



DEFESA DESPINHO



LER JORNAIS É SABER MAIS!
DE FORMA SEGURA
E SEM O VÍRUS DA DESINFORMAÇÃO.

www.defesadespinho.sapo.pt

Quinta-feira, 11 de março de 2021 | Edição n.º 4636 · Ano 88 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadespinho.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)



Pagamento de estacionamento cobrado de forma indevida



Suspensão foi anunciada, mas parquímetros continuam a receber pagamentos. Medida em vigor não chegou ao conhecimento de todos, porque concessionária não colocou avisos **p8**

destaque

Vidas marcadas pela guerra

Vivências e relatos impressionantes de ex-combatentes nas antigas colónias.

p4, 5, 6 e 7



© SARA FERREIRA

4500 FREGUESIAS

Caixa de Multibanco vai surgir na antiga lota do peixe **p10**

Defesa-Ataque

“No dia em que chegamos, o aeroporto estava cheio, o pavilhão tinha mais gente do que num dia de jogo” – Sandro Correia, jogador de voleibol e vencedor da Top Teams Cup **p16 e 17**

OFF

“A arte é uma grande paixão, onde me sinto bem” – Alice Rocha **p21**

COVID-19

11 *infetados*

Espinho registou um decréscimo, acentuado, no número de casos de infeção por Covid-19. **p8**



É MUITA EMOÇÃO EM CADA APOSTA!

18+ JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.



visto daqui



feira semanal

— Factos e figuras da semana

DESTAQUE

4, 5, 6 e 7 | Recordações (com emoções) do ex-ultramar

António Pacheco, Fernando Gomes da Silva, Franquelim Carvalho, Júlio Grenha, Manuel Freitas, Mário Praia e Salomão Barbosa recordam o serviço militar no ex-ultramar. Citam experiências de embarque e missões cumpridas.

4500-ESPINHO

8 | Suspensão do pagamento dos parquímetros não chega a todos e cobranças continuam a acontecer

Vários espinhenses desconhecem suspensão do pagamento dos lugares de estacionamento e alertam para o recebimento indevido por parte da empresa concessionária.

8 | Covid-19: quase 6000 utentes vacinados no ACES Espinho/Gaia

Cerca de 97% dos profissionais de saúde já têm segunda dose da vacina.

9 | Obras na cidade ganham nova forma

4500-FREGUESIAS

10 | Antiga lota do peixe irá ter caixa de Multibanco

Junta de Freguesia de Espinho e Novo Banco chegam a acordo para serviço que irá servir população da zona.

PESSOAS & NEGÓCIOS

11 | Motometria: empresa familiar que cresceu em tempo de pandemia.

DEFESA-ATAQUE

15 | Futebol: tigres fazem contas para não descer

Três jogos, três finais. Carlos Manuel, ex-capitão, não aceita críticas à direção do clube e apela à união do plantel.

16 e 17 | Sandro Correia: um dos campeões da Top Teams Cup

Nasceu no Brasil, mas foi em Espinho que arrecadou títulos. Antigo jogador de voleibol do Sporting Clube de Espinho recorda momentos da carreira e confessa-se um apaixonado pela cidade.

18 | Voleibol: Académica de Espinho perde com Sporting num jogo histórico do clã Maia

OFF

21 | Entrevista: Alice Rocha

“O mar de Espinho é uma inspiração permanente e constante na minha vida”, dá nota quem se dedica à pintura e à modelagem com gesso, barro e “biscuit”.

EDITORIAL Lúcio Alberto

Os vértices do triângulo

1 – Emprego, formação e qualificação são os vértices do triângulo desenhado pela ADCE – Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho, neste quadro pandémico que decorre sem epílogo ainda previsto. A criação do projeto do CLDS 4G Espinho Vivo resulta de diversas necessidades sociais. As fragilidades da população carenciada são cada vez mais gritantes, aumentando substancialmente, até já com sinais alarmantes. E a pandemia tem causado mocha na atividade socioempresarial, com reflexos na inatividade e no desemprego. Há muitas portas encerradas há bastante tempo e que poderão ser reabertas a curto prazo, mas adivinha-se que outras não serão de novo escancaradas, nem sequer por uma frincha... Por isso, o emprego, formação e qualificação assumem capital relevância numa conjuntura de agravamento social. E assim urge respostas/soluções para a empregabilidade, mas também com incentivos ao empreendedorismo e à formação.

2 – A Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho dá nota de que a intervenção social só será eficaz se se dotar os beneficiários de condições para se autonomizarem dos serviços que lhes vão sendo disponibilizados, seja através do emprego por conta de outrem, seja por conta própria. E acresce que, para o sucesso desta integração, é vital apoiar as pessoas no aumento das suas qualificações. As ações de formação adquirem cada vez mais importância. Por outro lado, a ADCE conclui que o desenvolvimento local passa necessariamente pelo envolvimento ativo dos empregadores, conjugando o crescimento de oportunidades de emprego, a responsabilidade social, o trabalho em rede e o desenvolvimento integrado e sustentável do território. Parece tratar-se de conversa da treta, mas não é. O objetivo da ADCE deve ser encarado primordialmente como uma causa pluralista e não se cingir a contributos singulares e esporádicos.

3 – A inserção profissional é, de facto, uma via essencial para se alterar a situação de vulnerabilidade social e económica em que vivem muitas famílias. Atravessa-se um período crítico, com a pandemia a causar flagelo social. Deste contexto pandémico podem advir consequências nefastas. Mais do que nunca serão precisas mais e eficazes dinâmicas. E, quiçá, reinventar. Por isso, seguindo-se o exemplo da ADCE, há que projetar novas soluções e impulsionar situações de reconversão profissional e de criação de novos pequenos negócios. É imperioso não se ficar inerte e acionar medidas que salvaguardem presente e o futuro. E quem não agir (individual ou coletivamente) arrisca-se a perder o futuro e, inclusive, o presente.



Descida de contágios

Abre-se uma janela de esperança com o menor registo de infetados por coronavírus. O número de casos já não é tão alarmante, mas a pandemia ainda não foi superada. Há agora indícios animadores no país e o concelho de Espinho é disso exemplo. Mas a prevenção impõe-se para se escancararem as portas que tiveram de ser fechadas e retomar-se a normalidade da coabitação em comunidade. Já se vislumbra a luz ao fundo do túnel, mas falta lá chegar...



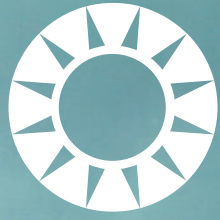
“Juntos somos fortes”

Um empresário anónimo decidiu oferecer 90 refeições diárias durante 35 dias. A iniciativa de um mecenas, em articulação com a Câmara Municipal, resultou no apoio de cerca de 20 mil euros à Paróquia de Espinho e que serão aplicados no fornecimento de 90 refeições diárias confeccionadas por 35 restaurantes de Espinho. A ação de solidariedade social “juntos somos fortes” encetou-se no primeiro dia 1 de março e prolonga-se até à Páscoa, a 4 de abril.



Futebol tigre

O Sporting de Espinho debate-se com o espectro da despromoção ao futebol distrital. Faltam três jornadas para inverter uma situação que não se coaduna com a raça do tigre que o clube ostenta no seu símbolo. Nada ainda está perdido, mas é preciso ganhar, ganhar e ganhar! Os adversários também jogam para vencer e, por vezes, a bola bate na trave e a baliza até parece que encolhe... Vamos, tigres que o campeonato ainda não acabou!



SOLVERDE.PT
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

**É MUITA EMOÇÃO
EM CADA APOSTA!**



18+ JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

REPORTAGEM

“Os ex-combatentes foram esquecidos”

António Pacheco, Fernando Gomes da Silva, Franquelim Carvalho, Júlio Grenha, Manuel Freitas, Mário Praia e Salomão Barbosa. Todos espinhenses e ex-combatentes no antigo ultramar. Foram forçados a partir, deixando os familiares em sobressalto e sem garantia de regresso aos lares. Viram a vida de colegas a tombar em combate e emboscadas, socorreram feridos e estropiados e trocaram correspondência com as então ditas madrinhas de guerra.



© SARA FERREIRA

LÚCIO ALBERTO

Manuel Freitas partiu para a Guiné no primeiro de maio de 1968. A recruta foi em Paramos, um ano antes, mas o embarque foi adiado.

“Estive de ‘baixa’ no hospital. Tinha o meu irmão mais velho em Moçambique e, para os meus pais, ter dois filhos ao mesmo tempo no ultramar era doloroso e abalava-os bastante”. Dois meses depois, ingressou no regimento de infantaria em Leiria, tirou a especialidade de escriturário e passou por Lisboa, antes de partir. “Foram cinco dias de viagem”, lembra o espinhense de 72 anos, olhando para o mar junto à praia da Baía, como se estivesse no largo estuário do Tejo, antes do embarque. “O barco era enorme e aquilo parecia mais transporte de gado do que transporte de seres humanos. A vida era assim...”

“A minha família não se foi despedir de mim. Os meus pais não tinham capacidade financeira e já fora um desgosto muito grande a despedida do comboio em Espinho”, recorda, contendo a emoção. De resto, o antigo militar assinala que a partida “não era espetáculo para ser visto e vivido”, mas sim “momentos aterradorizadores”. “O hino nacional a tocar e o barco a arrancar...por muito que fôssemos fortes, ninguém aguentava as emoções. Partia-se sem se saber o que ia acontecer. Se íamos para o mato ou para outro lugar qualquer”, descreve, quase 53 anos depois.

Era uma aventura forçada, quando ainda se atingia a primeira vintena da vida. Na Guiné, foi parar ao hospital militar como escriturário. “Tive sorte em não ser colocado em combate”, reconhece, sem deixar, por outro lado, de recordar as madrugadas em que foi “ajudar os

colegas a ir buscar feridos e mortos aos helicópteros”. “Isso mexeu bastante comigo. Tinha 20 anos e essas experiências marcaram-me”, sublinha, recordando um episódio em que, sem saber, se viu a apoiar um colega de infância. “Ele gritava pelo meu nome dentro do helicóptero e foram-me chamar. Foi assim que encontrei o meu amigo sem pernas”. Manuel Freitas pediu férias, enquanto o camarada estava internado, e acompanhou-o até ser evacuado para se tratar em Portugal.

Tal como os irmãos Américo e João, Manuel sempre se dedicou ao associativismo. A experiência valeu-lhe um posto: “tornei-me responsável de uma equipa de futebol e, de repente, já era dirigente, jogador, treinador e massagista”. Por ele passava a organização dos jogos, mas os jogos às 6 da manhã e às 4 da tarde acabaram por desgastar. “Rebentei ao fim de 18 meses e tive de vir de maca para cá”, lembra, acrescentando ter feito uma equipa de espinhenses na Guiné que venceu um adversário, em 1968, por 3-1...e que se chamava ‘Invencível’.

Porém, havia o reverso da medalha e pouco ou quase nada era um mar de rosas... “Alguns espinhenses conseguiam contactar comigo e eu falava com o médico, no hospital que ficava a seis quilómetros de Bissau, dando-lhes uma baixas e uma alimentação melhor do que as rações de combate. Cheguei a juntar 14 conterrâneos. Era uma vida muito difícil e fazia-se de tudo para sobreviver.”

Os efeitos da guerra eram devastadores e impressionavam quem tivesse uma réstia de humanidade. “Uma guineense foi transportada de helicóptero para o nosso hospital militar com uma granada alojada na anca”, relata,

acrescentando ter visto gente a fugir “como baratas tontas”, no receio de rebentar o explosivo. “Foi uma situação de pânico que eu assisti e senti. Houve uma estratégia complexa, com tijolos e sacos de areia na sala de operações para que o cirurgião tirasse, com alguma proteção, a granada da anca da mulher.”

NATAL OU PÁSCOA NÃO HAVIA

Franquelim Carvalho, de 73 anos, também foi forçado a deixar Espinho e a família para cumprir serviço militar na Guiné. “Fui em agosto de 1966 e vim embora em novembro de 1968. Embarquei no Niassa e regresssei no Uíge, mas até fiquei contente, de certa forma, quando cheguei à Guiné, porque encontrei um amigo de Espinho. E no barco íamos três de cá.”

“Estive 10 dias num barracão, antes de seguir para a zona de combate”, retrospectiva com a voz embargada. “Era-se atacado a torto e a direito no mato da Guiné. Era muito mau.”

Franquelim Carvalho realizou a preparação militar em Coimbra, Abrantes e Porto, mas não estava psicologicamente preparado para a guerra no ultramar. “O Natal era como outro dia qualquer. Na Guiné não havia natais, não havia nada. Se eles tivessem que atacar, atacavam no Natal, no Ano Novo e na Páscoa. As nossas rações de combate eram poucas latas de conserva e chegávamos a estar cinco dias no mato. Andávamos sempre no mato...”

“Fui sozinho para Lisboa porque os momentos do embarque e da partida eram angustiantes”, dá ainda nota, “retomando” a viagem a que fora forçado. “Mas, quando regresssei, tive uma surpresa com a presença do meu irmão

e da minha cunhada. A partida para a Guiné foi como se estivessemos em Fátima, com milhares de pessoas a acenarem com lenços brancos. Mas o cenário era chocante dentro e fora do barco. O regresso foi um alívio!”

Júlio Grenha, 72 anos, natural de Barcelos e residente há mais de meio século em Silvalde, cumpriu missão militar no ultramar. “Estive 40 meses em Angola, onde casei por procuração”, recorda o ex-combatente, que fez duas recrutas na especialidade de transmissões. “Tinha quatro rádios no meu posto a funcionarem de dia e noite. Dois eram para transmissões e os outros para música ambiente aos militares”, descreve, assegurando que havia quem “não gostasse muito”, mas outros até agradeciam porque “precisavam relaxar um bocado quando era possível...”. “Tinha 12 homens à minha responsabilidade e penso que cumpri. Tivemos sempre boa camaradagem.”

Grenha ostenta uma medalha de campanha de 1970, 1971, 1972 e 1973, uma medalha de prata de honra militar com palma e também uma insígnia. “Fui para Angola no navio Niassa. Éramos 300 militares e deram-nos ordens para circularmos à civil, porque o barco estava a efetuar uma viagem comercial. No regresso, vim de avião e a viagem entre Luanda e Lisboa demorou 10 horas, porque não se podia sobrevoar certos países e o rumo não era, por isso, direto.”

NO FIO DA NAVALHA

Júlio Grenha é tesoureiro do Núcleo de Espinho da Liga dos Combatentes há vários anos, acompanhando os mandatos de três presidentes. “Ainda só era associado e já fazia



serviço diretivo. Por exemplo, fui incumbido de levar um grupo a um evento na Covilhã, mas mandaram-me para lá um autocarro com 56 pessoas e tinham-me dito que eram 28... Desenrasquei-me como na tropa!”

António Pacheco, de 71 anos, também teve de se desenrascar na tropa em Moçambique. Regressou a casa e, mais tarde, foi trabalhar para a Venezuela, retornando a Silvalde. Há cinco anos reencontrou, em Fátima, um colega de combate de quem se despedia há 31 anos. “A minha ida para o ultramar foi um bocado confusa. A preparação de um paraquedista leva, mais ou menos, sete meses, ou seja três de recruta e os outros de especialização e sem férias”, relata. A mãe estranhava, aquando do regresso casa e dos 10 dias de férias que António gozava. O então jovem recruta não dizia tudo: “não queria dar a entender o que se passava”. Mas viu-se obrigado quando, temos depois, a mãe lhe questionou para onde ia. “Disse-lhe não ira para lado nenhum, mas ela insistiu. Foi então que olhei para ela e confessei que ia para Moçambique.”

“Ai ‘Nossa Senhora de Fátima’, dizia ela...mas tive de partir de casa ao fim de dez dias de licença”, prossegue, historiando os momentos dramáticos que antecederam os 26 meses passados em Moçambique, entre 71 e 73. “E lá fui de comboio até Lisboa para ir de barco, durante 36 dias, até Lourenço Marques, cidade agora conhecida por Maputo. E depois ainda segui de avião para a Beira, a 300 quilómetros da zona de guerra. Caminhávamos por

uma lagoa que parecia um mar só pela imensidão, pois a água dava-nos pela cintura e víamos os peixes por entre as nossas pernas.” “Assim nos adaptamos durante dois meses, mas como éramos uma tropa especial tivemos logo de nos expor no centro da batalha”, relata António Pacheco. “Vi a vida em perigo várias vezes. Eles utilizavam a morteirada e o morteiro é, de facto, muito perigoso. E é mais perigoso o morteiro bater de lado e rebentar em cima do que a cair no chão. Aquilo é em leque... Para cima é uma coisa e para baixo é outra... E quem lá andou sabe isso”

O ex-militar regozija a saúde que hoje goza, mas admite que tudo lhe “custou bastante”. Recorda que, apesar das tropas portuguesas terem helicóptero, quem estava no terreno preferia ir a pé. “Aquilo era uma guerra de silêncio. E quanto mais silêncio houvesse... melhor! Ou seja, se andássemos de helicóptero, a gente ficava mais a descoberto.” Os obstáculos e as contrariedades sucediam-se. “A nossa operação mais longa durou 13 dias e sem tomar banho. A nossa camuflagem já era o sebo. Foram 13 dias sem tomar banho num país tropical e a percorrer o que percorremos e o que sofremos... Só quem lá esteve é que tem noção do que nos aconteceu”, assinala António, que recorda o “festival de morteiros” que “assobiavam” nas madrugadas e que, no clarear do dia, deixavam o chão cravado de buracos. “Eles estavam tão bem preparados como nós, mas se estivessem ainda melhor equipados



“

Embarquei no Vera Cruz e regresssei no Quanza, onde vinham 70 mortos no porão. Era um barco antigo e vínhamos perto dos soldados que tinham falecido em combate”

Salomão Barbosa

não tínhamos chances”, conclui.

