAM INTERROMPIDAS, levava oito jogos disputados, uma derrota e um empate e ocupava o terceiro lugar da tabela classificativa, com menos jogos do que os adversários que estavam nos dois lugares cimeiros. Os jogadores espinhenses, em casa, não têm parado e estão a cumprir o plano de treinos que a equipa técnica lhes envia semanalmente.**

MANUEL PROENÇA

“**TEMOS FEITO** um plano de treinos que recai mais sobre a parte física e em algum bocadinho de técnica”, disse-nos o treinador-adjunto da equipa de hóquei em patins da Académica de Espinho, Tibério Carvalho que sublinha que tal só terá sido possível “porque o clube possibilitou que os jogadores levassem, para casa, algum material necessário a este trabalho, nomeadamente bolas e patins. Esta é uma forma que a equipa técnica, liderada pelo Luís Canelas, encontrou para que os jogadores se mantêm ativos”.

Tibério Carvalho recorda que a “pré-época foi boa” e que “o início da temporada reflete todo esse trabalho. Foi pena ter havido esta paragem”, lamenta o treinador-adjunto acadêmico que garante que “agora vamos tentar, da forma possível, que os mínimos físicos não baixem”.

Para tal, o planeamento enviado pela equipa técnica “é igual para todos os jogadores. O nosso grupo de atletas caracteriza-se por ser homogêneo sob o ponto de vista físico e todos corresponderam na parte inicial da temporada. Contudo, o trabalho técnico só poderá ser feito em casa por quem tiver espaço para tal”, adianta Tibério Carvalho.

Segundo o treinador-adjunto dos acadêmicos, “vamos procurando manter o contacto com todos os jogadores com reuniões semanais por videochamada e procuramos saber como estão a reagir. Nessas reuniões está a equipa técnica e o próprio presidente do clube, José Lacerda que vai transmitindo tudo aquilo que se vai passando no clube”.



A vida dos atletas em casa poderá levá-los a descuidar a alimentação. No entanto, a equipa técnica “não se concentra muito nessas questões de alimentação. Sabemos que esta não é a melhor fase para as pessoas, mas pedimos aos jogadores que se mantenham ativos e que não facilitem nas questões da alimentação. Mas isso é um trabalho de cada um porque acreditamos em todos e sabemos que por serem atletas já por si são regrados”, diz Tibério Carvalho.

Entretanto, os dezasseis-avos-de-final da Taça de Portugal estão agendados para 6 de março. Tibério Carvalho não se mostra muito preocupado, até porque a equipa com a qual irão jogar está na 2.ª Divisão e, por isso, à partida estará nas mesmas circunstâncias que os acadêmicos. Contudo, “gostaríamos de pedir à Federação que tenha em consideração esta nossa paragem e que nos possibilite algum tempo para preparação, com treinos efetivos”, salienta aquele elemento da equipa técnica acadêmica.

Para já, o mais importante é que os jogadores estão com saúde. “Sabemos-lo pelo contacto semanal que temos com o grupo de trabalho e não há casos de infeções no plantel”. Por isso, Tibério Carvalho faz questão de “enaltecer o papel da Académica de Espinho que tem seguido todas as regras e diretrizes da Direção Geral

da Saúde”.

“Estamos bem porque está tudo bem. Mas fica-nos o amargo de boca para quem estava a realizar uma boa época. Estávamos confiantes, sem um objetivo declarado, mas certos de que temos muita qualidade neste grupo de trabalho e de que temos a possibilidade de vir a fazer algumas coisas bonitas neste campeonato. A nossa estratégia passava por cada jogo e sentíamos que estávamos a cumprir a nossa obrigação. Mas estas paragens desportivas não beneficiam ninguém”, conclui o adjunto de Luís Canelas. •



**Fica-nos o amargo de boca para quem estava a realizar uma boa época. Estávamos confiantes, sem um objetivo declarado, mas certos de que temos muita qualidade neste grupo de trabalho”.**

Tibério Carvalho, treinador-adjunto da AA Espinho

**FUTSAL**

## ‘Poker’ de Lídia não chegou para pontuar em Carcavelos

**A EQUIPA** de futsal de seniores femininos do Novasemente Cavalinho somou a sua primeira derrota na 2.ª Fase - Apuramento do Campeão, do Campeonato Nacional da 1.ª Divisão. As sementinhas foram derrotadas pela Quinta dos Lombos, no pavilhão das adversárias, por 7-6.

Num jogo disputado taco-a-taco, a equipa do sul acabou por ser mais feliz e alcançar os três pontos. Dois golos, aos cinco minutos, um para cada lado, lançaram uma partida repleta de intensidade. Mariana Ferreira, da Quinta dos Lombos, inaugurou o marcador e Lídia Fortes igualou logo de seguida. Dois ingredientes, com ‘sal e com pimenta’, para um jogo de emoções, de parada e resposta.

A Quinta dos Lombos acabou por fazer mais dois golos, colocando-se à frente do marcador, ao intervalo, com uma vantagem de 3-1.

No segundo tempo, a equipa da casa ampliou para 4-1. Tudo parecia resolvido quando o Novasemente Cavalinho encetou uma extraordinária recuperação. Andreia Martins reduziu, de penalti, aos 31 minutos para 4-2 e Lídia Fortes fez mais dois tentos, logo de seguida, igualando a partida. Contudo, a Quinta dos Lombos passou novamente para a frente do marcador e Angélica Alves restabeleceu a igualdade (5-5) que pouco durou, já que as adversárias voltaram a ampliar com mais dois tentos. No minuto final, Lídia Fortes fez um ‘poker’ que não

chegou para que as antenses trouxessem, pelo menos, um merecido empate.

