

O Sapo dá voz a Espinho



<https://defesadeespinho.sapo.pt/>

DEFESA DESPINHO



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

Quinta-feira, 1 de abril de 2021 | Edição n.º 4639 · Ano 89 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)



© SARA FERREIRA

destaque

Missão de Fé no combate à solidão de idosos e doentes

Ministros Extraordinários da Comunhão: leigos das paróquias que levam a Sagrada Comunhão a casa dos idosos. Uma missão que todos encaram como importantíssima e que muitas das vezes vem preencher um vazio dentro daqueles que mais precisam. **p4, 5 e 6**

COVID-19.

Profissionais das escolas confessam tranquilidade e alívio na hora da vacinação em Espinho **p7**



Património.

FACE quase em cor
Edifício inaugurado há mais de uma década mostra vários sinais de degradação e deixa cidadãos entristecidos **p8**

Ambiente.

Águas paradas e sujas na Rua do Golfe (Silvalde) p10

FUTEBOL

25 pontos

Contas difíceis dos tigres no Campeonato de Portugal

O Sporting de Espinho ocupa o 9.º lugar, a três pontos do Beira Mar e a quatro do Castro Daire. Os quatro últimos classificados irão jogar, na próxima época, no Campeonato Distrital. E restam duas jornadas...

 **SOLVERDE.PT**
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

É MUITA EMOÇÃO EM CADA APOSTA!

18+ JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.



visto daqui



feira semanal

— Factos e figuras da semana

DESTAQUE

4, 5 e 6 | Reportagem: Cassiano Faria (Espinho), Manuela Dias (Anta), Astério Gomes (Guetim) e Lucas Vieira (Paramos), são exemplos de Ministros Extraordinários da Comunhão

Um trabalho de Fé em prol daqueles que mais precisam é a motivação mais forte.

4500-ESPINHO

7 | Vacinação das escolas arrancou em Espinho de forma “muito tranquila”

Nesta primeira fase, foram vacinados contra a Covid-19 os professores e funcionários afetos ao ensino pré-escolar e 1.º ciclo.

8 | Dez anos depois, FACE mostra sinais de desgaste

Cidadãos querem mais estima para com o edifício.

9 | Ciência Viva distingue Diana Madeira (bióloga marinha e investigadora da Universidade de Aveiro)

4500-FREGUESIAS

10 | Águas paradas e mal cheirosas na Rua do Golfe

Junta de Freguesia de Silvalde tem insistido com a Câmara Municipal para a resolução do problema ambiental.

PESSOAS & NEGÓCIOS

11 | Reabertura das esplanadas poderá ser a “tabua de salvação” de restaurantes e bares

Novo confinamento poderá vir a “matar” os negócios que têm funcionado em “take-away” e ao “postigo”.

11 | Mercadona deverá abrir no segundo semestre do ano

Contratação de colaboradores continua em curso.

OPINIÃO

12 | “Diálogo e monólogo em democracia” - Manuela Aguiar

DEFESA-ATAQUE

15 | Futebol: jogo em Lourosa pode decidir futuro dos tigres

Aos espinhenses só interessa a vitória no jogo deste sábado.

16 e 17 | Entrevista: técnico Hugo Valente

“Infelizmente, o andebol em Portugal não é como noutros países mais poderosos financeiramente, nem é como o futebol.”

18 | Voleibol: SC Espinho em Alvalade para tentar ficar em terceiro na Elite

19 | Saber escolher as sapatilhas certas para cada treino

Conforto, bom amortecimento e boa estabilidade são as principais características.