“E quando fazíamos operações de segurança era melhor irmos com segurança reforçada”, regista com o rosto tenso e as mãos fechadas. “Uma vez caímos numa emboscada e eu estava na parte de trás e, quem não reage, está sujeito... Eu pensava que estava a proteger-me e, afinal, estava de peito descoberto. Tive sorte. Noutra zona íamos buscar a água e a lenha para aquecer a comida. E, como tinha aprendido na fase de instrução, fomos em pelotão. Encontramos algo que pensava que tinha uma armadilha, mas não havia qualquer mina, nem sequer granada, mas sim um papel com uma mensagem escrita em português. Dizia para nos irmos embora e que os

deixássemos em paz.”

Mergulhado num rol de recordações e emoções, António Pacheco consegue descomprimir um pouco para fazer uma revelação engraçada. “Encontramos uma manada de 20 vacas e apanhamos duas. Eram bifés ao pequeno-almoço, ao almoço, à merenda e ao jantar”. O banquete deu para esquecer as rações de combate por alguns dias. “Na altura, tínhamos uma ou duas latas de sardinha, uma coisita de fruta e mais nada...nas missões que se fazem hoje voluntariamente até dá para um apartamento!”.

O silvaldense alonga-se no relato das suas recordações. “Quando fui dar os sinais, assinalei o ramo dos paraquedistas. E, quando recebi a guia de marcha para me apresentar na recruta, pedi ao meu pai para falarmos com um amigo dele que me aconselhou a ouvir, comer e calar, caso eu fosse mesmo para paraquedista. E sempre respeitando os superiores e não sendo muito burro, nem muito fino. Foram palavras sagradas.”

“E, hoje, posso dizer a quem quer que seja que saltar de avião não é difícil, porque salta-se nem que seja de empurrão”, assegura António Pacheco. “O que custa é entrar no avião... Mas o primeiro voo é assustador! E eu saltei de um bombardeiro que, segundo dizem, chegou a aterrar no aeródromo de Paramos, no tempo



“

Quando chegava o correio era uma festa. Os soldados pareciam as galinhas cheias de fome a receberem milho”

Manuel Freitas

**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

REPORTAGEM



Conheci quatro soldados analfabetos e quando vim embora deixei-os preparados para fazerem o exame da 4.ª classe”

Júlio Grenha

da II Guerra Mundial. A gente tinha de saltar de cócoras, porque a porta era baixinha. E para se conseguir ter a boina verde é preciso dar seis saltos.”

CONSERVAS COMO ALIMENTO

“Tínhamos uma ração com uma bisnaga de leite condensado, uma late de sardinhas e quatro bolachas; ou seja, não havia fruta em calda, nem presunto”, descreve Mário Praia, ilhavense nascido há 78 anos e a viver há cinco décadas em Espinho. O pai, contra-mestre nas embarcações da pesca do bacalhau, faleceu novo, e Praia teve de começar a trabalhar, antes de ser chamado pelo exército, em 1964. “Segui o serviço militar em Lisboa, como telegrafista, Porto e Abrantes, tendo embarcado no Vera Cruz para Angola, em março 1965 e chegado já em maio. E fui então encaminhado para a zona da guerra, a 400 quilómetros de Luanda.”

Mário Praia tinha a especialidade de transmissões. “O meu serviço era todo feito em fonia e não em grafia. Mal se saía do helicóptero, tínhamos de nos baixar para não nos limparem logo o ‘sarampo’ na receção...”

Já Salomão Barbosa, de 78 anos, assentou praça em 1963, em Viseu, fez a especialidade de caçador em Chaves, e foi para Angola em outubro de 1964. “Embarquei no Vera Cruz e regresssei no Quanza, onde vinham 70 mortos no porão. Era um barco antigo e nós vínhamos perto dos soldados que tinham falecido em combate. Foi terrível!”

A viagem para a antiga colónia durou nove dias. O regresso 14. “E, quando cheguei a Lisboa, ainda tive de ir de comboio direto a Chaves, mas quase num dia completo, para fazer o espólio e só então é que regresssei a Paramos.”

Tal como os restantes ex-militares, também Salomão não teve a companhia da família na hora de partir. “Aquilo era um choro horrível”, recorda. “Chorávamos como crianças, dentro do barco, com o povo a dizer adeus. E para quem tinha a família a despedir-se era pior a

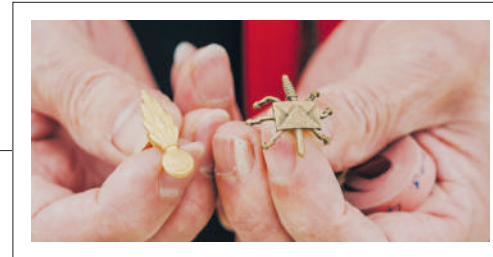
sensação da partida...”

Em Luanda, o paramense esteve na zona de intervenção “mais perigosa” de Angola, fazendo “escolta à companhia de diamantes”. “Cheguei a falar com o general [Jonas] Savimbi, na fronteira com o Congo. Mas foi um encontro sem armas do nosso pelotão, com ele e os seus homens. Estávamos ali a fazer guarda e eles atacavam uma companhia e o nosso pelotão de socorro tinha de fazer logo a intervenção. Tínhamos de destruir tudo. Uma ocasião, acampamos no mato. Chegamos de helicóptero e fomos para a picada para fazermos um ataque.”

“Era assim a nossa vida, mas uma vez morreram alguns dos meus colegas na explosão de uma mina”, recorda pesaroso. “Foi numa fazenda, a 60 quilómetros de Luanda. Até metia pena olhar para eles. Foi um grande choque.” “Tínhamos de aguentar as emboscadas, o calor e a chuva. Por vezes ficávamos à chuva durante dois dias e a secar o camuflado no corpo”, lamenta o ex-combatente paramense. “Secávamos a roupa no corpo e assim ganhámos umas ‘medalhas’ de bronquites e outras doenças. Agora, recebemos 150 euros por ano devido a ter andado no mato e fiquei com uma bronquite crónica. Mas pior aconteceu, por exemplo, ao nosso cozinheiro, que morreu numa mina. Os dois primeiros soldados da frente do grupo conseguiram passar, mas ele não teve a mesma sorte.”

E a sorte era uma bênção, restando a quem era crente ter muita fé, mas sem festejos religiosos. “No Natal comia uma ração com um bocadito de chouriço e um caldo ‘knorr’, a que juntávamos água, mexíamos e bebíamos. E quantas vezes íamos em fila indiana e queríamos água e não tínhamos. Engolíamos o nosso suor e até bebíamos urina de animais, do género dos bois. Púnhamos um comprimido para desinfetar e bebíamos aquilo!”

Fernando Gomes da Silva, de 71 anos, mostra um bloco de serpentinas, recuando longamente no tempo, resgatando vivências que não queria que fizessem parte da sua vida



e do historial de Portugal. “São fitas que nos davam para o momento da partida do barco, em Lisboa. Era para que a despedida fosse como uma festa! Enfim, era psicologia, mas na verdade era uma farsa...”

Embarcou no Índia, no terceiro dia de Setembro de 1970. “Mas, quando cheguei a Moçambique quase que já nem sabia caminhar, pois foram 12 dias até Luanda e depois 21 dias também a balançar no mar até Lourenço Marques, que agora é Maputo.”

“Estive para embarcar quatro vezes”, destaca o silvaldense, morador em Nogueira da Regedoura desde que casou. “Chegava a Lisboa e era sempre adiada a viagem e regressava a casa em Silvalde. Até que, um dia, fui mesmo, mas em nenhuma vez quis que a família se fosse despedir de mim. Tinha ido assistir à partida de um moço e fiquei emocionado e revoltado. Era tudo muito bonito com os abraços de despedidas, mas quando o barco apitava para partir era terrível! Eram gritos no barco e eram gritos vindos de fora... A experiência que eu tive quando estava na recruta em Lisboa e fui assistir ao embarque de um amigo marcou-me e pedi à minha família para não se ir despedir de mim.”

“Passei dois natais em Moçambique, tendo comido frango frito e batatas fritas”, recorda sem ponta de alegria. “O camarão era barato, mas o Natal era um dia como outro qualquer. Deixei muitos amigos na tropa mas, agora, só encontro poucos.”

“Somos uma geração sacrificada em relação à Pátria e hoje ninguém nos dá valor”, realça Fernando Gomes da Silva. “E não vai há muito tempo que os políticos, como o Presidente da República e o Primeiro-Ministro, foram a Angola e não se lembraram de pôr uma coroa de flores em homenagem aos ex-combatentes do ultramar.”

“Estive dois anos em Moçambique e fui colocado no serviço dos correios militares de Nampula. Perdi dois anos daqueles que deveriam ser dos melhores da minha vida, mas estou vivo! Infelizmente, não foi assim para muitos que ficaram lá... O mato era um terreno de mortos e estropiados. Apesar de tudo, gostei de Moçambique, mas não me sentia bem com o estado de guerra. E também não concordava com o que alguns civis brancos faziam aos negros nas cidades, maltratando-os e por isso entendo a revolta deles. Até lhes batiam com ferros!”

“Havia quem fugisse para França, evitando assim a ida para o serviço militar no ultramar”, lembra o silvaldense que teve sorte e não foi mobilizado para o combate no mato, tendo sido destacado para o serviço militar dos correios. Por simplicidade e ignorância, escreveu aos meus primos e não tinha noção do que eles tinham passado... Mas sou uma pessoa revoltada, porque os ex-combatentes foram esquecidos.”

Fernando Gomes da Silva regressou de avião a Lisboa e de comboio até Espinho. “E apanhei um táxi até Silvalde, onde parei num café e pedi a um irmão para ir avisar a nossa mãe de que estava a chegar a casa!”

AS FAMOSAS ‘MADRINHAS DE GUERRA’

Mário Praia tem uma história interessante no que concerne às madrinhas de guerra, aquelas que correspondiam com os militares que estavam no ultramar. “Quando fiz a viagem para Moçambique deitei ao mar uma garrafa com uma mensagem, dando nota de que, eu e dois colegas, tínhamos recebido ordem de embarcar para a guerra em Moçambique. Isso aconteceu em maio de 1965 e, em outubro desse mesmo ano, recebi uma



Perdi dois anos daqueles que deveriam ser dos melhores da minha vida, mas estou vivo! Infelizmente, não foi assim para muitos que ficaram lá”

Fernando Gomes da Silva



carta de uma senhora espanhola de Barcelona, dizendo que estava na praia quando viu a minha mensagem, tendo partido a garrafa para a ler. Foi então que viu o meu nome e os dois meus amigos.”

“Ela foi a minha madrinha de guerra, com quem trocava correspondência”, salienta com um brilho no olhar. “Mas quando regresssei de Moçambique nunca mais tive resposta às cartas que lhe enderecei. Pouca gente sabia traduzir espanhol e pedi ao meu alferes para explicar melhor a carta, porque a minha correspondente falava em ‘carniçaria’ e eu achava que era camisaria. Ele gracejou, dando a entender que me iam mandar umas camisas porque as minhas estavam todas rotas... Afinal, não era uma camisaria, mas sim um talho!

De facto, os militares trocavam assiduamente correspondência com as madrinhas de guerra ou familiares, atreves de cartas e aerogramas (com o formato de envelopes mas que se abertos em quatro partes). “Escrevia mais aerogramas do que cartas porque o dinheiro não esticava”, diz António Pacheco. “Recordo-me que quando acabei uma missão, que fiz no terreno de combate ao longo de 13 dias, tinha 27 cartas e aerogramas à minha espera e estive um dia a ler!”

Por seu turno, Júlio Grenha tinha à sua espera, em Silvalde, a mulher com quem casara por procuração. “Foi assim que casei em 10 de setembro de 1971 e só regresssei em 1973. Namoramos e casamos através de cartas e aerogramas que o movimento nacional feminino promovia.”

“Havia o serviço postal militar e quando o avião chegava com correspondência era dia de festa”, narra com sorriso. “Toda a gente estava sempre à espera de receber alguma comunicação e era o elo que tínhamos com a família e com as chamadas madrinhas de guerra. Muitos até acabavam por casar as suas madrinhas de guerra e outros ficaram com boas relações de amizade para toda a vida.”

Júlio Grenha também tem uma história interessante para revelar. “Eu conheci quatro



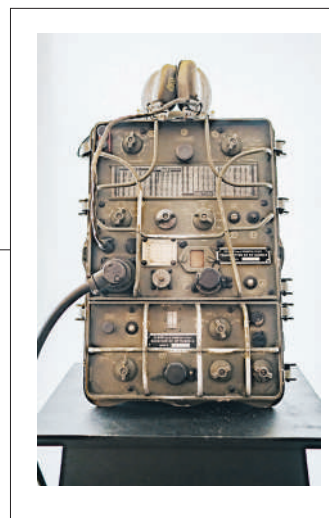
soldados analfabetos e quando vim embora deixei-os preparados para fazerem o exame da 4.ª classe. Eu escrevia-lhes as cartas às namoradas e lia-lhes as cartas das namoradas, mas um dia disse-lhes que tinham de aprender a ler e a escrever. Então, todos os dias, depois da refeição do jantar dava-lhes aulas até à meia-noite ou às 3 horas da madrugada. E todos foram aprovados no exame da 4.ª classe. Eu achava que era uma invasão de privacidade quando lhes lia ou escrevia as cartas de namoro. Hoje, se fosse preciso, faria o mesmo!”

Salomão Barbosa escrevia aerogramas para a namorada, os pais e à minha madrinha de guerra. “Quando a gente recebia uma carta era



“**O Natal era como outro dia qualquer. Na Guiné não havia natais, não havia nada. Se eles tivessem que atacar, atacavam no Natal, no Ano Novo e na Páscoa**”

Franquelim Carvalho



“

Quando fiz a viagem para Moçambique deitei ao mar uma garrafa com uma mensagem, dando nota de que, eu e dois colegas, tínhamos recebido ordem de embarcar para a guerra em Moçambique”

Mário Praia

uma grande alegria! Mas quando não chegava nenhuma carta era uma tristeza enorme!”

“Escrevi muitos aerogramas e cartas, mas para poucas madrinhas de guerra”, recorda Franquelim Carvalho, junto ao areal espinhense da Baía. “Era o nosso passatempo. Duas madrinhas eram de Espinho e uma do Gerês. Curiosamente casei com uma mulher do Gerês. Também tive duas madrinhas de Braga e outra de São João da Madeira, mas nunca as cheguei a conhecer.”

“Eu não tive madrinhas de guerra, porque já namorava e tinha e tenho uma família muito grande que me escrevia regularmente”, anota Manuel Freitas. “E, como andava ocupado com o futebol, também não tinha muito tempo para corresponder com madrinhas de guerra. Mas quando chegava o correio era uma festa. Os soldados pareciam as galinhas cheias de fome a receberem milho. Eu chamava-os um a um para distribuir as correspondência e via que alguns ficavam tristes e a chorar pelos cantos porque não tinham recebido absolutamente nada.”

“Ajudei muitos soldados que não tinham dinheiro, que quase não dava para uma cerveja, enviando a correspondência apenas com carimbo e sem selo, fazendo de conta que se tinha descolado”, confessa, sorridente, Fernando Gomes da Silva. “Era por uma boa causa e só quem estava naquelas condições é que podia dar valor a ajudar quem tanto sofria longe da sua terra e da sua família.”

“Escrevia e recebia cartas de madrinhas de guerra e até trocava de madrinha de guerra com algumas dos meus colegas”, recorda ainda. “Uma vez até escrevi para uma colega de trabalho da minha irmã e eu não sabia! Sempre que se podia, a gente passava o tempo a escrever.” •

“A PANDEMIA TAMBÉM MATA!”

“A pandemia também mata e é preciso ter muito cuidado”, aconselha Salomão Barbosa, que faz uma comparação curiosa entre o vírus que “anda por aqui” e as emboscadas que obrigavam a um estado de alerta permanente: “em Angola, o meu grupo era de intervenção e tínhamos de deitar fogo às cubatas, mas passado um dia já existiam outras...”

Já Manuel Freitas constata que a pandemia “mata mais que a guerra do ultramar”, com a agravante de que estamos perante um inimigo que não se vê. “Ataca no escuro, na claridade e em qualquer lado. Não temos nenhuma possibilidade nos defender”, acrescenta, enquanto o camarada Franquelim Carvalho corrobora, dizendo que a Covid-19 é “pior que uma emboscada”.