No sábado, o Novasemente Cavalinho recebe o Santa Luzia, às 16 horas, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, em Cassufas (Anta). Na terça-feira, dia 16 de fevereiro, as sementinhas jogam às 20 horas, no seu pavilhão, em Cassufas, ante o Benfica, em jogo em atraso da segunda jornada. •

**QUINTA DOS LOMBOS, 7  
NOVASEMENTE CAVALINHO, 6**

**JOGO** Pavilhão Desportivo dos Lombos, em Carcavelos  
**ARBITROS** Luís Parada e André Coelho (AF Lisboa)

**INTERVALO** 3-1

**QUINTA DOS LOMBOS**

Jéssica Martins, Adriana Mendes, Ana Jesus, Inês Matos e Kika; Mafalda Batista, Cristiana Costa, Catarina Ribeiro, Carolina Liliu, Cláudia Pereira, Joana Meira e Mariana Ferreira.

**TREINADORA** Sónia Teixeira.

**NOVASEMENTE CAVALINHO**

Samanta Martins, Bianca Costa, Andreia Marques, Angélica Alves e Lídia Fortes; Daniela Sona, Nancy Freitas, Débora Queiroz, Cátia Silva, Joana Moreira, Andreia Martins e Martinha.

**TREINADOR** David Lopes.

**GOLOS** 1-0, por Mariana Ferreira (5); 1-1, Lídia Fortes (5); 2-1, por Adriana Mendes (9); 3-1, por Cláudia Pereira (10); 4-1, Jéssica Martins (30); 4-2, por Andreia Martins (31, gp); 4-3, por Lídia Fortes (32); 4-4, por Lídia Fortes (33); 5-4, por Ana Jesus (34); 5-5, por Angélica Alves (35); 6-5, por Kika (35); 7-5, por Cristiana Costa (36); 7-6, por Lídia Fortes (39).

**DISCIPLINA** cartão amarelo a Mariana Ferreira (31), Lídia Fortes (35 e 40). Cartão vermelho, por acumulação, a Lídia Fortes (40).



**O ‘POKER’ DE LÍDIA FORTES NÃO FOI O SUFICIENTE PARA O NOVASEMENTE CAVALINHO SOMAR OS TRÊS PONTOS**

## VOLEIBOL

## Tigres com dupla vitória para o Campeonato e afastados da Taça de Portugal pelo Benfica



© FRANCISCO AZEVEDO

**A equipa de voleibol de seniores masculinos do SC Espinho alcançou uma dupla vitória na segunda fase, Série dos Primeiros, do Campeonato Nacional da 1.ª Divisão. Os tigres de Nuno Coelho bateram o Castelo da Maia e o SC Caldas pela margem máxima. Na quarta-feira, dia 4, os tigres foram afastados da Taça de Portugal pelo Benfica.**

MANUEL PROENÇA

O **SC ESPINHO** e o Benfica defrontaram-se no passado dia 3, num jogo que acabou por não ter grande história. Os espinhenses não conseguiram contrariar o potencial dos encarnados que, desde muito cedo conseguiram construir uma vantagem no marcador, dando-lhes grande tranquilidade para o final de cada 'set'. O serviço foi a grande arma das águias para o qual os tigres não tiveram grande resposta. Mas mesmo assim, os alvinegros conseguiram encetar no primeiro parcial uma extraordinária recuperação, atingindo o empate a 18 pontos. Foi a partir daí que o Benfica souo o sinal de alarme e começou a pontuar.

Apesar da luta e da entrega, os espinhenses não conseguiram travar o potencial benfiquista que acabou por vencer os dois 'sets' seguintes.

No fim-de-semana os tigres tiveram jornada dupla para o Campeonato. No sábado defrontaram e venceram o Castelo da Maia por 3-0 (25-19, 25-20 e 25-20) e no domingo bateram o SC Caldas, também por 3-0 (25-15, 25-23 e 25-22).

Apesar de ter dominado, os espinhenses tiveram de manter ao longo do encontro o rigor tático coletivo e conseguiram através de Dinis Leão (o melhor pontuador, com 17 pontos) e de Filip Cveticanin travar todos os pontos mais fortes do seu adversário. No domingo, diante o SC Caldas, os espinhenses voltaram a brilhar. No

entanto, apesar da vitória fácil no primeiro parcial, no segundo 'set' a equipa das Caldas da Rainha acabou por criar mais dificuldades aos alvinegros que tiveram de 'puxar dos galões'. No último parcial a equipa de Nuno Coelho voltou a sentir algumas dificuldades perante o adversário que procurou contrariar a vantagem dos espinhenses.

O SC Espinho mantém a quarta posição na tabela classificativa, com mais três pontos e mais um jogo do que o Esmoriz Ginásio, que está na quinta posição.