OFF

21 | Entrevista: violinista Tomás Costa

22 | “O céu é o limite!” – Arcelina Santiago

23 | “Testamento de Judas” – Sancebas

EDITORIAL
Lúcio Alberto

Páscoa (ainda) com vírus e sem turistas

1 – As restrições impostas no quadro pandémico têm inviabilizado (em 2020 e 2021) o programa “Espinho Vive a Semana Santa”, uma tradição local que se afirmava ano a ano, com a realização de atos culturais e religiosos enquadrados num período histórico. As recriações cénicas da entrada triunfal de Jesus em Jerusalém, da Última Ceia de Jesus Cristo com os seus discípulos, e a representação no Monte das Oliveiras, o julgamento do Sinédrio e a Via Sacra da Morte e a Ressurreição de Cristo. Em ambiente caracterizado pela harmonia evangélica, eram assim retratados os últimos momentos de Jesus com os seus apóstolos, franqueando apelativamente Espinho aos visitantes e proporcionando novas dinâmicas de turismo. Por enquanto, escasseiam os sinais turísticos que impulsionam os quadrantes socioeconómicos. Em vésperas de Páscoa não se vislumbram turistas espanhóis, franceses, alemães, russos ou chineses...

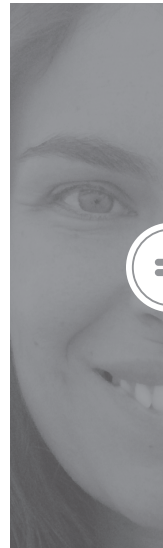
2 – “Por uma Espanha mais próxima” foi o primeiro de um ciclo de webinars promovido pelo Turismo do Porto e Norte, identificando oportunidades de negócio e estratégias à conquista do mercado espanhol. Foi revelado um estudo que demonstra que Espanha “olha para o nosso destino” como sendo “de charme, sem pretensiosismos, sociável e seguro, mesmo com a crise pandémica”. Em 2019, o Porto e Norte registou mais de 1 milhão e 300 mil dormidas de espanhóis, resultante de um crescimento de 13% face ao ano anterior, o que faz de Espanha o primeiro mercado externo para uma região com recursos naturais e equipamentos singulares. A iniciativa do Turismo do Porto e Norte pretende disponibilizar as estratégias, tendências e oportunidades para cativar o mercado externo mais importante para a região. Porém, este ano, como no anterior, Espinho apresenta-se “deserto” de turistas espanhóis (ou de outras bandas) na Páscoa, período em que a hotelaria, a restauração e o comércio tradicional ganhavam especial atividade.

3 – Foi encetado o processo de candidatura visando a criação da Estação Náutica de Espinho. Com esta candidatura, o Município propõe uma reflexão conjunta com empresários e instituições locais, projetando a valorização integrada de recursos náuticos presentes no território. Esboça-se um contributo coletivo para a valorização de Espinho como destino turístico. As estações náuticas são certificadas pelo Fórum Oceano – Associação da Economia do Mar, possibilitando a promoção do território a nível nacional e internacional através da integração na rede internacional de Estações Náuticas já existente. A Estação Náutica de Espinho afigura-se uma rede de oferta turística náutica de qualidade, organizada a partir da valorização integrada de recursos náuticos presentes num território e da sua promoção, que inclui a oferta de alojamento, restauração, atividades náuticas assim como outras que sejam relevantes para a atração de turistas e outros utilizadores.



Sancebas

O poeta popular e figura mediática de Espinho assinalou nove décadas de vida, a 9 de março, e é colunista do jornal Defesa de Espinho há meio século. O “Testamento de Judas” tem-se destacado na sua longa colaboração que foi encetada com o artigo “Até que enfim!”, dando nota da construção de uma ponte no rio Largo. Sancebas recorda-se de que a antiga ponte em pedra cederia à pressão da chuva de um rigoroso inverno e da inundação que afetara a estrutura e, entretanto, tardava a nova (e atual) edificação em cimento armado.



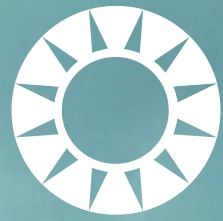
Diana Madeira

A Ciência Viva, agência que promove o conhecimento científico e tecnológico, distinguiu a bióloga marinha, investigadora na Universidade de Aveiro. Diana Madeira é “mulher da ciência” em 2021 e acrescenta valor a Espinho. O impacto das alterações climáticas nas diferentes espécies de peixes e no meio marinho é uma das suas especialidades. Mais um exemplo positivo com “repetente” espinhense.