Pragas e epidemias, no entanto, não são tema desconhecido para estes ex-combatentes, que lidavam diariamente no terreno com a presença indesejada de insetos e outras espécies invasoras.

De tal forma, que Franquelim considerava as abelhas, formigas e mosquitos como verdadeiros “inimigos”, recordando um episódio em que foram avisados para não atravessar um rio devido à presença de forças militares contrárias, mas, do outro lado, ficaram “carregados de grandes formigas e picados por insetos”. “Houve quem tivesse ficado com feridas no corpo todo.”

António Pacheco compreende o paralelismo, mas considera que “a pandemia é outra guerra”, bastando, na sua opinião, ter “fechado um pouco no natal” para que “talvez não houvesse a terceira vaga”. O mesmo diz Mário Praia, ao assinalar que a população devia “ter cumprido mais as regras e contribuído para que o vírus não tivesse matado tanta gente”.

Entretanto, já morreu mais gente em Portugal com a pandemia do que na guerra do ultramar. E essa análise não é exclusiva do nosso país, uma vez que, como recorda Júlio Grenha, o presidente dos Estados Unidos também disse o mesmo em relação à I e II Guerra Mundial, assim como a do Vietname. “Isto não está para brincar, mas vai havendo uma ou outra festa em Portugal com mais de 70 pessoas...Se o pessoal não aprende, então apliquem-se multas pesadas”, acrescenta.

A propósito, Grenha recorda que se tem registado “um número muito reduzido de ex-combatentes contagiado pela coronavírus”. A explicação, arrisca, pode estar relacionada com a infeção mais comum nas antigas colónias: a malária. Ou, como era então conhecida, o paludismo. “Davamos uns comprimidos para a malária no ultramar e acho que isso tem dado efeito. Eu tomei e nunca tive problemas, nem lá, nem cá.”

4500 Espinho



Comprovativo dos pagamentos efetuados por Cristina Melo, neste período de suspensão. Um deles é relativo a fevereiro e o segundo, já referente ao mês de março, com a renovação da medida em vigor por mais 15 dias

ZONAS CONCESSIONADAS

Parquímetros continuam a efetuar cobranças mesmo em tempo de suspensão

Desde o início de fevereiro que, em Espinho, está interrompida a cobrança nos parquímetros. Esta medida, da Câmara Municipal, começou devido ao confinamento do país e ainda hoje se encontra em vigor. No entanto, muitas pessoas desconhecem a situação e continuam a efetuar o pagamento nos respetivos aparelhos da ESSE, a concessionária responsável, uma vez que se mantêm a aceitar as habituais moedas, não existindo qualquer aviso sobre a atual suspensão.

LISANDRA VALQUARESMA

A DECISÃO CHEGOU poucos dias depois de Portugal ter iniciado o segundo confinamento. Na sua página na internet, a Câmara Municipal de Espinho dava conta de que o pagamento dos parquímetros relativos à concessionária que opera na cidade, a ESSE, estava, temporariamente, suspenso devido a esta nova condição do país.

A medida entrou em vigor há mais de um mês, mais precisamente a 1 de fevereiro e, apesar de ter sido divulgada, também, nas redes sociais do município, vários espinhenses, ainda hoje, desconhecem a mudança temporária. “Nesta fase, como não saio tantas vezes de casa, não preciso de estacionar o carro, mas já tive que ir, algumas vezes, a certos locais de Espinho e paguei a moeda como o costume. Não fazia a mínima ideia que agora não se pagava. Não tenho hábito de andar na internet, por isso, não sabia desta medida”, conta Rosa Santos, confessando alguma admiração por já não ser necessário, nesta fase, pagar o estacionamento. Várias pessoas, no último mês, acabaram por fazer o mesmo que Rosa. Estacionaram o automóvel e colocaram a moeda de acordo com o tempo pretendido, tudo porque os parquímetros continuam ligados, como sempre estiveram, recebem o pagamento efetuado e apresentam o talão. Ou seja, continuam a funcionar normalmente e junto dos aparelhos não existe qualquer aviso da suspensão da cobrança. Cristina Melo sabia da decisão. Trabalha na cidade e tinha consciência da mudança, mas confessa que começou a pensar mais na questão quando alguns clientes lhe diziam que tinham colocado a moeda no aparelho quando precisavam de parar o veículo. Por isso, decidiu fazer o teste. No dia 10 de fevereiro, colocou 20 cêntimos no parquímetro e rapidamente percebeu que a moeda não foi devolvida e o talão saiu, como de costume. “No meu trabalho, vários clientes manifestaram descontentamento por, em



Espinho, se pagar parquímetros e como eu sabia que não se pagava, porque resido na cidade, fui confirmar e constatei que, efetivamente, as máquinas continuavam a cobrar dinheiro sem qualquer aviso no local”, explica Cristina Melo. “Tenho assistido, nas redes sociais, a vários comentários de pessoas amigas pelo facto de as máquinas estarem a receber dinheiro, apesar de não o poderem fazer, recebendo-o, assim, de forma duvidosa”, explica a cidadã espinhense. Por este motivo, Cristina Melo repetiu o teste na tarde do passado dia 4 de março. Voltou a colocar 20 cêntimos e o parquímetro aceitou a cobrança. Desta vez, já tinha começado o mês de março e, por decisão da Câmara Municipal, a interrupção do pagamento prolongou-se por mais 15 dias. Ou seja, atualmente continua suspenso, mas mesmo com esta segunda suspensão, as cobranças têm sido efetuadas pelos aparelhos. Perante as queixas, a Viver Espinho – Associação Empresarial de Espinho, chegou a dar conta da situação, no passado dia 10 de fevereiro, quer na sua página de Facebook,

quer num *email* que encaminhou para as autoridades competentes, da qual se incluí a ESSE. Face ao “recebimento indevido da empresa concessionária”, a Viver Espinho explicou que “não se visualizava nos parquímetros qualquer informação de que o pagamento não se faz”. Por isso, no dia 5 de março, na página de Facebook, voltou a referir o tema, alertando que, também a *app* da concessionária, estava em normal funcionamento e, por isso, a efetuar as cobranças para quem desconhecia a suspensão.

Segundo o esclarecimento da Câmara Municipal, “o município de Espinho informou por via da página oficial na internet e redes sociais que o pagamento do estacionamento à superfície estava suspenso durante o Estado de Emergência, sendo este facto noticiado pelos meios de comunicação social local e regional.” Além disso, “solicitou, em devido tempo, à empresa concessionária de estacionamento a colocação de avisos nos parquímetros a informar que o pagamento estava isento.” Perante a situação, a Defesa de Espinho tentou contactar a ESSE, a concessionária responsável, mas, até ao fecho desta edição, não conseguiu obter esclarecimentos. •



As pessoas estão a ser enganadas porque a maior parte delas não são de Espinho e o engano ainda é maior porque foi publicado, na página Viver Espinho e de várias pessoas, um vídeo que mostrava a colocar dinheiro na máquina e a sair o ticket”

Cristina Melo

VACINAÇÃO

Mais de 5800 pessoas vacinadas no ACES Espinho/Gaia

O AGRUPAMENTO de Centros de Saúde (ACES) Espinho/Gaia, que compreende os concelhos de Espinho e Gaia e a Freguesia da Lomba (Gondomar) vacinou contra a Covid-19 mais de 5800 pessoas, 3690 utentes com mais de 80 anos e 2154 utentes com patologias.

De acordo com informação que nos foi fornecida pelo ACES Espinho/Gaia, até à passada terça-feira, já estavam concluídas as primeiras fases das vacinações dos bombeiros e da Guarda Nacional Republicana (GNR) e já foram vacinados, também, 72 agentes da Polícia de Segurança Pública (PSP).

No ACES Espinho/Gaia, segundo a direção, “estão vacinados 97% dos profissionais de saúde com a segunda

dose” da vacina.

Relativamente às Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), 90% das pessoas já estão vacinadas com a segunda dose e 8% das pessoas já vacinadas com a primeira dose estão em condições de serem vacinadas na próxima semana com a segunda dose. Entretanto, ainda há 2% das pessoas das ERPI sem qualquer inoculação, “por se encontrarem em surto”, mas segundo a ACES, “em condições de serem vacinadas na próxima semana”. A direção do ACES Espinho/Gaia apela, entretanto, para que “os utentes respeitem a data e hora de agendamento e que aguardem a convocatória da sua unidade de saúde” para a vacinação. • MP

COVID-19

CASOS CONFIRMADOS ESPINHO

94,9

CASOS POR 100 MIL HABITANTES*

11

ÚLTIMOS 7 DIAS **

= 9

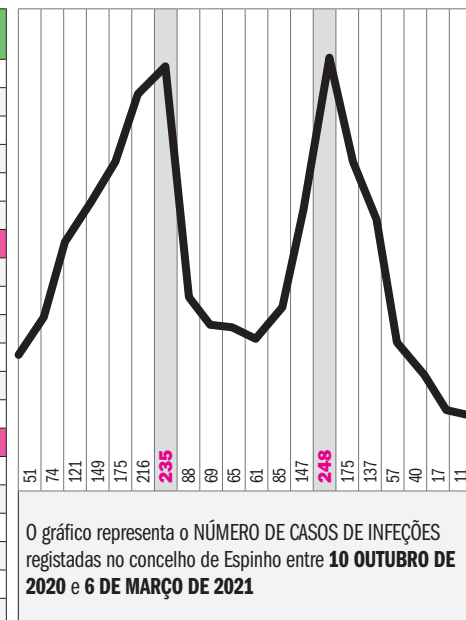
ÓBITOS **

1,57

NOVOS CASOS EM MÉDIA POR DIA **

* FONTE ARS NORTE / DADOS ACTUALIZADOS A 6 DE MARÇO
** NO CONCELHO DE ESPINHO

SEMANA	CASOS
10 - 17 out	51
18 - 24 out	74
25 - 31 out	121
01 - 07 nov	149
08 - 14 nov	175
15 - 28 nov	216
29 nov - 05 dez	235
06 - 12 dez	88
13 - 19 dez	69
20 - 26 dez	65
27 dez - 02 jan	61
03 - 09 jan	85
10 - 16 jan	147
17 - 23 jan	248
24 - 30 jan	175
31 jan - 06 fev	137
07 - 13 fev	57
14 - 20 fev	40
21 - 27 fev	17
28 fev - 06 mar	11



Na Rua 4, apesar da zona já ter sido intervencionada no âmbito do Recafe, continuam a existir alguns aspetos a corrigir, como uma degradação do piso bem no meio da via de circulação automóvel.



REQUALIFICAÇÃO

Obras na cidade continuam a avançar, mas há aspetos por corrigir

Apesar de Espinho continuar com todas as intervenções em vários pontos, há locais que já conheceram alguns avanços significativos, ao passo que outros se encontram mais atrasados. No entanto, ainda que já se notem transformações, há pequenos aspetos ainda por reformar.

LISANDRA VALQUARESMA

NÃO É NOVIDADE para ninguém que Espinho vive, atualmente, um momento de transformação, tendo em conta os vários pontos de obra e requalificação que se espalham pela cidade. Um desses pontos, localiza-se na Rua 21 que viu a sua mudança ter início no dia 1 de fevereiro. Esta intervenção, que tinha como objetivo, “melhorar as condições de circulação e segurança”, reabilitando o piso rodoviário em material betuminoso e o pedonal com o mesmo material, já mostra sinais de avanço. Numa primeira fase, foi eleito o piso automóvel que já sofreu intervenções, quer na parte de circulação, quer na zona reservada ao estacionamento.

Uma empreitada que iniciou há mais tempo foi a referente à Rua 20. Hoje, uma das fases desta intervenção, já está adiantada, mais especificamente junto ao pavilhão da Académica. Nesta zona, parte do piso automóvel já foi concluído, existindo uma lombada redutora de velocidade, bem como já foi feita a instalação de alguma sinalização na rua.

A Rua 33 encontra-se, também,

a ser alvo do mesmo género de intervenção, mas apresenta-se num estado mais atrasado. Estas duas ruas inserem-se no plano de obras da Câmara Municipal para a Renovação da Rede de Abastecimento de Água na cidade, que pretende renovar a rede de água e terminar com problemas decorrentes das antigas condutas, tal como travar o desperdício que estas provocavam. Do mesmo modo, tem como objetivo requalificar o espaço urbano à superfície.

No que diz respeito à mudança na rede de abastecimento de água, a Rua 19 é outro ponto da cidade onde a mesma acontece. Apesar desta via, considerada um eixo estruturante no concelho de Espinho, estar a ser sujeita a uma transformação em vários aspetos e com diferentes objetivos, a mudança das condutas de água existentes é um dos principais. Assim, mais concretamente entre a Rua 32 e a Avenida 24, foi dada por concluída a substituição da conduta distribuidora e respetivos ramais de abastecimento de água. Segundo a Câmara Municipal de Espinho, “a conduta distribuidora em fibrocimento instalada na década dos anos 40 foi substituída por uma nova conduta em Polietileno de Alta Densidade, material mais resistente e com uma durabilidade superior a 50 anos.” Desta forma, “o município vê resolvido um problema de roturas e falhas de fornecimento de água naquela zona”, já que “com esta intervenção, o fornecimento de água passa a ser garantido com maiores caudais, melhor pressão e elevada qualidade.”

Além deste objetivo, a Rua 19 está a ser alvo de uma “substituição dos pavimentos na sua totalidade, desde os passeios, às faixas de rodagem e áreas adjacentes”, uma “substituição e reposicionamento dos postos de iluminação pública (LED)”, “alteração do perfil das faixas de rodagem, mantendo as duas faixas de circulação automóvel, por trajetos não retilíneos a partir da rotunda da Avenida 32 no sentido nascente”, uma “criação de uma ciclovia bidirecional com 2,50 metros de largura em toda a sua extensão (cerca de 1 quilómetro), tendo em atenção a sua função hierárquica viária envolvente”, e uma “criação de espaços de pro-



Nesta primeira fase, na Rua 21, foi tido em conta o piso automóvel que já sofreu intervenções, quer na parte de circulação, quer na zona reservada ao estacionamento



Já arrancou a construção da Praça do Rio Largo. Incluída no projeto do Recafe, esta intervenção vai criar uma zona de conforto agradável



É junto ao cemitério, na Rua 20, que já se notam mudanças na intervenção desta via. No local, já há alguma sinalização, assim como uma lombada redutora de velocidade

teção e de enquadramento paisagístico, associados à extensão dos percursos cicláveis e pedonais (faixa ajardinada).”

Em outro ponto de Espinho, numa das entradas na cidade, já está em andamento a construção da Praça do Rio Largo, uma obra incluída no projeto de requalificação do canal ferroviário de Espinho. Na zona, é objetivo criar um local agradável de ponto de encontro, mas que sirva, também, de zona de conforto. Nesta praça, já em construção com a colocação de tubos de concreto para as águas, deverão ser colocados, mais tarde, vários bancos de jardim, assim como árvores.

BURACOS SÃO UM PROBLEMA

Apesar de estarem a acontecer várias obras, há, por outro lado, locais que carecem de reparação. Um dos exemplos mais visíveis encontra-se na Rua 4, perto da gelataria Esquimó. Ainda que tenha sido reparado há pouco tempo, por se incluir na obra Recafe, há um ponto, junto a uma conduta de água que já dá sinais de degradação. Os típicos paralelos já não estão no devido lugar, muito provavelmente devido à passagem de transportes pesados como camiões.

Situação semelhante acontece, também, ao fim da Rua 66, no Rio Largo. Parte da rua encontra-se fraturada, com vários buracos, assim como parte do passeio que, em certos pontos, chega a ser inexistente.

De igual forma, não muito longe, na Rua 5, existe um poste de comunicações em estado algo descuidado e com parte dos fios caídos. E é, também nesta rua, mais especificamente na esquina com a Rua 16 que por lá permanece um buraco, encostado ao passeio. Apesar de pequenas dimensões, o mesmo pode acabar por ser perigoso.

Já noutra local, agora na Rua 23, perto da Avenida 32, uma parte do piso nesta via encontra-se degradado, bem no centro da estrada. Apesar de consistirem em ondulações com pequenos buracos, acaba por interferir na circulação automóvel, obrigando à redução força da velocidade. ●

4500 Freguesias



Caixa de Multibanco na antiga lota do peixe

A antiga lota do peixe, propriedade da Junta de Freguesia de Espinho, no Largo de S. Pedro, irá receber, em breve, uma caixa de multibanco, do Novo Banco. Este serviço era, inicialmente, para ser instalado no Fórum de Arte e Cultura de Espinho (FACE), junto ao Espaço do Cidadão, mas por questões de segurança entendeu-se que não seria o local mais adequado para ficar.