O próximo jogo será no próximo domingo às 14h30, na Arena Tigre da Nave Desportiva Municipal de Espinho, contra o Sport Lisboa e Benfica e a contar para a 11.ª jornada da Série dos Primeiros do Campeonato Nacional da 1.ª Divisão e que será transmitido em direto pela SportTv. •

### Académica de Espinho recebe Marítimo para a Taça

**A EQUIPA** de voleibol da Académica de Espinho irá receber o Marítimo, no domingo, às 16 horas, no Pavilhão Arquiteto Jerónimo Reis, em encontro a contar para a Taça de Portugal. Os academistas, sob o comando de Alexandre Afonso, fazem parte da única equipa da Académica de Espinho que têm realizado treinos presenciais, na Nave Desportiva Municipal de Espinho, uma vez que ainda está envolvida nesta competição. •

### SC ESPINHO 3 CASTELO MAIA 0

**JOGO** Arena Tigre, na Nave Desportiva Municipal de Espinho. **PARCIAIS** 25-19, 25-20 e 25-20.

**SC ESPINHO** José Monteiro (2 pontos), Gabriel Andrade (9), Dinis Leão (17), Filip Cveticanin (10), Ricardo Alvar (12), Vladyslav Tolmachov (3), Januário Alvar (libero); Manuel Figueiredo e Luís Godinho.

**TREINADOR** Nuno Coelho  
**CASTELO DA MAIA** João Alves (3), José Belo (4), André Medeiros (4), André Marques (7), Gustavo Figueiredo (1), Bernardo Martins (14), Miguel Peixoto (libero); Edgar Vitória (1), Tiago Matos (5) e Diogo Gomes.

**TREINADOR** Nuno Abrantes.

### SC ESPINHO 3 SC CALDAS 0

**JOGO** Arena Tigre, na Nave Desportiva Municipal de Espinho. **PARCIAIS** 25-15, 25-23 e 25-22.

**SC ESPINHO** Luís Godinho (2 pontos), Gabriel Andrade (14), Dinis Leão (13), Filip Cveticanin (3), Ricardo Alvar (12), Vladyslav Tolmachov (9), Januário Alvar (libero, 1); Gabriel Leite e Manuel Figueiredo.

**TREINADOR** Nuno Coelho  
**SC CALDAS** João Oliveira (6), Mohamed Sabith (1), Humberto Silva (5), Ricardo Oliveira (12), Luíz Santos (6), Vítor Amorim (15), Miguel Agapito (libero); Diogo Oliveira e Gonçalo Pacheco (libero).

**TREINADOR** Frederico Casimiro.

### SC ESPINHO 0 SL BENFICA 3

**JOGO** Arena Tigre, na Nave Desportiva Municipal de Espinho. **PARCIAIS** 20-25, 18-25 e 18-25.

**SC ESPINHO** Robson Gomes (6 pontos), José Monteiro (4), João Simões (1), Gabriel Andrade (11), Dinis Leão (8), Filip Cveticanin (5), Januário Alvar (libero); Ricardo Alvar (2), Manuel Figueiredo, Luís Godinho, Vladyslav Tolmachov e João Castro (libero).

**TREINADOR** Nuno Coelho  
**CASTELO DA MAIA** Raphael Oliveira (7), André Aleixo (14), Peter Wohlfahrstatter (6), Theo Lopes (7), Flávio Soares (10), Tiago Violas, Ivo Casas (libero); André Lopes (2), Hugo Gaspar (2), Nuno Pinheiro e Miguel Sinfrónio (3).

**TREINADOR** Marcel Matz.

## GINÁSTICA RÍTMICA



© JDR

## Maria Osório e Sofia Amorim em Masterclasses da Seleção Nacional

**AS GINASTAS** da Académica de Espinho, Maria Osório e Sofia Amorim foram convocadas pela Federação Portuguesa de Ginástica (FGP) para participarem nas Masterclasses on-line, orientadas pela Seleccionadora Nacional, que irão decorrer todas as quintas-feiras até ao regresso aos treinos presenciais. •

## VOLEIBOL

## Jogadores espinhenses na Seleção Nacional de Sub17

**OS JOGADORES** espinhenses André Santos, Carlos Ramos e Jorge Marques (Académica de Espinho), Francisco Mendes, Miguel Pedrosa e Leonardo Pereira (SC Espinho) foram convocados para os treinos regulares da Seleção Nacional de Sub-17 masculina que estão a decorrer desde o início desta semana

na Escola Secundária Carolina Michaelis, no Porto.

Os treinos regulares realizam-se de segunda a quinta-feira, das 18 às 21h30 e no sábado, das 9 às 12h30 e integram-se na preparação para as competições da Associação Zonal de Voleibol do Oeste Europeu (Western European Volleyball Zonal Association). •

Clínica Dentária de Espinho  
PROF. DOUTOR  
CASIMIRO DE ANDRADE

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



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

© JDR

© JDR

# OFF. BOM FIM DE SEMANA



## Doce confinamento

**É mais um fim-de-semana passado em casa. Começam a faltar ideias do que fazer, de como passar o tempo e, ao mesmo tempo, entreter os mais pequenos. No entanto, uma boa forma de conseguir combater a preguiça e incluir os filhos ou netos nas tarefas é irem juntos para a cozinha. Arregacem as mangas e, juntos, descubram que este confinamento pode, também, ser muito doce.**



MARIA JOÃO VITÓ

**TEMPO DE CONFINAMENTO** em casa não tem que significar parar, mas sim de aproveitar da melhor forma o tempo e realizar algumas atividades divertidas com a família.

A minha proposta está ligada à cozinha. Cozinhar significa, para quem gosta, diversão, relaxamento, tempo, estudar, investigar, explorar, inventar, aperfeiçoar novas receitas.

Proponho a confeção de um bolo de chocolate e amêndoa. Uma fatia de bolo de chocolate pode muito bem ser o conforto de que precisamos, pois é também memória, nostalgia, além de uma felicidade instantânea, repleta de sabor.

Este bolo fica estaladiço por fora, húmido e fofinho por dentro para criar memórias doces e duradouras.

Foi elaborado durante o confinamento do ano passado e confeccionado tantas vezes que passou a chamar-se “Bolo Quarentena”.

Por ser de realização tão fácil, tanto era

feito por mim, como pelos miúdos. A medida principal a utilizar é uma caneca e uma colher de café, o que simplifica a sua execução.

Aproveitei uma receita antiga de família e reinventei-a, substituindo alguns ingredientes por outros mais saudáveis e introduzi alguns truques, o que acabou por o tornar mais apetível e delicioso.

Para a sua preparação deve começar por reunir todos os ingredientes necessários: ovos, açúcar amarelo ou mascavado, farinha de amêndoa com pele e de farinha de trigo com fermento, chocolate em pó, óleo e fermento em pó para bolos.

Em primeiro lugar, ligar o forno a 150°, untar com manteiga e chocolate uma forma de bolos com cerca de 20 cm de diâmetro e reservar.

De seguida, bater muito bem numa batedeira, quatro ovos inteiros com duas canecas (mal cheias) de açúcar, até obter um creme fofo com bolhas de ar.

Logo depois, colocar um pacote de 200g de chocolate em pó e bater novamente para misturar muito bem.

Posteriormente, adicionar meia caneca de óleo e voltar a mexer.

Por último e mexendo manualmente por forma a incorporar no preparado anterior, acrescentar aos poucos uma caneca de farinha de amêndoa, uma caneca de farinha de trigo, uma colher de café de fermento em pó e misturar muito bem.

Colocar todo o preparado na forma previamente untada e levar ao forno cerca 40 minutos.

Agora segue o truque que vai permitir que o bolo fique estaladiço e húmido – bater o bolo.

Ao fim de 15 minutos de cozedura retirar do forno e bater com a forma, duas a três vezes numa superfície lisa e dura, com algum cuidado para a massa não sair da forma. Voltar a colocar no forno por mais 15 minutos e repetir este processo e deixar cozer até ao fim do tempo.

Para ter a certeza que está cozido utilizar a técnica do palito.



### Açúcar branco

No processo de refinação verifica-se uma perda praticamente total das vitaminas e minerais que o compõem.

### Açúcar amarelo

Parcialmente refinado, a humidade é superior ao açúcar refinado, ideal para a confeção de produtos de pasteleria por manter os bolos húmidos durante mais tempo.

### Açúcar mascavado

Não é refinado e as propriedades nutricionais da cana-de-açúcar são preservadas contendo um maior teor de vitaminas e minerais.

Retirar do forno, voltar a bater, deixar arrefecer e desenformar.

Se o quiser tornar num bolo de festa pode fazer uma cobertura de chocolate. Assim, basta derreter num tacho em lume brando uma tablete de chocolate de 200g com uma colher de sopa de manteiga e um pacote de natas *light* de 200ml. Quando estiver totalmente derretido e líquido (sem grumos), verter sobre o bolo e decorar com morangos.

Deliciem-se e aproveitem ao máximo!! •

### Ingredientes para o “Bolo Quarentena”

- 4 ovos
- 2 canecas de açúcar amarelo ou mascavado
- 1 caneca de farinha de amêndoa com casca
- 1 caneca de farinha de trigo com fermento
- 200g de chocolate em pó
- 1 caneca de óleo
- 1 colher de chá de fermento



OFF.

# Folhas de Chá em atividade virtual

**O grupo Poesia em Folhas de Chá, de Espinho, vai-se mantendo em atividade, tanto presencial, como virtualmente.**

Nos primeiros três anos funcionou mensalmente e, a partir de setembro de 2017, a sua ação passou a ser bimensal, tendo-se estendido até à Granja, sempre com encontros presenciais, à exceção dos meses de agosto.

O grupo já se implementara nas redes sociais mas, na conjuntura de confinamento resultante da pandemia, tem desenvolvido a atividade virtual. Há uma página no Facebook onde, depois de cada sessão, são partilhados os poemas lidos, tanto em texto, como em vídeo, assim como fotos e o programa.



**POESIA EM** Folhas de Chá é um grupo aberto ao público em geral, não associativo, em que os únicos regulamentos são o respeito mútuo e a fraternidade, “de modo a não se transformar numa feira de vaidades!”

**A ORGANIZAÇÃO** diretiva é atualmente assumida por Maria La-Salete Sá e Fernanda Cabral, embora tenha começado também com Maria Helena Ribeiro, mas que, “devido a contingências da vida”, deixou de residir em Espinho, “o que fez com que, presencialmente, abandonasse o grupo, sem, no entanto, deixar de dar o seu contributo”

**HÁ EXEMPLOS** na Poesia em Folhas de Chá de quem não tivesse interesse pela poesia e se enquadrasse no vosso grupo e agora esteja encantado com a poesia. “Não propriamente quem não tivesse interesse na poesia, mas pessoas que não se sentiam à vontade em ler/ declamar ou escrever e que, a pouco e pouco, se foram soltando e são participantes ativos e assíduos nos nossos encontros, chegando até a referir que a poesia lhes dá vida!”

**“OS NOSSOS** participantes, grande parte das vezes, ou leem os seus poemas ou dos autores que ao longo dos anos temos apresentado, os tais “especiais”, de que atrás se falou. Além deste, fazem-se muito presentes Sophia de Mello Breyner, Fernando Pessoa, Ary dos Santos, Florbela Espanca, José Régio, Miguel Torga...., tantos!”