MANUEL PROENÇA

O PROCESSO de negociação entre o banco e Junta de Freguesia já corre há algum tempo. A autarquia terá alegado, no início, falta de disponibilidade financeira para a realização das obras necessárias à instalação daquele serviço, mas as coisas já estão "bem adiantadas", segundo fonte ligada à entidade bancária. Trata-se de uma zona onde não havia a possibilidade dos cidadãos poderem levantar dinheiro ou de realizar simples operações através da rede Multibanco, como o pagamento de faturas, transferências bancárias, pagamento de impostos, ou levantar dinheiro para efetuarem pagamentos em estabelecimentos comerciais e restaurantes. "Aquela zona da cidade de Espinho não tem a cobertura da rede Multibanco", disse-nos a fonte ligada ao processo. "O Multibanco mais próximo está instalado na estação de caminhos-de-ferro e que fica muito distante", justificou a nossa fonte. A instalação de uma caixa de Multibanco na antiga lota "surge de uma parceria com a entidade bancária que nos veio propor esta ideia", confirmou à Defesa de Espinho o presidente da Junta de Freguesia, Vasco

Alves Ribeiro.

"As obras para a instalação da caixa de Multibanco serão suportadas pela Junta, mas fica o compromisso da entidade que a lá irá colocar de nos devolver, de forma faseada, o investimento", sublinha o presidente da Junta. Vasco Alves Ribeiro considera tratar-se de uma "solução muito interessante para os cidadãos", constituindo, assim, um serviço para uma área enorme, a sul/poente da freguesia e, ainda, para parte da população de Silvalde. •



As obras para a instalação da caixa de Multibanco serão suportadas pela Junta, mas fica o compromisso da entidade que a lá irá colocar de nos devolver, de forma faseada, o investimento".

Vasco Alves Ribeiro,
JF Espinho



opinião
Luís Neto

Espinho e o Estado, relacionamento muito indigno e conturbado

Espinho teve, durante décadas a fio, pobreza extrema e desigualdades sem igual a vários níveis. Analfabetismo exorbitante, habitação indigna, emprego mal remunerado e quase escravo, acesso à saúde somente para alguns ou território flagrantemente dividido entre a dignidade e a falta desta. A liberdade permitiu-nos evoluir em várias áreas e a Constituição da República deu-nos acesso a serviços de saúde tendencialmente gratuitos, a habitação e às infraestruturas básicas, que em Espinho existiam no núcleo urbano da cidade de Espinho há várias décadas e pouco mais e que hoje estão a ser reabilitadas.

A estratégia política, entre os anos 70 e 80 do século passado, foi uma firme aposta na qualidade de vida dos cidadãos e na construção das infraestruturas básicas em todo o concelho. Acesso à água, saneamento básico e tratamento das águas residuais, assim como, a eletrificação em toda a sua extensão territorial. O município de Espinho obteve ganhos qualitativos e quantitativos nesta área tão importante para a sua população e de uma forma muito rápida, ao contrário de muitos dos municípios seus vizinhos. Em simultâneo, foi construída habitação social em grande escala na Ponte de Anta para as pessoas que não tinham habitação digna e que necessitavam de sair de uma situação de precariedade muito assinalável e nada digna da condição humana. Nesses anos, construiu-se o Tribunal da Comarca que ainda hoje se mantém, mas absolutamente vazio e conflagrador, quando as suas anteriores competências fugiram para edifícios com pouca ou nenhuma dignidade e onde as condições de trabalho são ridículas em muitos deles.

O novo Centro de Saúde foi apenas construído em meados dos anos noventa e o mesmo se poderá dizer do Hospital Nossa Senhora D'Ajuda, que apenas sofreu obras de reabilitação no início do século XXI.

Espinho foi sempre subalternizado pelo Estado e a sua relação foi sempre muito indigna e conturbada, o que ainda hoje isso sucede, infelizmente. Se pensarmos que Espinho se envidou em mais de uma dezena de milhão de euros para a construir centenas de fogos de habitação social nas diversas freguesias do município, Anta, Silvalde e Paramos, para dar dignidade aos seus concidadãos e o

Estado pouco contribuiu.

A dívida de mais de uma década da Administração Central para com o município para a construção da Biblioteca Municipal, uma velha aspiração dos Espinhenses, é um péssimo exemplo do Estado, que deixou de ser uma pessoa de Bem.

Sim, o Estado deixou de cumprir os programas estruturais para as autarquias e muito dos fundos comunitários não foram adequados a cidades como Espinho porque tinham sido pensados para a antiga capital do Império. Muitos projetos andam há várias décadas no orçamento do Estado sem qualquer fim à vista.

Há semanas atrás, o atual Presidente de Câmara, Pinto Moreira, ousou apelar ao Ministro das Infraestruturas para que o Estado resolvesse reabilitar as frações do Bairro da Ponte de Anta sob a sua tutela. A imprensa fez eco e a informação verdadeira, veiculada por prestigiosos órgãos de comunicação social (OCS), deu lugar à contrainformação pequenina dirigida às pessoas que habitam no Bairro da Ponte de Anta, por parte de quem os devia defender, o sr. Presidente da Junta de Anta e Guetim.

Como se devem sentir essas pessoas, após o Edil da sua freguesia decidir inventar que o município é o responsável pelas condições pouco edificantes da habitação social da responsabilidade do Estado e que os 5,6M€, comparticipação municipal de 2,4M€, contemplavam as frações do Estado?

Aquele que deveria ser o primeiro a defender os seus fregueses, não teve o pudor de vir defender o Estado, que não assume as suas responsabilidades e mantém os núcleos de habitação social num estado de degradação indigno. Como é que a cegueira ideológica se sobrepõe à sua freguesia e ao seu município?

Defender Espinho e as suas freguesias deveria ser o primeiro pensamento de um eleito local em detrimento do próprio partido. Não faltam bons exemplos pelo país fora.

O Estado, que adia todos os anos a intervenção na linha do norte, na zona do bairro piscatório e da Marinha, emparedando milhares de pessoas entre o mar e a linha férrea. São demasiados anos, cerca de 15, que aquelas pessoas são tratadas com pouca dignidade pelo Estado só porque Espinho fica muito longe do Terreiro do Paço. •

Espinho foi sempre subalternizado pelo Estado e a sua relação foi sempre muito indigna e conturbada, o que ainda hoje isso sucede, infelizmente.

peessoas & negócios

JOSÉ OLIVEIRA/MOTOMETRIA



© FRANCISCO AZEVEDO

Perspetiva de crescimento e reforço da marca

A MOTOMETRIA FOI FUNDADA EM ABRIL DE 2004 POR MANUEL MARQUES E SEU FILHO, JOSÉ OLIVEIRA, LEVARAM POR DIANTE O PROJETO CONJUNTO, NO ÂMBITO DA BOBINAGEM E DA INFORMÁTICA.

Com o tempo, a empresa desenvolveu-se e José Oliveira assumiu-a a tempo inteiro, tendo de abandonar a Sonae, onde trabalhava. De apenas dois elementos, a Motometria cresceu, quer na área de negócios e de serviços, quer no número de colaboradores. Atualmente, com 10 elementos, a empresa abrange três grandes áreas – Eletricidade (bobinagem, reparações, eletricidade e manutenção), Informática (sistemas empresariais, comunicações VOIP, microinformática e RGPD) e Segurança Eletrónica (videovigilância, reconhecimento de matrículas, sistemas de intrusão e controlo de acessos).

MANUEL PROENÇA

“O MEU PAI TRABALHOU,

desde sempre, na área das bobinagens. Por isso, surgiu a oportunidade de ele se lançar, por conta própria, neste segmento de negócio, quer na venda de materiais, quer na própria produção”, conta José Oliveira como surgiu aquela, que mais tarde, se viria a denominar por Motometria.

“Estava coletado e a comercializar equipamentos informáticos e, em abril de 2004, atingimos os limites de faturação como coleta individual. Por isso, decidimos juntarmo-nos na criação de uma empresa. A área da informática era gerida por mim e a das bobinagens, pelo meu pai”, recorda o atual responsável pela Motometria.

Entretanto, a empresa cresceu e foi-se moldando ao mercado. Da área das bobinagens derivou a vertente da eletricidade com reparações elétricas gerais, de eletrodomésticos e equipamentos eletrónicos. Foi criado o departamento de eletricidade civil com instalações elétricas em habitações. Na área da informática, pela mão de José Oliveira, houve uma adaptação à área da segurança, com a instalação de alarmes e câmaras de segurança. Recentemente, há cerca de dois anos, foi criado um departamento ligado à área da reciclagem na informática. “Por isso, neste momento, temos um leque de produtos e de serviços que rodam entre três grandes departamentos – eletricidade, informática e segurança”, explica José Oliveira.

“A Motometria foi criada a pensar na conjugação de motores e da metria. Mas não foi um nome inventado por nós. Fomos ‘pesca-lo’ àquela lista enorme que surge aquando da criação das empresas e que já estão pré-aprovados. Fiscalmente não trabalhamos com esta denominação, mas é esta a nossa marca”, explica José Oliveira.

A empresa já esteve sediada em vários locais diferentes: em Arcozelo, Argoncilhe, Grijó e, ao fim de alguns anos, “veio para Espinho porque tanto eu como o meu pai crescemos em Espinho, pois somos naturais da freguesia de Paramos”, lembra José Oliveira que não esconde que este, afinal, “era o nosso sonho”.

Segundo José Oliveira, a grande mudança implementada na Motometria foi em 2014. “Foi na altura em que deixei a Sonae, onde trabalhei como ocupação principal durante 14 anos. Tomei esta decisão para pegar na Motometria a cem por cento, uma vez que, até aí, trabalhava à noite e ao fim-de-semana. Decidi sair da Sonae para estar neste projeto a tempo inteiro. Desde essa altura estou a tomar conta da empresa”, explica o responsável pela Motometria, fazendo uma vénia a seu pai, fundador, Manuel Marques, que atualmente “é um ‘chairman’ da Motometria, pois está reformado e só vem cá, de vez em quando, para ver como as coisas estão a correr e para cumprimentar

“

Há muitos anos que trabalhamos para fora do país, com alguns países europeus que são nossos fornecedores de alguns equipamentos, nomeadamente com a Alemanha e Espanha, no âmbito das bobinagens. Fora da Europa trabalhamos com alguns países africanos para onde exportamos, nomeadamente motores e equipamentos informáticos”.

José Oliveira,
Motometria

os colaboradores”.

Todos os ‘rebranding’ que a empresa tem sofrido são da responsabilidade de José Oliveira. A Motometria tem sofrido um notável crescimento, quer em termos de colaboradores, quer a nível de faturação. No ano da pandemia, que foi atípico, segundo José Oliveira, “conseguiu subir a faturação em 13% em relação ao ano anterior!” Segundo o responsável pela Motometria, “no primeiro confinamento poderíamos ter tido algum benefício direto com a situação, porque a empresa poderia ter estado em funcionamento. No entanto, dois dos colaboradores estiveram retidos no

cerco sanitário de Ovar e isso obrigou-nos a estarmos encerrados durante quase dois meses. Na área da informática trabalhávamos remotamente, mas nas bobinagens e eletricidade tudo esteve parado. Por isso, houve a necessidade de nos adaptarmos aos mercados existentes. Fomos buscar produtos de segurança, nomeadamente a parte de desinfecção e de máscaras que acabámos por comercializar. Mutámo-nos e conseguimos vencer essa crise, subindo as vendas da empresa”, explicou José Oliveira.

Mas qual o futuro desta empresa?

“Vejo esta empresa como objeto de crescimento. Quero, cada vez mais, reforçar a marca, até em termos de marketing junto de alguns meios de comunicação social.

Quero que o nome da empresa seja conhecido e associado àquilo que gostamos de fazer, sempre com um nível de qualidade muito alto. Cada cliente que fazemos, passamos a trata-lo como um nosso amigo”, sustenta o responsável pela Motometria, acrescentando que “fazemos isto porque somos transparentes, cumpridores e trabalhamos com qualidade”.

MOTOMETRIA

☎ Rua 28, N.º 647,
4500-293 Espinho

☎ 221 450 360
✉ geral@motometria.com



FARMÁCIA CERTIFICADA E AUTORIZADA
À REALIZAÇÃO DESTES TESTES PELAS
ENTIDADES COMPETENTES

TESTAGEM RÁPIDA COVID-19

**Zaragatoa Nasal
AG - ANTIGÉNIO**
(autorizados e certificados pelo INFARMED)

RESULTADOS EM 15 MINUTOS

Sujeito a marcação prévia

☎ 227 340 092

facebook.com/gfarmaciaespinho

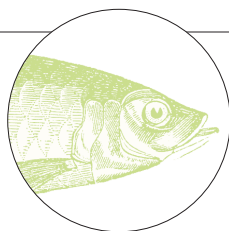
@gfarmaciaespinho



**GRANDE
FARMÁCIA**

DUB

É do nosso mar



VOX POP

O aparecimento do vírus em Portugal já tem um ano. Foram vividos muitos meses de confinamento total. Longe dos convívios, abraços ou beijos, as pessoas já se encontram cansadas, mas mantêm a esperança. Deixar de usar máscaras e andar livremente, é o mais desejado. Para isto, é essencial seguir todas as instruções das autoridades para permitir um melhor estilo de vida.

Marta Coutinho / Rafaela Dias

Desconfinamento: um período de esperança



© FRANCISCO AZEVEDO

1.

O que está à espera do desconfinamento?



Aires Sampaio,
Espinho

1- É sempre complicado. É um bocadinho demais, as pessoas já estão saturadas como eu estou. Nós gostamos muito de andar cá fora e torna-se complicado. Não somos pessoas de ficar em casa. **2-** A gente cumpre, mas é difícil. É claro que, para muita gente isto é complicado, mas tem que se compreender. ●



Isa Carralves,
Espinho

1- Sinceramente, eu acho que isto vai resultar noutra confinamento. Porque as pessoas vão começar a fazer festas e ajuntamentos e acaba por espalhar novamente o vírus. Até porque acho que o vírus veio para ficar. **2-** Sim, sem dúvida nenhuma. Tenho um bebé, por isso, por ele e por nós, tenho cumprido bastante. ●



Manuel Pires,
Espinho

1- Espero que seja melhor que agora, que não demore muito tempo a voltarmos à normalidade, à vida que tínhamos. Vai ser difícil voltar a ser igual, mas pelo menos podia melhorar um bocadinho. **2-** Sempre, devido à minha idade. ●



José Lima,
Espinho

1- Estou à espera de ter um bocado mais de alegria de viver. E que o confinamento seja para valer e que não se repita. **2-** Em 90% do tempo sim. Há sempre uma rebeldia nisto ou naquilo, mas de forma geral sim. ●

2

Tem cumprido todas as regras impostas pelo governo?



Célia Sampaio,
Espinho

1- Eu espero que toda a gente respeite, para nós podermos andar à vontade e tirar a máscara. É um bocadinho de mais, mas quando tem que ser, tem que ser. **2-** Exatamente, tudo. Viemos só dar uma voltinha e vamos já para casa. ●



Maria de Fátima Leal,
Fiães

1- Espero que as pessoas saibam cumprir, pois apesar de haver desconfinamento, há coisas que nunca mais vão voltar a ser o que eram. Portanto, é necessário que as pessoas continuem a ter civilização pelos outros. **2-** Tenho, sempre. ●



Sílvia Gomes,
Espinho

1- Que as coisas melhorem, pelo menos. Que haja liberdade para podermos sair. Têm que pensar bem no que pode acontecer, para não acontecer o que aconteceu no Natal. **2-** Sempre. ●

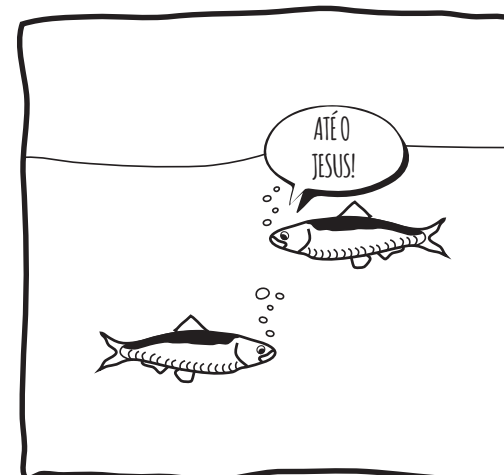
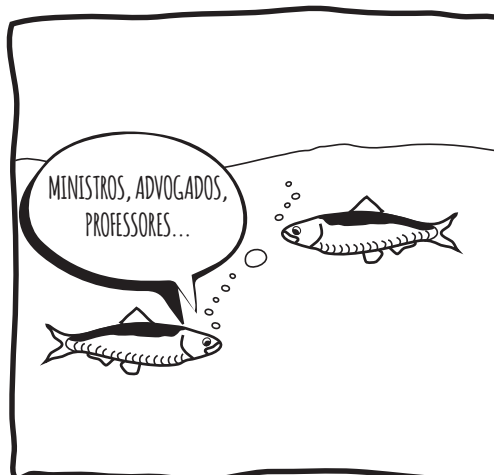


Elísio Silva,
Fiães

1- Estou à espera com ansiedade, com muita vontade que termine este pesadelo. **2-** Penso que sim. Uso máscara, lavo as mãos e estou com distância de segurança. ●

POSTAS DE "SARDINHA"

ALEX PEREIRA





opinião
Tito Miguel Pereira

Espinho e o desafio da mobilidade urbana e interurbana

Espinho tem uma população móvel de 17 mil pessoas que trabalham /estudam, das quais 35% trabalham /estudam na freguesia de residência, 22% deslocam-se para outra freguesia de Espinho, e 40% deslocam-se para outros municípios. À população espinhense acrescem 6.750 pessoas que, residindo noutros concelhos, têm Espinho como destino para trabalhar /estudar, num universo quotidiano de quase 24 mil pessoas que se deslocam frequentemente de e para Espinho.

Aqueles que trabalham /estudam fora de Espinho deslocam-se para 5 destinos principais: Gaia (25%), Feira (21%), Porto (20%), Ovar (13%) e Aveiro (4%), que representam 83% dos destinos de trabalho /estudo. Praticamente metade (49%) dos que trabalham /estudam fora de Espinho, têm como destino o Arco Metropolitano do Porto (AMP) (Gaia, Porto, Maia, Matosinhos e Gondomar), cerca de 1/4 (23%) têm como destino as Terras de Santa Maria (Feira, S. João da Madeira, Oliveira de Azeméis, Arouca e Vale de Cambra), e perto de 1/5 (18%) deslocam-se para a Região de Aveiro (Ovar, Aveiro, Estarreja). Os restantes 10% têm como destino outras localizações mais afastadas, dos quais 3% identificam o estrangeiro como seu local de trabalho / estudo.

Em sentido inverso, Espinho é procurado quotidianamente quase por 7 mil pessoas, as quais provêm maioritariamente de três concelhos: Gaia (38%), Feira (32%) e Ovar (12%), que representam 82% das entradas. Em termos regionais, 44% das entradas têm como origem o AMP, 33% têm como origem as Terras de Santa Maria, e 13% têm como origem a Região de Aveiro.

Note-se que Espinho é o 2º destino para quem reside em Gaia e o 3º destino para quem reside na Feira ou em S. João da Madeira; Espinho é o 2º destino de estudo de Gaia e o 3º da Feira; Espinho é ainda o 2º destino mais frequente para compras ou lazer dos residentes na Feira, S. João da Madeira e em Gaia.

Numa análise territorial de proximidade, metade das pessoas que têm Espinho como destino, têm origem nas freguesias adjacentes ou próximas: S. Félix da Marinha (15%), Nogueira de Regedoura (8%), Esmoriz (7%), Arcoze-

lo (5%), S. Paio de Oleiros (5%), Grijó (5%) e Mozelos (3%). Outras proveniências localizadas nos concelhos limítrofes de Gaia, Feira e Ovar representam 33% das origens, enquanto 18% das pessoas provêm de pontos mais distantes.

As deslocações representam uma parte importante das necessidades, tempo e custos das pessoas no seu quotidiano: 51% da população espinhense tem uma despesa média mensal com combustível superior a 60 euros / mês (31% tem despesa média superior a 100 euros /mês); e 45% tem custos mensais com portagens; 61% da população refere não ter custos mensais com transportes públicos, uma vez que 58% das deslocações são realizadas através de modos motorizados (automóvel, motociclo, ciclomotor), e apenas 7% são efectuadas em transportes colectivos.

As principais razões apontadas para a utilização de automóvel são: rede de transportes públicos sem ligação directa ao destino; ausência de alternativa; e serviço de transportes públicos sem a frequência ou fiabilidade necessárias. As razões apontadas para a utilização de transportes públicos são razões negativas: ausência de alternativa ao transporte público; não conduzir e/ou não ter transporte individual.

Ou seja, num território multidependente de relações de residência, trabalho, compras /lazer e de satisfação das necessidades da população, não se verifica uma rede de transportes colectivos adequada, em que a população que usa os transportes públicos, o faz porque não tem alternativa nem transporte individual, não porque o transporte público seja eficaz e eficiente, pelo que o transporte público é um motivo de exclusão, por um lado, pela inexistência e impossibilidade de acessibilidade, e por outro, porque proporciona uma fraca resposta e níveis incipientes de mobilidade à população que de si estará em condições mais frágeis pela ausência de alternativas. No limite, se todos tivessem condições, não utilizariam transportes públicos, e todos se deslocariam em transporte individual, o que constitui um paradoxo da mobilidade urbana e metropolitana.

É fundamental uma reflexão e uma intervenção estratégica de posicionamento de Espinho como destino (para trabalho, estudo, compras, lazer), bem como enquanto rótula de ligação entre os vários territórios envolventes (Terras de Santa Maria, Arco Metropolitano do Porto e Região de Aveiro), constituindo-se como polo aglutinador e de atracção.

Refira-se a perda de oportunidade aquando do enterramento de linha férrea em Espinho, que reclamava uma reflexão quanto à (re)localização da estação ferroviária (para Sul), da constituição de um interface de transportes rododiferroviário, interligando a Linha do Norte

e a Linha do Vouga no mesmo ponto, com um interface rodoviário com conexão às linhas urbanas e interurbanas de ligação intramunicipal e com as freguesias envolventes assegurando uma efectiva cobertura e conexão de uma rede capilar de transportes públicos entre os principais pontos de destino e origem das deslocações das populações em torno de Espinho.

É assim importante reflectir e intervir estrategicamente nas infraestruturas de transportes (interfaces, cuja distância que separa a estação ferroviária da actual e/ou futura estação Espinho-Vouga representa uma forte barreira ao transborde de passageiros, contribuindo para uma redução da sua utilização, e cujas medidas de conexão através, por exemplo, de metrobus, podem parecer muito modernas e inovadoras, mas serão, com certeza, um paliativo dispendioso e pouco eficiente para o

que seria o potencial de um interface único). É também fundamental proporcionar uma resposta inovadora de incremento do transporte público no espaço interurbano, em ofertas flexíveis, com multiplicação de pontos de chegada e correspondência (mini interfaces), que facilitem a distribuição directa, sem transborde, no que se afigurará com uma eventual (?) rede de transportes autónoma a Sul do Douro e nas Terras de Santa Maria, assegurando as ligações inframunicipais e interurbanas de curta distância que promova o transporte colectivo como elemento de coesão social e territorial, e factor imprescindível de mobilidade, de deslocação de fluxos populacionais de acessibilidade ao território e aos mercados de bens e serviços, e de desenvolvimento económico-social da região a sul do Douro da Área Metropolitana do Porto.) •

Assinatura
2021

Defesa de Espinho
28,5€

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).
Campanha válida até 15 de março de 2021.

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

necrologia

† Maria Candida dos Santos Pereira

AGRADECIMENTO



Rua da Voltinha / Anta - Espinho

Seu marido, filhos, netos, bisneta e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade, que tomaram parte no funeral do seu ente querido e a todas as mensagens de carinho recebidas ou que de outro modo se associaram à sua dor.

A Família

Quando o peso de um nunca é eterno, a única coisa que resta é saudade.

Anta, 11 de março de 2021

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

† Ilídio Rodrigues Ramalho

PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO E AGRADECIMENTO



Sua esposa, filhos, noras, netos e restante família participam o falecimento do seu ente querido, ocorrido a 3 do corrente mês, agradecendo a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor.

Espinho, 11 de março de 2021

Maria Lúcia Vieira dos Santos Costa Ramalho
Ilídio Carlos da Costa Ramalho
Fernando Miguel da Costa Ramalho
Natália Sofia da Costa Ramalho

Agência Funerária Nova Esperança - Espinho (Responsável Técnico Luís Alves) Tlm: 910583195

† José Ricardo dos Santos Silva

PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO E AGRADECIMENTO



RUA 18, 171

Seus filhos, noras, genros, netos, bisnetos e restante família participam o falecimento do seu ente querido, ocorrido a 3 do corrente mês, agradecendo a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor.

Espinho, 11 de março de 2021

Maria Dina Maia da Silva
Fernanda Maria Maia da Silva
Ricardo José Maia da Silva

Agência Funerária Nova Esperança - Espinho (Responsável Técnico Luís Alves) Tlm: 910583195

† Laurinda Rodrigues Pinto (Laurinda do Rio)

22.º ANIVERSÁRIO DO SEU FALECIMENTO



Sua filha e netos recordam com profunda saudade a sua ente querida. Informam que devido às circunstâncias, não irão ser feitas celebrações, por sua alma.

Espinho, 11 de março de 2021

Maria de Lurdes Pinto Ruivo Couto - filha
Ana Paula Pinto do Couto - Neta
Joaquim Manuel Pinto do Couto - Neto

Agência Funerária Nova Esperança - Espinho (Responsável Técnico Luís Alves) Tlm: 910583195

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

António Fernandes Ramalho & Filhos, Lda

Comércio - Indústria * Importação - Exportação / Esmoriz



PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO E AGRADECIMENTO

Vem, com profundo pesar, comunicar aos seus estimados clientes, fornecedores e amigos o falecimento do seu sócio-gerente, **Sr. Ilídio Rodrigues Ramalho**, ocorrido a 3 do corrente mês, agradecendo a todos quantos têm manifestado pesar.

Esmoriz, 11 de março de 2021

Agência Funerária Nova Esperança - Espinho (Responsável Técnico Luís Alves) Tlm: 910583195

† Guilherme Correia de Carvalho Ribeiro

PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO E AGRADECIMENTO



Sua esposa, filho, nora, netas e restante família participam o falecimento do seu ente querido, ocorrido a 3 do corrente mês, agradecendo a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor.

Espinho, 11 de março de 2021

Odetete Flora Rodrigues Marques Ribeiro
Dr. José Guilherme Marques Ribeiro
Dr.ª Miriam Gonzaga Ribeiro
Maria Beatriz e Marta

Agência Funerária Nova Esperança - Espinho (Responsável Técnico Luís Alves) Tlm: 910583195

DEFESA DE ESPINHO - 4636 - 11 MARÇO 2021

ASSOCIAÇÃO DE EX-COMBATENTES DO ULTRAMAR DA VILA DE SILVALDE



VAI CONTINUAR FECHADA POR MOTIVOS DA PANDEMIA.

Aproveito para informar os sócios que as eleições vão ser adiadas em data a confirmar, devido ao problema do Covid-19. Agradece-se a compreensão de todos os sócios

Silvalde, 11 de março 2021

O presidente
José Pereira da Silva

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

sexta 12 **Farmácia Conceição** 227 311 482
Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde

sábado 13 **Farmácia Mais** 227 341 409
Rua 19, n.º 1412 - Anta

domingo 14 **Farmácia Machado** 227 346 388
Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos

segunda 15 **Farmácia de Anta** 227 341 109
Rua Tuna Musical, 907 - Anta

terça 16 **Farmácia Teixeira** 227 346 388
Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho

quarta 17 **Farmácia Santos** 227 340 331
Rua 19, n.º 263 - 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.ª D'AJUDA	227 342 695
CLÍNICA S. PEDRO	227 344 714
CLÍN. DR. J. MENDES & FILHA	227 341 710
COGE - CLÍNICA SANTA CASA	227 330 960
POLICLÍNICA	227 330 640
CTT - RUA 19	227 330 631
EDP - AVARIAS	800 506 506
EDP - LEITURAS	800 507 507
EDP - COMERCIAL	808 505 505
ESTAÇÃO CP	808 208 208
FISIOCLÍNICA	227 314 986
BRIGADA FISCAL	227 341 196
HOSPITAL ESPINHO	227 331 130
HOSPITAL V. N. GAIA	227 865 100
S. SEBASTIÃO (S.M.FEIRA)	256 379 700
JUNTA FREGUESIA DE ESPINHO	227 344 418
JUNTA FREGUESIA DE ANTA	227 346 453
JUNTA FREGUESIA DE GUETIM	227 344 226
JUNTA FREGUESIA DE PARAMOS	227 342 710
JUNTA FREGUESIA DE SILVALDE	227 344 017
PSP	227 340 038
REGISTO CIVIL	227 332 060
REPARTIÇÃO FINANÇAS	227 332 070
SANEAM. BÁSICO (AVARIAS)	227 335 840
SEGURANÇA SOCIAL	227 341 956
TÁXIS (CÂMARA)	227 343 167
TÁXIS (CONC. ESPINHO)	800 208 202
TÁXIS COSTA VERDE	227 340 118
TÁXIS (GRACIOSA) ESTAÇÃO	227 340 010
TÁXIS UNIÃO, LDA.	227 348 017
TÁXIS UNIDOS	227 342 232
TÁXIS VERDEMAR	227 343 500
TESOURARIA FAZENDA PÚBLICA	227 332 087
TRIBUNAL	227 331 330

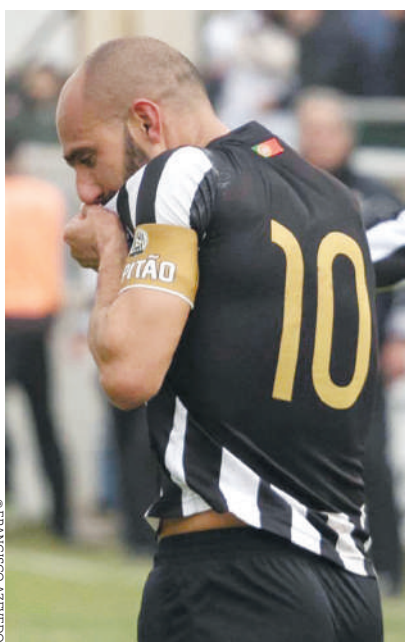
defesa-ataque

O SC ESPINHO irá receber o S. João de Ver, no domingo de manhã, às 10h45, no Estádio Marques da Silva, em Ovar, em jogo a contar para a 20.ª jornada da Série D do Campeonato de Portugal. O encontro terá transmissão, em direto, pelo Canal 11 da FPF.

CARLOS MANUEL, EX-CAPITÃO DOS TIGRES

“No mínimo, aquilo que os jogadores poderão fazer é ganhar os três jogos que faltam”

NUMA ALTURA EM QUE SE APROXIMA O FINAL DO CAMPEONATO DE PORTUGAL, o SC Espinho tem de fazer contas à vida e poderá depender de terceiros para se manter nesta prova, sem descer ao Distrital. Uma situação aflitiva desde este domingo, depois de ter empatado (0-0) com o Castro Daire, o seu 'concorrente' direto na corrida pela manutenção.



“

A direção do clube tem sido muito criticada, injustamente. Há que por um bocadinho a mão na consciência e não ter a memória curta! Não nos podemos esquecer de tudo o que esta direção fez pelo clube”.

Carlos Manuel, ex-capitão do SC Espinho

MANUEL PROENÇA

A APENAS três jornadas do final, aos tigres afigura-se-lhes uma difícil tarefa, com pelo menos dois jogos de extrema dificuldade, um deles já este domingo de manhã ante o quarto classificado, o S. João de Ver. E, logo de seguida, o Lusitânia de Lourosa, em terreno do adversário, que ambiciona chegar ao lugar de promoção à 2.ª Liga. Por fim, no desfecho da prova, os espinhenses terão pela frente a equipa do Lusitano de Vildemoinhos, teoricamente o adversário mais acessível e que já tem as contas feitas para a descida de divisão.

São, por isso, três grandes finais que a equipa espinhense tem pela frente.

Contudo, o SC Espinho terá de olhar para o percurso do Castro Daire, que tem, além destes três últimos jogos, mais dois em atraso, um dos quais deverá ter-se realizado fora de portas ontem (quar-

ta-feira) já depois do fecho da edição, diante o Anadia, que é o primeiro classificado da Série D. Mas os castrenses ainda terão se bater com o Lourosa este domingo, em Castro Daire, um campo de relva sintética muito difícil para qualquer adversário. Os beirões jogam com Águeda, no dia 21 do corrente, em encontro em atraso da 14.ª jornada e a 3 de abril vão a Vi-seu jogar com o Lusitano de Vildemoinhos, que tal como o Águeda são equipas que já 'caíram' para os distritais. O último jogo será em casa, com o Anadia, a 11 de abril. Um jogo que poderá ditar, ou não, os destinos destas duas equipas – a descida ou permanência do Castro Daire ou o primeiro lugar da equipa da Bairrada.

Contas desfeitas. E agora? "Ficar no Campeonato de Portugal não depende, apenas, do SC Espinho. Mas, no mínimo, aquilo que os jogadores poderão fazer é ganhar os três jogos que faltam", de-

fende o antigo capitão dos tigres, Carlos Manuel. "Penso que o essencial é, neste momento, os jogadores acreditarem que tudo é possível", sublinha o ex-tigre que pensa os jogadores terão de "ter brio para consolidarem, ainda mais, o grupo".

Carlos Manuel entende que não é muito oportuno a equipa, neste momento, focar-se no mais direto concorrente, o Castro Daire. "O Castro Daire terá jogos de dificuldade muito elevada, mas não poderá ser este o foco do SC Espinho. Deverão pensar em si próprios e no seu percurso porque as contas só se fazem no final", entende o antigo capitão.

Carlos Manuel também não compreende as críticas de que é alvo a atual direção do clube.