LÚCIO ALBERTO

“**AGORA**, devido à situação de pandemia que vivemos, os encontros nos locais habituais deixaram de ser possíveis, pelo que temos continuado em atividade virtual”. Dá nota Maria de La-Salete Sá, que dinamiza, conjuntamente com Fernanda Cabral, o grupo Poesia em Folhas de Chá.

E não sendo fácil organizar um grupo sociocultural à distância, valham as novas tecnologias, não obstante o impacto e os resultados dos eventos presenciais serem naturalmente diferentes. “O trabalho de organizar e levar a cabo um encontro virtual é bastante mais demorado. Nas atividades presenciais, depois de criado o evento com tema sugerido (algumas é tema livre), apenas tínhamos que pensar e organizar o que a nós (organização) cabia ler ou orientar.”

Mas, nas condições atuais, e dado que nem todos os que habitualmente participavam (e participam) têm possibilidade de fazer filmagem dos poemas que querem partilhar na sessão feita virtualmente, a sugestão de Fernanda Cabral e Maria de La-Salete Sá é que lhes enviem os poemas escolhidos. “Nós gravamos

em vídeo e no dia proposto para a sessão virtual, são publicados na página, os que gravamos (nossos e de quem nos enviou os poemas), assim como os que já nos chegam em filme. No final deste encontro virtual, também é publicado o programa.”

E no que se refere ao impacto, não resta qualquer dúvida, porque efetivamente “há muito menos participantes...”

As sessões presenciais realizam-se no Restaurante Vegetariano Terra Viva, “a casa que nos abriu as portas em 2014”, e, a partir de setembro de 2017, no American Club da Granja, também mensalmente. O grupo Poesia em Folhas de Chá já teve participações esporádicas em diversos locais: Junta de Freguesia de Espinho, Quinta do Espírito Santo, em Arcozelo, Café-Café, em Oliveira do Arda – Castelo de Paiva, e na “Festa do Livro”, em Espinho.

Entretanto, um evento de poesia “cabe” em qualquer lugar e circunstância. E deve ser aberto a todos... “No nosso caso, Poesia em Folhas de Chá ‘cabe’ em qualquer lugar e circunstância desde que haja sentido de responsabilidade e respeito pelas pessoas envolvidas.”

Ou é como fado que deve ser escutado em silêncio... “Mesmo não

sendo fado, nem como o fado, para se ouvir um texto, seja poesia, seja prosa, é claro que convém haver algum silêncio.”

O esboço do grupo começou a ganhar forma a partir da Onda Poética, a tertúlia mensal a funcionar na Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, às quintas-feiras à noite. “A ideia de poder levar a poesia a espinhenses que, gostando de ouvir e/ou partilhar poesia, não tivessem disponibilidade durante a semana, foi amadurecendo, até que, nos primeiros dias de funcionamento do ‘Terra Viva’, a Sofia, dona do restaurante e minha amiga, me disse que o espaço também poderia estar aberto para atividades”, revela Maria de La-Salete Sá. “Então, depois de perguntar à Maria Helena Ribeiro e à Fernanda Cabral se estariam na disposição de avançar comigo nesse novo projeto, que prontamente acederam, ele começou a ser delineado e, timidamente, desabrochou a 24 de janeiro de 2014, então com o nome ‘Chá e Poesia’, nome que foi alterado, porque, à data, já havia uma tertúlia com esse nome.”

Muitos têm sido os elementos a participar e a contribuir para que a poesia se mantenha ativa. “Não temos convidados especiais, uma

vez que todos e cada um são especiais; no entanto, quando fazemos a divulgação/apresentação de uma obra, de um escritor (poeta ou não), esse escritor é um convidado especial.” Alguns de Espinho: José Sá, Conceição Freitas, Ester de Sousa e Sá, Márcio Cando, Manuel Fernando, Alexandra Couto, etc. E de fora do concelho: Daniel Horta Nova, José Carlos Moutinho, Flávio Capuleto, Rui Fonseca, entre outros. Além dos participantes, Rosa Familiar/Flor Yaleo, através da Informédia Rádio 106.3, no programa Cultorando, tem contribuído para a divulgação do grupo.

Há partilha de poesia pessoal. Há inspiração e talento que surpreendem. E, quiçá, haverá dom “escondido” e poesia “fechada” nos baús e gavetas. “Sim, há partilha de poesia pessoal e não pessoal”, concordam as responsáveis da Poesia em Folhas de Chá. “Cada participante é livre de escolher o que partilhar. E, claro que há talentos que nos surpreendem. Em cada ser há poesia, muitas vezes ‘escondida em gavetas’, ou fechada ‘no baú’, muitas vezes com receio de se mostrar. As tertúlias têm o condão de permitir que se abram essas gavetas ou baús...”

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



**SALVÉ** [16-2-2021]  
SÃOZINHA DAS MALHAS

Suas amigas desejam-lhe muitas felicidades na passagem dos seus 78 anos junto dos seus filhos e netinha. Parabéns. Beijinhos

# Maria La-Saete Sá (autora de “Corrupio de Palavras”) tem dois livros na forja

**Literatura.** **Maria La-Saete Sá, de 68 anos, tem três livros publicados, além de participação em cerca de dezena e meia de antologias poéticas.** “Foi professora do primeiro ciclo e agora está aposentada, “embora haja duas áreas que também me seduziram (e ainda seduzem): jornalismo e filosofia, mas nunca como primeira opção.”