"Esta é uma situação muito complicada até para a direção. Tenho acompanhado o percurso do clube e estou atento àquilo que se diz nas redes sociais. O Espinho é

um clube muito grande e os adeptos são muito exigentes. Mas a direção do clube tem sido muito criticada, injustamente. Há que por um bocadinho a mão na consciência e não ter a memória curta! Não nos podemos esquecer de tudo o que esta direção fez pelo clube. E só se esquece disto quem não tem meio-palmo de testa! A direção teve, até aos dias de hoje, um árduo trabalho. Não é fácil lidar com a pandemia, sem estádio e sem a possibilidade de ter adeptos nos jogos. Tenho a certeza de que a direção e o presidente tudo fizeram para que a equipa tivesse sucesso. O trabalho tem sido fantástico, pois não há quaisquer ajudas, nem receitas", conclui o antigo jogador alvinegro. •

CAMPEONATO DE PORTUGAL



Empate com sabor a derrota

A EQUIPA de futebol do SC Espinho empatou com o Castro Daire (0-0), na 19.ª jornada da Série D do Campeonato de Portugal. Os espinhenses tiveram pela frente uma equipa que se fechou, nitidamente para amealhar um ponto. E, por isso, encontraram enormes dificuldades para atingir a baliza adversária. Com este empate, a equipa do SC Espinho baixou uma posição na tabela classificativa e voltou a entrar na zona de despromoção, onde estão os quatro últimos classificados. •

CAMPEONATO DE PORTUGAL :: SÉRIE D



SC ESPINHO



CASTRO DAIRE

0

0

JORNADA 19. 07/03/2021. Estádio Marques da Silva, em Ovar

CARTÕES		AS EQUIPAS		CARTÕES	
V	A	SUBST	SUBST	A	V
		Bruno Silva	Pedro Gonçalves		
		Mica	Edu Leal	69	
		Jota	Luís Henrique		82
		Né	Luís Pedro		
	79	Paço	Fred Lopes		
		@ João Ricardo	Pedro Marado	63	
	57	Jimmy	Márcio Santos	69	34
		Diogo Valente	Tomé Mendes		73
		Miguel Pereira	Paulo Oliveira		
		Gildo	Luís Barry ©		11
	57	Nakedi	Rui Cardoso		
		Bruno China	Vasco Almeida		
		Kadú	Tomás Correia		
	88	Dani	Carritos	69	
	57	Andrezo	Luís Paiva	63 e 90+4	
	79	Carlitos	Hugo Parente	90+4	
		Zé Santos	Pape Mané	69	
		Miguel Ângelo			
		Rafa			

0-0 ao intervalo. Marcadores: --

ÁRBITRO: João Costa (AF Braga)

ÁRBITROS AUXILIARES: Bruno Leite e Ricardo Cunha

RESULTADOS 19.ª JORNADA

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

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	F-C	P
1 Anadia	18	11	5	2	26-11	38
2 Canelas 2010	19	11	3	5	25-13	36
3 Lourosa	19	10	6	3	35-20	36
4 S. João Ver	19	8	8	3	27-11	32
5 Sanjoanense	19	7	11	1	25-12	32
9 SC Espinho	19	6	4	9	24-21	22
10 Águeda	18	4	4	10	17-24	16
11 Vildemoinhos	19	4	4	11	15-27	16
12 Vila Cortez	19	1	1	17	8-68	4

PRÓXIMA JORNADA (12* e 14 de março)

Águeda	20h30*	Canelas 2010
SC Espinho	10h45	S. João Ver
Castro Daire	15h00	Lourosa
Beira Mar	15h00	Vildemoinhos
Sanjoanense	15h00	Valadares Gaia
Vila Cortez	0-6	Anadia

defesa-ataque

ENTREVISTA SANDRO CORREIA - VOLEIBOL



SDR

“Fomos homenageados no estádio do Bessa e recebemos a taça pela mão do Eusébio”

Entrevista. Sandro Correia tem hoje 51 anos e vive no Brasil. No passado, foi um dos mais destacados atletas de voleibol do Sporting Clube de Espinho, a sua casa ao longo de 14 anos. Arrecadou vários títulos, colecionou vitórias e foi, em 2001, campeão da ‘Top Teams Cup’, um feito que quase se repetia no ano seguinte.

Deu os primeiros toques na bola ainda na sua cidade de origem, a Barra do Itapemirim, mas foi através da ilha da Madeira que entrou em Portugal. Depois de vários anos a jogar em Espinho, abraçou a experiência de treinador no Sporting, mas a pandemia levou-o de volta ao Brasil. Por cá, são os filhos que lhe provocam a maior saudade.

LISANDRA VALQUARESMA

O Sandro é natural do Brasil. A infância já foi passada com a bola de voleibol na mão?

Vivi com os meus pais até aos 14 anos. A minha geração foi muito privilegiada em relação à infância, não passámos por qualquer tipo de pandemia ou outra situação que prejudicasse o nosso crescimento. Na época, as famílias eram muito grandes, a minha avó teve nove filhos e nós éramos 60 primos. Foi uma infância muito passada na rua a jogar à bola, voleibol, a fazer brincadeiras na praia. Foram tempos muito livres, o que é muito diferente da geração de hoje. Tenho três filhos e já pertencem a uma geração mais trancada em casa.

Como é que o voleibol ganha destaque no meio de todas as brincadeiras?

Começou tudo quando, aos 15 anos, fui viver para São Paulo para jogar como atleta, contratado por uma equipa. Na minha família, ninguém fazia desporto, o que é engraçado. O meu pai era um bom pescador, gostava de nadar e mergulhar, mas era a sua única atividade física. Os meus irmãos não fizeram desporto de forma regular e a minha irmã mais nova, uma versão antagónica minha, até correr para apanhar o autocarro é um sacrifício. No entanto, o voleibol começa por influência de um professor que incentivava muito o desporto. Acabei por escolher o voleibol por acaso, pois, aos 12 anos, a minha paixão era o basquetebol. Um professor acabou por me levar para São Paulo e apenas com dez meses de voleibol, fui convocado para a seleção brasileira.

Apixonou-se logo pela modalidade?

Sim, mas mais tarde percebi que não tinha tido a base como, por exemplo, existe em Espinho. Para mim, Espinho é a capital do voleibol português, com todas as suas escolas. Quem conhece a história do voleibol português, vê que tudo nasce em volta de Espinho. Sempre houve dois ou três espinhenses como dirigentes desportivos a nível nacional e internacional. Acho que isso é uma característica de Espinho porque as pessoas não se limitam ao tamanho da cidade.

Como se dá a passagem do Brasil para Portugal?

A minha geração era muito boa e, aos 18 anos, sentia-me frustrado por nunca mais ter ido à seleção brasileira, por isso, quando tinha 20 anos desisti do voleibol. Voltei para a minha cidade, trabalhei com os meus pais e, um certo dia, a minha vizinha disse-me que um senhor chamado Rogério Lopes tinha telefonado porque queria falar comigo. Eu não tinha telefone em casa, por isso, marcamos uma hora para falar e ele fez-me um convite para ir jogar

para o Nacional da Madeira.

Foi o primeiro clube onde jogou em Portugal...

Sim, mas acabamos por sofrer algumas dificuldades financeiras. Eu tinha um contrato de dez meses, mas ao fim dos primeiros seis meses, tinha recebido apenas por um. Eu não queria aquilo para mim, andava triste, até que recebo o convite para ir para o Castelo da Maia.

Como foi essa experiência?

No primeiro ano, o treinador era o Luís Resende, um espinhense. O João Brenha também jogava no clube e, no segundo ano, o treinador era o Francisco Fidalgo. Das duas vezes, fui treinado por espinhenses no Castelo da Maia. Se formos a ver, não estava assim tão longe de Espinho. Com essas pessoas, vivi bons momentos.

“

No dia em que chegamos, o aeroporto estava cheio, o pavilhão tinha mais gente do que num dia de jogo”

Mas é no Sporting Clube de Espinho que ganha outro destaque?

Sim, foi a minha grande porta de entrada no voleibol. O clube estava numa grande ascensão, tinha sido tricampeão nacional, bicampeão da Taça de Portugal e foi aí que eu ganhei o meu primeiro título em Portugal. Nessa época, as pessoas começaram a ver um Sandro diferenciado, mas acabei por voltar para o Brasil e fiquei um ano sem jogar, até o Miguel Maia me dizer que não podia ficar parado. Depois disso, acabei por fazer uma carreira de quase 18 anos de voleibol em Portugal com seis títulos nacionais, várias Taças de Portugal e, durante três anos consecutivos, fui eleito o melhor atacante em Portugal. Houve um ano que até me deram o título de melhor defesa do campeonato, mas era impossível porque eu não defendia nada. Esse momento foi muito engraçado, fui receber o título no Casino da Póvoa e quando anunciaram o meu nome foi uma risada generalizada.

Vencer a ‘Top Teams Cup’ é um dos melhores momentos da carreira?

São recordações fantásticas. Em 2001, fomos campeões europeus e, no seguinte, fomos vice-campeões europeus. Foram dois anos seguidos de muita alegria. Foi uma pena nós não termos vencido esse segundo ano porque o treinador, o professor Carlos Prata, merecia. Perdemos

para os belgas do Roeselare, mas, ainda assim, é o segundo maior feito da história do voleibol português. O feito está lá, o serviço que o Carlos Prata fez nunca é lembrado. Há muitas felicidades no desporto, mas também há muitas frustrações. Temos que saber fazer um filtro.



Já saí de Espinho e fui a Melides só para comer e vir embora, mesmo à português

Ainda se recorda de como foi viver essa conquista?

No dia em que chegamos, o aeroporto estava cheio, o pavilhão tinha mais gente do que num dia de jogo. Houve muitas comemorações, fomos homenageados no estádio do Bessa e recebemos a taça pela mão do Eusébio. Portugal ia jogar com a Finlândia, o Cristiano Ronaldo estava apenas com 17 anos e nós estivemos a ver o jogo lá no campo. A bancada gritava 'Espinho Espinho' e até os finlandeses começaram a gritar. Foi uma alegria imensa e, hoje, são recordações muito felizes.

Foi e é uma vida dividida entre o Brasil e Portugal?

Sim, por volta de 1997 foi eleito um novo presidente da Câmara da minha cidade e ele fez-me uma proposta para trabalhar quatro anos no Brasil. Na época, houve alguns problemas financeiros da família cá em Portugal e fui para o Brasil. Quando lá cheguei, o primeiro convite que me surge é para ir jogar voleibol. Acabei por não ir trabalhar na Câmara, joguei uma superliga no Brasil e, tempo depois, voltei a Espinho, já com 37 anos, e uma lesão grave no ombro.

Voltou para jogar?

Muitos pensavam que eu já não ia fazer nada, mas continuei a jogar e conquistamos mais títulos. No entanto, mais tarde, voltei novamente para o Brasil, a família adaptou-se, mas o país começa a viver uma crise e eu acabo por ir para São Paulo. Aí, a família quis voltar para Portugal e acontece a separação da mãe dos meus filhos. Contudo, sempre fomos próximos, sempre mantivemos uma verdadeira amizade e, neste momento, os nossos filhos vivem em Espinho.

Gostou de viver em Espinho?

Sem dúvida. Além de Espinho, vivi vários anos na Granja e, também, na Madalena. Viveria novamente amanhã, sem qualquer problema. Nem digo que é a minha segunda casa, digo mesmo que é a primeira. Eu passei aquela



Miguel Maia e Sandro Correia, amigos desde a época dos 'tigres', voltaram a juntar-se no Sporting Clube de Portugal. Miguel continua a jogar, mas Sandro experimentou a tarefa de ser treinador adjunto



No dia 27 de março de 2002, num jogo de preparação para o Mundial desse ano, a equipa de voleibol do Sporting Clube de Espinho foi homenageada no Estádio do Bessa. O motivo? Ter vencido a 'Top Teams Cup', a segunda competição mais importante do voleibol europeu, no ano anterior, na Turquia. No ano seguinte, a equipa dos 'tigres' conseguiu chegar à final, perdendo para o Roeselare



Quem conhece a história do voleibol português, vê que tudo nasce em volta de Espinho

temporada em São Paulo, mas voltei para ser treinador adjunto no Sporting. Depois assumi uma equipa do Porto Vólei, na vertente feminina. Porém, começou a pandemia e tive que voltar ao Brasil, onde estou há oito meses.

Como é viver no Brasil e ter os filhos em Espinho?

É muito difícil. Não só pela saudade, mas pelo convívio do dia-a-dia. É importante saber como eles estão na escola, na faculdade ou no trabalho, pois o mais velho já trabalha. Nós temos uma conversa muito informal pelas redes sociais em geral, mas não é a mesma coisa como se estivéssemos juntos todos os dias a trocar experiências.

Há boas lembranças de Portugal?

Tenho muitas histórias, tenho três filhos em Portugal. Costumo dizer que sou muito mais português que muitos portugueses. Conheço Portugal de lés-a-lés. Muito devido ao voleibol, mas também pela minha experiência de ter trabalhado num restaurante. Eu já fiz 400 quilómetros só para fazer uma refeição em Portugal. Já saí de



Eu não mudei nada, a mesma garra que eu tinha a jogar é a mesma garra que encaro a vida

Espinho e fui a Melides só para comer e vir embora, mesmo à português.

Qual foi o jogador que mais o marcou?

O Miguel Maia foi o jogador que mais influenciou a minha carreira. Nós tínhamos uma ligação muito grande nos jogos. Não era fácil jogar com o Miguel, era preciso entender o tempo dele porque, na verdade, poucos jogadores no mundo seguram a bola como ele. Nos jogos, nós já não precisávamos de falar, já sabíamos o que cada um ia fazer. Houve dias até em que ele me disse que não ia passar a bola para mim porque o jogo acabava muito rápido.

Existe outro clube onde gostaria de ter jogado em Portugal?

Talvez no Leixões, pela história, pelo balneário e por outros aspetos. Gostava de ter experimentado, também, pela amizade com o treinador Ilídio Ramos que era de lá.

Gostou da experiência de treinador?

Sim. A situação da pandemia veio trazer várias dificuldades aos clubes portugueses, mas, se no futuro, houvesse oportunidade assumiria uma equipa em Espinho ou em outra parte de Portugal, ou até na zona da Península Ibérica. Sou professor de educação física e tenho o nível para treinar equipas, por isso, é, também, um ensinamento que passo sempre aos meus filhos. Terminei a faculdade aos 40 anos, nunca é tarde para novos desafios.

Que mensagem gostaria de deixar a todos os espinhenses que ainda se recordam da sua época de jogador e que semem carinho e saudades desse tempo?

Em primeiro lugar, uma palavra de agradecimento. É preciso agradecer a todos os meus treinadores, pessoas que estiveram comigo nos jogos, a todos aqueles que sempre acreditaram no meu trabalho. Eu não mudei nada, a mesma garra que eu tinha a jogar é a mesma garra que encaro a vida. A maioria dos treinadores diziam que eu treinava demais, sempre quis mais, não mudei. Ainda hoje, com 51 anos, acordo mais cedo, tento procurar novas coisas. Além disso, não posso deixar de agradecer a dois dos meus amigos, o Miguel Maia e o João Brenha por todos os momentos. Foram tempos fantásticos, por isso, a palavra gratidão é a melhor que posso utilizar. ●

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



VIDRARIA FERREIRA

ESPECIALISTAS NA INSTALAÇÃO DE TODO O TIPO DE VIDROS. ORIENTADOS PARA O CLIENTE, EXCELÊNCIA E INOVAÇÃO. CONSIGO DESDE 1960.

ZONA INDUSTRIAL DE ESPINHO □ TEL./FAX 227 340 480
✉ VIDRARIA-FERREIRA@HOTMAIL.COM

defesa-ataque

VOLEIBOL

Jogo histórico que opôs o clã Maia

O SPORTING AFASTOU A ACADÉMICA DE ESPINHO NOS QUARTOS-DE-FINAL DA TAÇA DE PORTUGAL EM VOLEIBOL. OS LEÕES BATERAM OS MOCHOS POR 3-0 (25-22, 25-15 E 25-11), NUMA PARTIDA REPLETA DE EMOÇÕES E DE FAIR-PLAY. UM ENCONTRO COM A PARTICULARIDADE DE JUNTAR MIGUEL MAIA E O SEU FILHO, GUILHERME MAIA, COMO OPOSTOS E, TAMBÉM, MIGUEL MAIA SÁ, SOBRINHO DO JOGADOR OLÍMPICO E PRIMO DO ACADEMISTA GUILHERME.



MANUEL PROENÇA

"ESTIVEMOS muito bem no início do jogo e faltou-nos um serviço mais agressivo e mais orientado para as zonas que tínhamos preparado", referiu o treinador da Académica de Espinho, Alexandre Afonso, no final da partida, conformado com o resultado que a sua equipa alcançara ante o poderoso Sporting.

Um jogo que "tinha uma emoção acrescida pela questão familiar entre o Miguel Maia e o seu filho, Guilherme Maia", referiu, também, o treinador dos leões, Gerson Amorim, assumindo que o seu conjunto cometera "alguns erros no início", apesar de "ter jogado bem".

Mas mesmo sem o tal serviço orientado, o treinador dos academistas, Alexandre Afonso considera que "no primeiro 'set', aproximámo-nos muito do Sporting, realizando um excelente parcial. Contudo, sem esse serviço que serviria para fragilizar o primeiro toque do Sporting, a tarefa tornou-se muito difícil", sublinhou o técnico dos espinhenses. "Os jogadores adversários são mais altos do que os nossos e, por isso, 'batiam', à vontade, sobre a rede", sublinhou Alexandre Afonso admitindo que tenha sido aí que a sua equipa tenha "facilitado o trabalho ao Sporting". Por outro lado, segundo o técnico dos mochos, "não aguentamos o ritmo ao longo de todo o jogo. No segundo 'set' baixámos um pouquinho e o último parcial foi muito difícil para nós. Treinámos muito o serviço, mas aqui o campo fica mais pequenino e a rede muito alta", acrescentou.