**O PRIMEIRO LIVRO** de Maria La-Saete Sá foi um trabalho poético, “Fragmentos de um Percurso Interior”, editado pela Papiro Editora, em abril de 2008; seguiu-se, desta vez em prosa, “Raízes”, com a chancela da editora O Cão Que Lê, em maio de 2011; finalmente, “Corrupio de Palavras” (atualmente em terceira edição), este de poesia para crianças, editado pela Mosaico de Palavras, em julho de 2016

**“A MINHA** primeira escola foi na minha aldeia-natal Guirela, em Castelo de Paiva, ano letivo de 1974/75; seguiram-se; Chousa de Baixo – Fiães (1975/76 a 1983/84); Igreja – Lourosa (1984/85 a 1992/93); Corredoura 1 – Paramos (de 1993/94 a 2001/02); Anta n.º 3 (de 2002/2003 até outubro de 2006)”



LÚCIO ALBERTO

**“Corrupio de Palavras” revelou a poetisa, ou expôs as vivências de uma professora do primeiro ciclo de ensino?**

“Corrupio de Palavras” revelou a faceta da criança que também sou, aquela que continua a brincar ao “faz de conta”, a acreditar em fadas e duendes, a partilhar ingenuidades e a fazer-se alegria. Posso dizer que expôs as vivências da professora-aluna, pois que ser professora é também ser aluna, ser criança a aprender com os alunos.

**Há uma tendência pessoal para escrever livros de poesia para crianças, e outras motivações e circunstâncias para partilhar poesia com adultos? Como acontece no grupo de Poesia em Folhas de Chá...**

A poesia para crianças veio depois de outros tipos de escrita, tanto em prosa como em verso. A verdade é que comecei a “rabiscar” alguns poemas a partir da minha adolescência (15/16 anos), influenciada pelos poetas que faziam parte dos programas de Português, enquanto estudante, e nessas seletas literárias não entrava poesia infantil. Mas ia escrevendo poemas e outros textos soltos, a maior parte deles focando e enfatizando os problemas sociais, alguns publicados em jornais dos colégios da Bonança e Trancoso, em Gaia, da Escola do Magistério do Porto e em dois regionais. E a partir do que, ao

longo da vida, fui escrevendo veio a motivação de partilhar, até porque penso que é meu dever partilhar o que de bom a vida me dá, me ensina, me proporciona.

**Há um livro na forja? Tem outros projetos literários, culturais e/ou sociais em perspectiva?**

De momento há dois livros na forja, mais um de poesia para crianças e um outro, também de poesia, para público mais alargado. Além destes, pretendo levar a cabo dois projetos diferentes, um em jeito de fábula, outro, abordando a viagem de uma menina, a Sara, ao mundo das fadas. Serão ambos direcionados a um público infantojuvenil.

**Quando é que “descobriu” a poesia? Ou foi a poesia que a arrebatou?**

Penso que “descobri” a poesia já durante o ensino primário. Gostava muito de “cantar” os poemas dos meus livros de leitura, chegando a utilizar alguns termos metafóricos nas redações escolares da quarta classe. Depois, como disse, no colégio é que comecei realmente a escrever, aí é que a poesia me arrebatou.

**A poesia é sedução, ou é um corrupio de palavras, sentimentos, emoções, estados de alma e, sobretudo, inspiração?**

A poesia é tudo isso! Tudo isso e muito mais. A poesia é o bálsamo na dor, o grito do amor, o alívio da alma. A poesia é, em suma, a essência da vida.

**A veia poética, como se diz na gíria**

**popular, resulta de um dom, mas requer conhecimento, técnica e outros predicados...**

Embora a veia poética, ou seja, possa ser resultado de um dom, deve ser trabalhada, tanto no campo das palavras, quanto no “arranjo visual”, na presença ou ausência de rimas, na musicalidade, no ritmo... A poesia deve fluir delicada e deliciosamente ao ouvido de quem a escuta, de quem a diz.

**Camões é imortal, Cesário Verde foi dado à estampa com a compilação dos seus escritos e Bocage afigura-se um poeta popular. Há bons poetas no anonimato e houve outros a quem não foi dado o devido valor?**

Sim, há os que foram e vêm sendo consagrados ao longo dos tempos, outros cujo valor se fez (ou faz) menos notado, outros ainda que, sendo bons poetas vão ficando no esquecimento.

**A prosa não a seduz?**

Também gosto de escrever em prosa e, por estranho que pareça, sou muito mais leitora de prosa do que de poesia. Sou, na verdade, algo contraditória. Escrevo muito mais poesia, mas leio muito mais prosa.

**As tertúlias literárias deviam ser mais franqueadas? Os círculos socioculturais deviam ser mais participados por pessoas simples e menos habilitadas?**

Em relação às tertúlias que conheço, penso que estão abertas a todo o tipo de pessoas, desde as mais simples às

mais letradas. E, no meu ponto de vista, deve ser assim, sem vaidades, num convívio fraterno, participando ou simplesmente assistindo, todos podemos aprender uns com os outros e, sobretudo, todos podemos sentir e viver a magia da poesia.

**Tem saudades das salas de pequena mesclada de traquinice e doçura, com vontade de aprender cruzada na alegria que transformava o recreio num mundo de algodão doce, imaginação e ingenuidade?**

Oh!, se tenho saudades!!!!... Saudades da minha infância enquanto aluna, saudades da infância dos meus alunos, tanto na sala de aula, como no recreio... Quantas e quantas vezes brinquei com os meus alunos, umas vezes em modo de lecionar, outras no recreio também...