O treinador do conjunto academista recordou que metade da sua equipa "é formada por jogadores sub-21 e,

por isso, são muito jovens. No entanto, têm muita qualidade porque conseguem manter este nível, o que é excelente. Mas esta é a aposta do clube, numa formação que é de excelência, como se poderá verificar pelos atletas que temos. Aliás, o Sporting também tem alguns jogadores que passaram pela Académica de Espinho, entre os quais o Miguel Maia", sublinhou Alexandre Afonso lembrando que "o lema da Académica de Espinho é formar" e que "estamos a formar muito bem".

“

NÃO VOU DEIXAR DE JOGAR E, POR ISSO, EXISTE SEMPRE A POSSIBILIDADE DE NOS REENCONTRARMOS EM JOGOS OFICIAIS”.

Miguel Maia, jogador do Sporting

Por fim, Alexandre Afonso lamenta a paragem do Campeonato. "Estamos sem competir há já algum tempo. As equipas da 2.ª Divisão estão muito pior e nós somos uns felizardos. No entanto, é muito pouco porque fizemos um jogo ao final de um mês e meio! Agora iremos ficar mais um mês sem jogar! E, por isso, a única tristeza que sentimos é essa. Acabou! Até quando, não sabemos!" E concluiu: "Estou muito satisfeito com o desempenho dos meus atletas, que deram o máximo. Batemo-nos muito bem contra uma superequipa. Vencu a melhor".

Entretanto, o momento mais emocionante foi vivido entre pai (Miguel) e filho (Guilherme). Ainda antes de se concluir o derradeiro parcial, o atleta olímpico atravessou a rede e passou para o lado da Académica de Espinho para abraçar o seu filho. Um momento de lágrimas e de alegria. "Foi uma alegria imensa e indescritível", afirmou Miguel Maia, no final do jogo. "Foi muito emocionante porque ao longo da minha carreira nunca pensei que isto pudesse vir a acontecer. Passei por muitas fazes e muitas competições ao longo do meu percurso no voleibol e nunca achei que pudesse vir a encontrar uma situação como a que encontrei", disse Miguel Maia, acrescentando que "no ano passado havia a possibilidade de nos encontrarmos porque a Académica de Espinho estava numa fase adiantada da Taça de Portugal. Mas como estou a jogar acalentei sempre a esperança de poder, um dia, estar com o meu filho dentro do campo num jogo oficial. Isto passou a ser uma realidade e foi, por isso, um momento marcante e que irá ficar, para sempre, no meu coração e no do meu filho".

Miguel Maia, que não pensa abandonar a modalidade como jogador, considera que "é a 'cereja no topo do bolo" da sua "adiantada carreira". E quer que para o seu filho, que ainda está no início de um percurso, que "seja uma rampa de lançamento para conseguir ter êxito e, acima de tudo, pensar que se trabalhar vai conseguir os seus objetivos".

"Não vou deixar de jogar e, por isso, existe sempre a possibilidade de nos reencontrarmos em jogos oficiais", acrescentou Miguel Maia, concluindo que o seu coração "está gigante" e

irá "dormir em paz. Nós sentimo-nos felizes e que isto sirva de lançamento para muitos jovens que queiram seguir a carreira. Trabalhem, criem objetivos e vão atrás deles".

Por fim, Guilherme Maia afirmou que sentiu "uma alegria imensa em poder jogar contra o meu pai, que é uma das lendas deste desporto. Tive a possibilidade de poder aprender com ele dentro de campo e adorei jogar contra o Sporting porque é um clube que é sempre favorito em todas as competições em que entra" disse, emocionado, o jovem jogador da Académica de Espinho admitindo que este acontecimento "acaba por ser um ponto de partida para a minha carreira, pois tratou-se de um jogo único, num grande palco de uma grande competição".

“

SENTI UMA ALEGRIA IMENSA EM PODER JOGAR CONTRA O MEU PAI, QUE É UMA DAS LENDAS DESTA DESPORTO”.

Guilherme Maia, jogador da AA Espinho

Guilherme Maia acredita, também, que este terá sido "um momento marcante para a história do voleibol porque o encontro entre pai e filho num jogo oficial é uma situação rara". E conclui: "Fico triste por não ter passado a eliminatória mas, por outro lado, feliz por ter o meu pai na competição" que acabou por vencer. •

ESPINHENSES ERGUEM A TAÇA

O Sporting acabou por conquistar a Taça de Portugal de voleibol, vencendo o Benfica por 3-1 (29-27, 25-22, 16-25 e 28-26) na final. Tratou-se da quarta Taça de Portugal conquistada pelos leões no seu histórico. Um troféu que o espinhense, Miguel Maia, não erguia há 26 anos mas que veio a fazer parte do currículo dos espinhenses, João Fidalgo e Miguel Maia Sá, que vestem a camisola do clube de Alvalade. Um momento de festa que teve, também, um pequeno sabor a Espinho, a "capital do voleibol nacional".

SPORTING CP, 3 AA ESPINHO, 0

JOGO Pavilhão Municipal de Santo Tirso, em Santo Tirso.

ÁRBITROS Raquel Portela e Paulo Gavina
PARCIAIS 25-22 (23m), 25-15 (28m) e 25-11 (18m)

SPORTING CP Eder Kock (6 pontos), Miguel Maia (5), Renan Purificação (5), Victor Pereira (13), Paulo Silva (3) e Robinson Dvoranen (5) – seis inicial; João Fidalgo e Miguel Maia Sá (líberos), Henri Estangel (5), André Saliba (7), Hélio Sanchez (6), José Vinha (2), André Sousa (4) e Gil Pereira.

TREINADOR Gerson Amorim
ACADÉMICA DE ESPINHO Jorge Iglésias (4 pontos), Bruno Gonçalves (1), Daniel Monteiro (10), Paulo Gomes (3), Hugo Monteiro (2) e Simão Pedrosa (7) – seis inicial; José Neto e Diogo Neto (líberos), André Canoso, Eduardo Vieira, Guilherme Maia (1), Gonçalo Sousa, Filipe Leite (5), Cassiano Couto, Bernardo Oliveira e Tomás Moreira.
TREINADOR Alexandre Afonso

VOLEIBOL

SC Espinho recebe F. Bastardo no início dos 'play-offs'

O **SC ESPINHO** inicia este sábado a sua participação nos 'play-offs' da Divisão Elite do Campeonato Nacional, de frente para a AJ Fonte Bastardo, no sábado, às 17 horas, na Arena Tigre da Nave Desportiva Municipal de Espinho. Os jogos seguintes deste 'play-off' estão agendados para os dias 20 e 21, no Complexo Desportivo Vitorino Nemésio, na Praia Vitória, na Ilha Terceira, Açores. •

FUTSAL

Sementinhas vencem em Fafe

A **EQUIPA DE FUTSAL** feminina do Novasemente Cavalinho venceu o Nun'Alvares por 0-1, em jogo da 7.ª jornada do Campeonato Nacional da 1.ª Divisão realizado em Fafe. As sementinhas alcançaram o golo da vitória a oito minutos do final da contenda, por intermédio de Débora Queiroz. No próximo sábado, as antenas recebem o FC Vermoim, às 18 horas, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, em Cassufas (Anta). •

NATAÇÃO

Tigres treinam em Campanhã

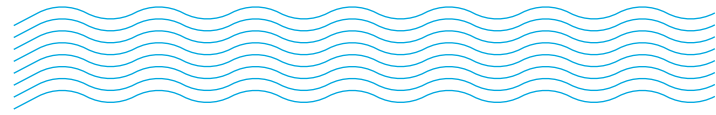
SETE NADADORES do SC Espinho que participam nos Campeonatos Nacionais absolutos de natação estão autorizados pela Federação Portuguesa de Natação (FPN) a treinar em piscina. Assim, desde o passado dia 9, que os nadadores tigres estão a realizar treinos na Piscina de Campanhã, no Porto, uma vez que a Piscina Municipal de Espinho se encontra encerrada desde 15 de janeiro passado. Porém, a marcação destes treinos em Campanhã está sempre condicionada pela disponibilidade da instalação e pelos horários escolares dos nadadores. O SC Espinho tem vindo, desde então, a realizar treinos de condição física via plataforma ZOOM, com todos os escalões competitivos. •

TÊNIS

CTE é clube embaixador Dunlop

O **CLUBE** de Tênis de Espinho (CTE) tornou-se num Clube Embaixador Dunlop. Neste sentido, nos próximos três anos, o clube será patrocinado por aquela que é uma das maiores marcas de tênis a nível mundial. A Dunlop irá equipar os treinadores, os jogadores e as equipas do clube. Para o presidente do CTE, André Lancha, "a nossa relação com a Dunlop já tem muitos anos e esta concretização é o corolário do trabalho que ambas as partes têm feito. A Dunlop tem estado ao nosso lado nos últimos anos e por isso não fazia sentido que não estivesse agora. Sabemos da capacidade da Dunlop, sabemos das nossas potencialidades e a Dunlop também sabe do que seremos capazes". Na assinatura do contrato, o representante da Dunlop em Portugal, Carlos Neves, considerou o CTE como "um clube de eleição, que tem a difícil missão de reerguer um dos espaços mais emblemáticos do tênis nacional", o Complexo de Tênis de Espinho. •

na onda



ESPINHO SURF DESTINATION AINDA SEM DATAS PARA 2021



Surf a "solo" para maio. Competição, logo se verá.

DEVIDO À PANDEMIA, A ORGANIZAÇÃO DO ESPINHO SURF DESTINATION DÁ COMO INTERROMPIDA A EDIÇÃO DO PRO JUNIOR E DO LONGBOARD PRO, DA WORLD SURF LEAGUE (WSL), MARCADAS PARA ABRIL. Apesar de tudo, há expectativa de que a competição ainda aconteça este ano.

MARTA COUTINHO

A marca Espinho Surf Destination é um projeto que tem vindo a afirmar a cidade como destino de competição e turismo para surfistas, com eixos de intervenção que passam pela comunicação do desporto, sustentabilidade e bem-estar. "É o projeto mais internacional que a cidade tem", considera o promotor desta organização, Gonçalo Pina.

De 6 a 9 de outubro de 2020, foi possível realizar a competição Pro Junior Europeu com as devidas medidas de segurança, entre as quais se destacavam a medição de temperatura e a desinfeção de todos os espaços do evento. "Foi criado um plano de contingência com mais de 60 páginas para tornar o evento possível e esse plano vai ser utilizado para eventos que ainda estão por surgir", recorda o organizador. Apenas atletas com teste negativo à Covid-19 comprovado poderiam participar no evento, que funcionava como "bolha" e tinha também equipa médica sempre presente. O Pro Junior contou, na altura, com um atleta revelação a nível mundial, Kauli Vast, que teve uma prestação exemplar em prova: 20 minutos e 20 pontos sucedidos. "Algo raro", considera Gonçalo Pina. Através da performance do surfista e dos eventos streaming criados, foi possível obter uma "comunicação mundial gigante", de acordo com o promotor, com "mais de 500 mil pessoas a assistirem aos eventos streaming, numa média de 60 mil pessoas por dia".

As competições, por enquanto, estão em "standby", mas Gonçalo Pina entende que o surf é uma componente necessária e que revitaliza a comunidade. "Assiste-se a muita ansiedade, depressão e expectativas daquilo que virá a ser. O surf permite libertar a alma, existe um recarregar de energias", descreve.

Também as escolas de surf estão proibidas de operar, mas o também instrutor assinala que, em termos formais, não é proibida a prática do desporto individual nas praias de Espinho, recordando que "no mar estamos sempre com distanciamento obrigatório".

A organização espera por tempos promissores e quer ainda uma maior projeção para a cidade de Espinho. "Pretendemos aumentar o alcance do projeto. Ao comunicar o surf, estamos a comunicar a cidade."

A World Qualified Series – circuito de qualificação para o WCT, a divisão maior da WSL - está nos planos deste projeto, até porque as duas semanas de competição em Espinho atraem outro tipo de desportistas, designadamente "desportistas seniores", como assinala Gonçalo Pina. Apesar dos obstáculos pandémicos, o promotor mostra esperança num

projeto que valoriza a cidade e considera dispor de "equipa para trabalhar, ondas e muita vontade". •



Retorno a 4 maio

A Federação Portuguesa de Surf, na sua página oficial, afirma que o Governo respondeu "afirmativamente" ao desafio de permitir a prática individual do desporto de mar. Assim, de acordo com a mesma comunicação, o dia 4 de maio é apontado como a data em que o surf e as restantes modalidades marítimas podem retomar, desde que praticadas individualmente e de forma desagrupada. Distância de 4 metros, 90 minutos de tempo limite para cada treino e proibição de permanência são as medidas restritivas que serão aplicadas.

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



Como otimizar os espaços interiores da sua casa

1 A função

Cada espaço vai muito para além da sua função principal (sala, cozinha, etc.). Por isso, para fazemos um bom aproveitamento de cada um destes locais, temos que analisar as nossas rotinas, os nossos hobbies e pensar sobre aquilo que nos traz felicidade. Estas são as principais perguntas que devemos fazer antes de ir às compras. Cada espaço é único e deve refletir a forma como queremos vivê-lo, não é uma checklist padrão!



2 A inspiração

A inspiração para a criação de ambientes pode vir dos mais variados locais, uma fotografia de uma viagem, um quadro, uma peça decorativa ou até mesmo uma peça de roupa que nos traga alguma memória e/ou sensação de alegria. Sugerimos que identifique esse elemento e analise bem o que está ali, qual o seu estilo, a sua cor predominante, qual é a sensação que lhe traz. Se pensarmos que a nossa casa deve refletir um estado de espírito positivo e a nossa personalidade, a melhor forma de o conseguirmos é identificando estes elementos-chave, utilizando-os como base no espaço a decorar.

3 Os mínimos

Quando pensamos nos nossos espaços de sonho, por norma, vem-nos à mente ambientes desafogados e amplos. Podemos dizer que, para realizar este sonho, só precisamos de um bom planeamento. Para compor ambientes interiores, devemos ter em conta algumas distâncias mínimas entre as peças, de forma a não bloquear a passagem, otimizando e tornando confortável a utilização dos espaços. Para isso, consideramos sempre uma distância mínima de 80cm em locais de passagem.

Outro ponto fundamental para a composição dos ambientes é a colocação de peças decorativas nas paredes (nomeadamente, quadros, molduras com fotografias ou outras peças de arte). Apesar de não haver uma regra, acreditamos que estas devem ter como eixo a altura do nosso olhar. Ou seja, qualquer que seja a composição escolhida para uma parede - uma composição de quadros, um trio de pratos decorativos, etc. - deve ter como ponto central a altura dos nossos olhos.

4 As cores

Quando se trata de pintura de paredes, o mais simples e seguro é escolher a cor branca. É verdade que sempre que precisamos de ampliar o espaço também é a solução mais eficaz. No entanto, somos grandes defensoras da utilização da cor. Para acertar na paleta de cores, é importante sabermos o impacto que cada cor tem no espaço e em nós. Por norma, se não vestimos uma cor de que não gostamos, porque escolheríamos usar esta cor na nossa casa? O nosso conselho é que procurem perceber a energia de cada cor e a sua psicologia, analisem o círculo cromático e criem composições sem correr grandes riscos.

5 O elemento statement

Para cumprir o *budget*, mais uma vez, um bom planeamento é essencial. Defina tudo aquilo de que necessita para compor o seu espaço e depois escolha quais os objetos de destaque dessa decoração. Assim, opte por peças mais económicas naquilo que somente cumprirá uma função e invista mais nas peças *statement* - um candeeiro, um quadro, um cadeirão - enfim, qualquer peça que faça a diferença no seu ambiente.

Como no design de interiores não existem regras que não possam ser quebradas, tudo pode ser feito desde que tenha propósito e intenções claras. Por isso, não tenham medo de arriscar e saiam da vossa zona de conforto! •

*Fonte: episódio Ilse Crawford: designer de interiores, da série Abstract do Netflix, que, já agora, aproveitamos para aconselhar a sua visualização.



Até 2020, estudos diziam que passamos cerca de 84%* do nosso tempo em espaços interiores. No entanto, desde o início da pandemia, esta percentagem com certeza aumentou e deu-nos ainda mais tempo para refletir sobre as nossas casas e na forma como as vivemos.

BEATRIZ COSTA/ JULIANA TRENTIN

ENQUANTO CRIADORAS de ambientes, temos como função desenvolver espaços que unam a funcionalidade, o conforto e a beleza. Ainda assim, o nosso maior objetivo é fazer cumprir os princípios base da arquitetura e do design e, ao mesmo tempo, criar soluções que exprimam a filosofia e identidade de cada pessoa que os vivencia. Apesar de cada casa ter a sua singularidade, existem alguns conceitos base que nos ajudam a compor um espaço de forma equilibrada. Por isso, hoje trazemos-vos cinco princípios que ajudam a gerir dois grandes tópicos da arquitetura de interiores: a coerência e escala dos ambientes versus o custo-benefício do investimento.