**Sentiu-se, enquanto professora, uma “produtora” de cidadãos qualificados? O futuro pertence às crianças...**

Sim, senti isso, sem dúvida. Senti a responsabilidade de além de cumprir o “programa”, poder “cumprir-me” como pessoa, não sendo apenas a professora, mas a amiga, a mulher adulta e a criança em simultâneo, na transmissão e implementação de valores, assumindo erros e vitórias... As crianças que ontem ajudei a crescer e a formar são homens e mulheres de hoje. •

# OFF. PRATO DA CASA



© SANTA FERREIRA

## Francesinha em pão rústico

**Joana Sá, aos 38 anos, decidiu lançar o seu próprio negócio. Em tempo de pandemia, foi ao 'baú' e tirou de lá um caderno com algumas notas, 'ideias' que foi deixando escritas depois de ter ficado desempregada. O Que Suspiro nasceu em Paramos, sua terra natal e lançou há pouco tempo uma deliciosa francesinha em pão rústico. Conta com a ajuda da família (quatro filhos) e, sobretudo, do marido.**

MANUEL PROENÇA

**JOANA SÁ** era gerente de uma loja de telecomunicações. Quando nasceu o seu segundo filho, despediu-se da empresa onde trabalhava, “por falta de pagamento de salários. Fiquei desempregada e, para não estar parada, decidi tirar um curso de cozinha e de pastelaria”, conta Joana Sá que salienta que a sua área de formação “é a financeira” e que a de seu marido “é a contabilidade”.

Joana Sá acabou por fazer um estágio no Restaurante Lago, em Santa Maria da Feira, “com o Chef Ramos, onde fiz a parte de pastelaria. Foi nessa altura que foram surgindo muitas ideias que foram colocadas em papel e que ficaram guardadas”.

Joana Sá sempre teve um espírito empreendedor, pois tem um projeto com carros clássicos e motas com sidecar, o Retro Touring. “As coisas relativamente à pastelaria ficaram em gaveta porque fiquei grávida do meu terceiro filho”, explica a empresária que ainda chegou a trabalhar no grupo Alma, da Quinta dos Teixeiras porque “o meu marido estava na contabilidade desse grupo e eu fui para o departamento financeiro”.

Entretanto veio a pandemia e Joana Sá estava descontente. “Não com o grupo Alma, mas porque o trabalho não era o que me entusiasmava e, por isso, não me fazia feliz”.

“Numas arrumações que estava a fazer em tempo de pandemia, encontrei o caderno onde tinha as anotações com projetos e com ideias. Como trabalho muito com a parte das energias, senti que seria um sinal



### FRANCESINHA EM PÃO RÚSTICO

Pão rústico  
Pedacos de carne  
Salsichas  
Bacon  
Chouriço  
Vários queijos  
Molho de francesinha

€7,50

e que estaria na altura de levar para a frente estas ideias”, revela a mentora do Que Suspiro.

“Comecei por fazer os suspiros porque vi que em termos de mercado, Portugal não tinha uma grande oferta nesta área. Fiz vários testes e os meus ‘provadores de casa’ acharam o máximo! Vi, então, que estaria aqui uma oportunidade de negócio. Lancei a página no Facebook, inicialmente a trabalhar a partir de casa. Como as encomendas começaram a ser muitas e o espaço na loja em Paramos tinha ficado livre, aproveitei para lá montar a empresa”.

Diz Joana Sá que “esta pandemia veio trazer o pior das pessoas e, por isso, veio influenciar muita gente. Por

vezes a vida é amarga e há que dar-lhe um pouco de doçura. Através dos suspiros acabei por conseguir isso”.

O negócio cresceu e Joana Sá tinha o espaço aberto numa loja em Paramos. “As pessoas começaram a pedir-me bolos. Como tinha muitas ideias, decidi trazer para cá um conceito diferente. Este negócio acabou por trazer muita gente de fora desta freguesia. Embora não resida aqui, sou natural de Paramos”, salientou Joana Sá.

**A francesinha em pão rústico é uma das mais recentes novidades do Que Suspiro.**

“Estava grávida da minha filha Carminho. Tinha em casa um resto de molho de francesinha que estava guardado e uma broa de água. Não tinha pão-de-forma e decidi fazer dali qualquer coisa! Peguei em vários ingredientes que são utilizados na confeção de uma francesinha normal, juntei bacon e cortei tudo aos pedacinhos, salteei, coloquei tudo dentro do pão e levei ao forno a gratinar. Gostei muito, até porque era uma maneira diferente de se comer uma francesinha. Foi mais uma coisa que coloquei no papel e vi, nesta altura, a oportunidade de a lançar”, conta Joana Sá como surgiu esta sua nova iguaria. A procura tem sido muita e, por isso, abriu o leque a entregas ao domicílio, além do serviço de takeaway.

“O pão rústico é um pão próprio que trabalhei com o meu fornecedor. O molho de francesinha é caseiro e o cliente poderá optar ou por carne de vaca, ou carne de porco ou

de frango. Leva os enchidos e vários tipos de queijo. Depois terá de ir ao forno para gratinar”, explica Joana Sá como se faz a francesinha em pão rústico que já estava a ser servida no seu estabelecimento antes deste confinamento e que agora é levada através dos serviços de takeaway e também de entregas ao domicílio, não só em Espinho, mas também no Porto, Maia, Matosinhos, Grijó, Vãlega etc., mediante o pagamento de uma taxa de entrega.

“Toda a publicidade que se tem feito é através das redes sociais e no boca-a-boca e estou muito satisfeita com os meus clientes. Todas as entregas são personalizadas e cada saco leva uma mensagem, incluindo os nossos doces. Para nós, cada cliente é um cliente e não é mais um número”, salienta Joana Sá. •



### Que Suspiro

📍 Avenida Central Sul, 1259  
Paramos  
4500-502 Espinho  
✉ geral.tlw@gmail.com  
☎ +351 917 273 138

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

## foto com memória

13 fevereiro de 1976

## "Trânsito e os seus complicados problemas!"

A fotografia regista a confusão do trânsito em plena Rua 19 no ano de 1976. A Rua, que nessa altura, era alvo de uma intervenção de renovação, possivelmente a nível do saneamento. O estacionamento era feito do lado direito, e a circulação automóvel no sentido descendente, em direção à Rua 8. Ainda assim, os automóveis tinham de fazer um 'zig-zag' para contornar aqueles que deixavam os carros estacionados em segunda fila. "Trânsito e os seus complicados problemas!" – dava nota a Defesa de Espinho, em primeira página, criticando-se "os hábitos, o comodismo e o egoísmo das pessoas", numa Rua 19 "com o seu desordenamento habitual".



## TEMPO ESPINHO:

QUI • 11		16° 13°
SEX • 12		15° 9°
SÁB • 13		17° 8°
DOM • 14		16° 11°
SEG • 15		15° 11°
TER • 16		14° 10°
QUA • 17		14° 9°
QUI • 18		16° 10°

Fonte: www.ipma.pt



## opinião

António Pinto Oliveira\*

## Questões relacionadas com eutanásia

Há muitas vezes falando desta questão, e muitas vezes pouco sabem deste assunto. Ou metem à baila ideologias políticas, religião, ou não têm uma cabal definição de liberdade individual.

Eutanásia resulta do grego 'eu' (boa) e 'thanatos' (morte), significando "boa morte" ou "morte piedosa". Sempre a pedido da própria pessoa, quando se trata de processo patológico incurável com sofrimento físico e psíquico associado e insustentável. Deve ser levado a cabo por médicos, ou como alternativa pelo próprio doente que pratica o ato que dita a sua morte, podendo obviamente ter colaboração de terceiros (a isto chama-se suicídio assistido).

O termo ortotanásia será clarificado abaixo, e a distanásia é o oposto de ortotanásia, sendo uma má prática clínica vedada pelo Conselho Deontológico dos Médicos, porque causa maior sofrimento ao

doente, pois se forneceria maiores doses terapêuticas ao paciente, com recurso a tratamentos desproporcionados (a chamada obstinação terapêutica voluntária).

Os cuidados paliativos apenas "fazem prevenção e alívio do sofrimento e controlo da dor", na tentativa de melhorar a qualidade de vida dos enfermos, deixando a morte ocorrer de forma natural e em tempo ou prazo desconhecidos, o que para muitos ou alguns doentes não será aceitável.

Já ouvi referir que não é necessária Lei que regulamente a eutanásia, porque em Portugal já temos Testamento Vital e cuidados paliativos. Nada mais errado, entendo eu. No Testamento vital (no caso de um dia não ter faculdades ou total liberdade para poder decidir) está inscrito que se poderá optar por "não ser sujeito a meios invasivos de suporte artificial de funções vitais", o que se poderia depreender que usar a ortotanásia (não

fornecer ao doente em estado terminal os tratamentos invasivos em quantidade suficiente ao prolongamento artificial da vida) resolveria legalmente o problema. Mas não é a mesma coisa, porque aumentaria o sofrimento do paciente. Portanto, é absolutamente necessário existir uma Lei da Eutanásia, para tornar viável na prática e legítimo o alcance dum Testamento Vital. Ou mesmo para aqueles enfermos que não aceitem ou que se cansam dos cuidados paliativos.

Será uma Lei para ser utilizada por quem necessita dela, e nunca obviamente por quem não precise dela. O enorme problema poderá ser fazer uma Lei enviesada, que não seja absolutamente esclarecedora, e com as vírgulas no seu devido lugar. Porque sabemos que num país onde existe tanto cinismo e jogos políticos, tanta corrupção a todos os níveis, e um avassalador tráfico de influências a nível dos senhores do dinheiro e do poder,

esta Lei terá que ser extremamente cuidada, bem delineada, com fundamento humanizado, e no futuro sob a vigilância de uma comissão de controlo das situações estritamente previstas na Lei. Só desta forma se tornará um instrumento legal de utilidade ao ser humano sofredor, que decida livremente não viver por razões inscritas na Lei, e não possibilite os chamados esquemas quer a nível social, quer político, quer mesmo de clínica hospitalar, no sentido de se tentar resolver outro tipo de situações embaraçosas ou de sobrecarga e que nada têm que ver com "eutanásia e/ ou morte assistida". •

\*Cirurgião de Ortopedia e perito médico-legal privado

*"Sabemos que num país onde existe tanto cinismo e jogos políticos, tanta corrupção a todos os níveis, e um avassalador tráfico de influências a nível dos senhores do dinheiro e do poder, esta Lei terá que ser extremamente cuidada, bem delineada, com fundamento humanizado, e no futuro sob a vigilância de uma comissão de controlo das situações estritamente previstas na Lei"*