Aipal
Padarias, Pastelarias e muito mais...



MIIU STUDIO
ARQUITETURA & DESIGN

Rua 8, Nº 391,
4500-205 Espinho

OFF.



“A minha primeira exposição retratava emoções” – Alice Rocha



ARTES PLÁSTICAS.

“O mar de Espinho é uma inspiração permanente e constante na minha vida”, revela Alice Rocha, que se dedica à pintura e à modelagem com gesso, barro e “biscuit”, sendo admiradora da escultura. “Equilibram-me as caminhadas à beira-mar, o fitar a linha do horizonte que me transporta para novos sonhos e o admirar o pôr-do-sol em todas as estações do ano.”

LÚCIO ALBERTO

Quando é que percecionou a sua vocação para a pintura?

Com 14-15 anos, na escola, o professor de educação visual escolheu os trabalhos de alguns alunos (um dos quais era meu) para concorrer a um concurso e acabei por ganhar o 1.º prémio de pintura. Na altura, fiquei muito feliz e o prémio foi uma coleção de livros de história mundial da arte. A partir daí, comecei a ler biografias de vários pintores e visitar museus de arte.

Mas então como é que desponta a professora de educação física? Dois quadrantes tão diferentes...

Na altura estive indecisa, entre belas-artes, medicina e educação física, e como gostava muito de desporto e tinha sido muito feliz na ginástica na Académica de Espinho, optei por tirar o curso de educação física no Instituto Nacional de Educação de Física, em Lisboa, único instituto que havia, na altura, em Portugal.

Foi motivada a leccionar educação física pelo facto de ter sido ginasta e voleibolista da Académica de Espinho?

Sim, essa minha passagem pela prática desportiva foi decisiva na escolha do meu percurso profissional.

O que é que conquistou ou em que se notabilizou na ginástica e no voleibol?

Particpei em competições regionais e nacionais como atleta da Académica de Espinho em ginástica desportiva e voleibol. Mais tarde, como professora na Académica de Espinho, tive o privilégio de treinar a primeira atleta da região do norte a conquistar o primeiro lugar do pódio em ginástica rítmica, a Margarida Quarenta. Este foi, sem dúvida, o acontecimento que despertou a minha paixão pela ginástica rítmica. A

partir deste momento frequentei alguns cursos internacionais, assisti a vários campeonatos da Europa e do Mundo, e a paixão foi aumentando cada vez mais. Fiz parte da Federação Portuguesa de Ginástica e estive nove anos como vice-presidente da Associação de Ginástica do Norte.

Frequentou o pavilhão da Académica de Espinho e agora reside próximo do antigo estádio do Sporting de Espinho...

A ligação com o Sporting de Espinho surge através do meu pai e pelo futebol. Fui mantendo a proximidade ao clube através dos meus filhos, que praticaram voleibol no Espinho, modalidade que tenho vindo a acompanhar ao longo da minha vida. Por outro lado, formei-me e cresci como atleta de ginástica desportiva e profissional de ginástica rítmica na Académica de Espinho. Foi lá que a paixão e gosto pela ginástica rítmica surgiu e evoluiu. Tenho, desde essa época uma proximidade emocional e reconhecimento por essa instituição.



PARTICIPEI NUMA EXPOSIÇÃO COLETIVA NO FACE E NOUTRAS, TAMBÉM COLETIVAS, NA BIBLIOTECA MARMELO E SILVA”

A pintura é a arte em que Alice Rocha expressa o seu “eu” e a sua visão do que a rodeia e do que imagina, ou também é paixão?

É uma grande paixão, onde me sinto bem. E agora, neste momento, faz-me esquecer todo este período menos bom da pandemia. É evidente que o meu “eu” está sempre presente,



CONCORRI UMA VEZ À BIENAL INTERNACIONAL DE ESPINHO, O QUE FOI UMA EXPERIÊNCIA INTERESSANTE”

assim como tudo o que experienciei na minha caminhada até aqui.

Qual é a sua vertente na pintura?

Desenho, pinto a óleo, a aguarela, a acrílico e utilizo também técnicas mistas e até já illustrei dois livros. Comecei por retratar as emoções, mais tarde a amizade e a família, dois grandes esteios da minha vida. Atualmente, tenho vindo a pintar casas, portas e janelas, que sempre me fascinaram e encantaram. Neste último caso, vou tendo como referência fotos que vou tirando quando viajo por Portugal e por outros países.

Quais foram as suas obras mais marcantes? E aquelas que mais a arrebataram?

A minha primeira exposição retratava emoções; emoções que fui captando dos meus alunos ao longo dos 37 anos em que fui professora de educação física; recordar a minha atividade profissional é, por isso, lembrar a tristeza, alegria, felicidade e melancolia que desvendava nas expressões dos meus alunos.

Também tem dom para a escultura?!

Gosto e admiro a escultura e os contextos que habitam. No entanto, o que faço é modelagem com gesso, barro e “biscuit”. Gosto do resultado de alguns presépios onde utilizo materiais diversificados; gosto de reutilizar garrafas, trabalhar com objetos da natureza e combinar diferentes materiais.

Não se afigura fácil ter vocação e

técnicas para pintura e escultura, mesmo sendo no conceito/prática de moldagem...

O que eu gosto mesmo é de experimentar várias técnicas, criar, recriar e reutilizar... Às vezes revisito um trabalho que “finalizei” há um ano e recio-o e reinvento-o. Isso é algo que me dá bastante gozo: modificá-lo e fazer dele uma peça totalmente diferente da inicial. Mesmo quando um trabalho me corre mal, recupero-o sempre, dando-lhe novo formato, significado e atributos.

Já expôs na galeria do Multimeios...

No Centro de Multimeios fiz duas exposições, a primeira individual, intitulada “60 anos, 60 obras” que incluiu óleos, aguarelas, acrílicos e abordava as emoções. A segunda, individual também, de ilustração, em que privilegiava a amizade e a família. Como esta última foi realizada na época de Natal, optei por integrar na exposição cerca de 30 presépios também da minha autoria. •

A ARTISTA plástica Alice Maria Baptista da Rocha, nascida a 25 de agosto de 1954 e natural de Espinho, foi professora, estagiou na Escola Mendonça Furtado no Barreiro, esteve um ano como agregada na Escola Gomes Teixeira, no Porto, e trabalhou durante 37 anos na Escola EB 2/3 Sá Couto, em Espinho



Clínica Pacheco

DR. JORGE PACHECO

Clínica Dentária de Reabilitação Oral

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

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

Rua 8, n.º 381 Espinho | 227 342 718 / 929 074 937

clinicajorgepacheco@net.novis.pt

OFF.

DE
BOA
SAÚDE

Dores nas costas. Prevenção e Alívio.



A coluna vertebral é um dos maiores pilares do corpo humano. Mas também uma das maiores causas de dor na população. Há que ter atenção à postura e a alguns movimentos bruscos que podem provocar desconforto. Contudo, há formas de prevenir e tratar.

DESTA FORMA, CATARINA NEVES LUÍS, FISIOTERAPEUTA NA CLÍNICA MÉDICA E DE REABILITAÇÃO KINÉSIO, APRESENTOU ALGUMAS CAUSAS, BEM COMO ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO PARA AS DORES NAS COSTAS.

RAFAELA DIAS

♥ **UMA DAS PRINCIPAIS** causas, segundo a fisioterapeuta, é o processo de envelhecimento que “acarreta consigo várias lesões a nível articular e discal”.

Algumas das causas apresentadas refletem vários exemplos que, segundo Catarina Luís, podem vir a desencadear sintomas dolorosos e até “em alguns casos pode estar presente alterações neurológicas”.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, cerca de 80% dos adultos são afetados, em algum momento da sua vida, por lombalgia, que é o tipo de dor mais frequente da coluna vertebral e uma das queixas mais comuns por parte da população.

E como podem surgir as lombalgias?

A fisioterapeuta afirma que “na maioria dos casos, a lombalgia aguda pode surgir aquando de um traumatismo ou esforço exagerado” que provoca uma inflamação em alguma parte das estruturas da região lombar. A postura corporal, nomeadamente, nos tempos que vivemos, com o uso regular de dispositivos eletrónicos como a televisão, telemóvel e computador, podem ser grandes causadores.

Contundo, a técnica de saúde, informa que “numa situação de lombalgia crónica ocorre um efeito cumulativo de vários fatores”. Estes podem ser genéticos, transmitidos com a reprodução. Individuais, como a idade e o género ou físicos, como a obesidade. Sociais, como mau ambiente no trabalho e falta de apoio e suporte ou psicológicos, como depressão e ansiedade. Movimentos repetitivos ou esforços físicos pesados também se podem incluir nesta lista de fatores.

Prevenção

Depois de apresentados os vários fatores que causam dores nas costas, é essencial dar a conhecer formas de prevenção. Devemos adotar várias atitudes para que a incidência seja reduzida. A especialista da Kinésio, identificou algumas soluções, como o treino cardiovascular que envolve corridas, caminhadas e bicicleta. Reforço e alongamento dos músculos que controlam a postura, apostando em treinos de Pilates, Yoga, Core Strength Training. Posto isto, é ainda possível adotar uma dieta equilibrada e variada.

“Levantar objetos do chão recorrendo à flexão dos joelhos, evitar ficar demasiado tempo na mesma posição, sentado ou em pé, a cada hora fazer pequenos exercícios de mobilização articular”, são outras propostas manifestadas pela fisioterapeuta, a que todos podem aderir, prevenindo assim as dores nas costas.

Tratamentos

Mesmo realizando os métodos de prevenção, muitas vezes não é suficiente e as dores de coluna aparecem. Catarina Luís, aconselha “o tratamento conservador em detrimento do tratamento cirúrgico”. E isto porque o tratamento conservador tem por base uma terapia através de medicamentos e fisioterapia.

Numa fase mais aguda, o repouso pode ser indicado, mas é sempre preferível uma recuperação ativa.

Conhecer mais sobre o corpo é uma mais valia. Para as dores nas costas, foram identificadas causas, prevenções e tratamentos, permitindo o conhecimento mais aprofundado e promovendo uma vida mais saudável.

“

Levantar objetos do chão recorrendo à flexão dos joelhos, evitar ficar demasiado tempo na mesma posição, sentado ou em pé, a cada hora fazer pequenos exercícios de mobilização articular”

Catarina Neves Luís
Fisioterapeuta



Outras grandes causas

♥ **Artrose (Espondilose):** Baseia-se no envelhecimento das articulações.

♥ **Alterações Degenerativas:** Deterioração de células, tecidos ou órgãos.

♥ **Lesões Disciais (Hérnias):** Problema da coluna vertebral que pode provocar a compressão dos nervos.

♥ **Deslizamentos Vertebrais (Espondilolistese):**

Ocorre quando uma das vértebras da coluna desliza da sua posição normal para a frente, sobre a vértebra que se encontra imediatamente abaixo.

♥ **Estenose Vertebral:**

Estreitamento do canal espinhal, este que contém a medula espinhal responsável por receber e transmitir informações para todo o organismo.

O que fazer?

- ♥ Corridas
- ♥ Caminhadas
- ♥ Bicicleta
- ♥ Pilates
- ♥ Yoga
- ♥ Core Strength Training
- ♥ Dieta equilibrada e variada

O Sapo dá voz a Espinho



www.defesadespinho.sapo.pt

O jornal que mostra *Espinho por Dentro* associa-se ao projeto *Sapo Voz* e abre um novo canal de informação com os leitores. Acompanhe toda a atualidade do concelho e os melhores conteúdos publicados no papel.

DEFESA DE ESPINHO

SAPO

última

DEFESA DE ESPINHO

ESPINHO POR DENTRO

RECEBA ESTE JORNAL EM SUA CASA!

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

Envie os seus dados pessoais para: comercial@defesadeespinho.pt ou ligue 227 341 525 / 934 032 770

TEMPO ESPINHO:

QUI • 11		16° 12°
SEX • 12		14° 9°
SÁB • 13		14° 9°
DOM • 14		16° 9°
SEG • 15		18° 7°
TER • 16		19° 9°
QUA • 17		20° 10°
QUI • 18		19° 9°

Fonte: www.ipma.pt

foto com memória

Católicos e adventistas reunidos (na Casa do Senhor) em Silvalde

A Igreja de Silvalde encheu-se de gente de fé, de cânticos e alegria a 9 de março de 2008. O convívio intercultural, também oportunamente intitulado de encontro pascal, reunia o mesmo Povo de Deus: os católicos e os adventistas. Trocaram-se experiências, simpatias e afetos, num espírito fraterno como ensinou Jesus e fazendo jus ao Homem à imagem de Deus. Para o registo ficou a iniciativa. Para o futuro sobra o gesto. E o diálogo que perdure!

Nos olhos do padre Manuel António brilhou a felicidade da congregação em harmonia das comunidades católica e adventista. Por seu turno, o pastor José Carlos Costa retribuiu a amizade e enalteceu a hospitalidade, congratulando-se com a oportunidade de coabitação sob a égide de Deus.



13 março de 2008

POLÍTICA



António Baptista eleito vice-presidente da Nacional da JP

OS ESPINHENSES António Baptista e Lourenço Ribeiro foram eleitos para a Comissão Política Nacional da Juventude Popular (JP), no 24.º Congresso Nacional que decorreu em formato online.

António Baptista, ex-presidente da Comissão Política Concelhia de Espinho da JP irá assumir o cargo de vice-presidente da Comissão Política Nacional daquela juventude partidária, enquanto Lourenço Ribeiro, atual presidente da Concelhia de Espinho da JP foi eleito para Conselheiro Nacional suplente.

O Congresso da JP distinguiu, também, o espinhense André Levi, ex-dirigente da Concelhia de Espinho, como militante honorário. •

INVESTIMENTO



Projeto do Grupo Fortera aberto à discussão pública

A PROPOSTA DE RECONHECIMENTO DE INTERESSE PÚBLICO ESTRATÉGICO DO PROJETO DO GRUPO ISRAELITA PARA ESPINHO, ESTÁ SUJEITO A DISCUSSÃO PÚBLICA DURANTE 20 DIAS ÚTEIS.

Todos os interessados em prestar sugestões, reclamações ou propostas podem fazê-lo.

LISANDRA VALQUARESMA

Teve início, no passado dia 22 de fevereiro, o procedimento de discussão pública sobre a proposta de reconhecimento de interesse público estratégico do Espinho Business Center, o projeto imobiliário do Grupo Fortera que deverá ser realizado em Espinho.

Publicado no Diário da República, este documento de consulta pública, permite fomentar a discussão sobre o projeto urbanístico, depois que "a Câmara Municipal de Espinho, por deliberação tomada em sua reunião

ordinária de 25 de janeiro de 2021, aprovou apresentar à Assembleia Municipal de Espinho a proposta de reconhecimento do interesse público estratégico da operação de edificação do centro empresarial e turístico designado por EBC - Espinho Business Center, ao abrigo do artigo 92.º do regulamento do Plano Diretor Municipal de Espinho".

Desta forma, o projeto está submetido a discussão pública "em moldes idênticos aos estabelecidos legalmente para os planos de pormenor, devendo após a sua conclusão, ponderar e divulgar os respetivos resultados e, se for caso disso, alterar o sentido da sua decisão e/ou reconfigurar o teor da proposta a apresentar à Assembleia Municipal."

Esta documentação da proposta de reconhecimento do interesse público estratégico está disponível durante um prazo de 20 dias úteis, assim como se encontrará disponível para consulta no Gabinete de Atendimento Municipal de Espinho, na Divisão de Obras Particulares e Licenciamento da Câmara Municipal de Espinho e ainda no portal institucional do município.

Perante este procedimento de discussão pública, os interessados em apresentar propostas, contributos, observações ou reclamações podem fazê-lo, por escrito, dirigindo-os a Pinto Moreira, presidente da Câmara Municipal. Para isso, será necessário preencher um formulário específico disponível, quer nos serviços municipais, quer no portal do município e, posteriormente, entregá-lo, presencialmente, no gabinete de atendimento municipal. •

FEST 2021

FEST —
**New Directors
New Films Festival**
ESPINHO, PORTUGAL

O festival de cinema espinhense vai realizar-se entre 04 e 11 de outubro

A PROGRAMAÇÃO do FEST manterá todo o esqueleto competitivo (Competição Internacional de Curtas e Longas-metragens, Grande Prémio Nacional, NEXXT e FESTinha), assim como o foco essencial em novas oportunidades e realizadores emergentes. Mantêm-se também os programas temáticos e a vontade de levar o programa competitivo a outras cidades, como aconteceu no Porto e Lisboa, no ano passado.

A edição de 2021 terá mais pontos de encontro com a comunidade local. E a vertente profissional, uma das diferenciações do FEST, voltará este ano em formato presencial, num "compromisso consciente" a saúde pública e a identidade do evento.

Composto pelas masterclasses, conferências e palestras do "Training Ground", bem como o "Pitching Forum" (formação e novos projetos), o FEST Pro partirá da sala para o online, num formato híbrido que permitirá chegar a um público internacional. •