Páscoa

“Espinho vive a Semana Santa” era como se intitulava o programa festivo do período de Páscoa, com a realização de eventos socioculturais e religiosos. Já não foi assim em 2020 e não será em 2021... A pandemia tem alterado a normalidade de todos e em qualquer lugar do mundo... Espinho não é exceção. As medidas preventivas e restritivas são para se cumprir. Não se pode fazer tudo, mas pode-se fazer alguma coisa... Por exemplo, redobrar os cuidados no presente para se ter um futuro mais saudável e seguro!



SOLVERDE.PT
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

**É MUITA EMOÇÃO
EM CADA APOSTA!**



18+ JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

MINISTROS EXTRAORDINÁRIOS DA COMUNHÃO EM TEMPO DE PÁSCOA E PANDEMIA

Unidos a combater a solidão de idosos e dos doentes numa missão de Fé

REPORTAGEM.

Em altura de celebração da Páscoa, o papel dos Ministros Extraordinários da Comunhão (MEC) junto da comunidade é manifestamente importante.

O trabalho destes leigos da Igreja Católica passa, muitas vezes, por preencher um espaço vazio dentro da comunidade Cristã, sobretudo nos idosos e nos doentes.

MANUEL PROENÇA

NÃO É SÓ AJUDAR a dar a Sagrada Comunhão numa eucaristia, mas também levá-la até à casa de idosos e de doentes que não podem deslocar-se às respetivas igrejas. Em Espinho e nas freguesias, há quem desenvolva esta missão com empenho e, sobretudo, com muita fé. O casal Cassiano Alves e Inês Luciana, em Espinho, Palmira Manuela Dias (Anta), Astério Gomes (Guetim) e Lucas Vieira (Paramos), dão os respetivos testemunhos sobre uma missão que, involuntariamente, abraçaram e à qual se dedicam de corpo e alma.

O casal Cassiano Faria e Inês Luciana, faz parte de um grupo de cerca de três dezenas de MEC da Paróquia de Espinho. Cassiano Faria, com 59 anos, começou a dedicar-se à Igreja aos 29 anos. Fez a primeira comunhão em Espinho, aos seis anos, e emigrou para França com os meus pais, onde permaneceu até casar com Inês Luciana. A sua Profissão de Fé foi feita em França.

"Não era praticante. A Fé era minha, não frequentava a Igreja e, por isso, era Deus comigo e eu com Deus. Foi assim até começar a namorar com a minha mulher. Foi ela que me incentivou a frequentar a Igreja e a participar nas eucaristias em Espinho", conta Cassiano Faria que desde então começou a acompanhar Inês. "A partir daí percebi que essa Fé, afinal, não era só minha e que era comunitária. Por isso, para

viver a Fé Cristã tinha de participar na comunidade. Foi nessa altura, adulto, que fiz o Crisma. A Inês Luciana e a minha catequista, Teresa Mota, fizeram-me perceber que teria de viver para a comunidade. Passei a vivenciar a minha Fé com os outros", dá conta Cassiano.

Depois do Crisma, o padre Manuel Henriques convidou-o para catequista, missão que sua mulher já desempenhava há longos anos na paróquia. "Foi desde essa altura que comecei a ter uma participação ativa na Paróquia de Espinho e, em 2005, o padre José Pedro Azevedo convidou-nos, como casal, para sermos Ministros Extraordinários da Comunhão. Ele precisava de pessoas para o ajudarem a distribuir a Sagrada Comunhão nas eucaristias.

Não aceitámos esta missão imediatamente, levando-nos a um período de reflexão. Pensámos se seríamos, ou não, dignos de desempenhar esta função. Acabámos por aceitar este convite, tendo em conta que seria esta uma missão de Deus. E, por isso, em outubro desse ano fomos instituídos MEC. É desde essa altura que estamos nesta missão ao serviço da Paróquia de Espinho, auxiliando os Ministros Ordinários da Comunhão, o padre (pároco) e os diáconos".

Ser MEC é, por isso e desde então, uma missão com um peso muito grande e de responsabilidade. "Vivenciar a Fé é necessário dar testemunho disso na paróquia e em todo o lado onde estamos na nossa vida", refere Cassiano Faria afirmando que "nem todas as pessoas estariam pre-

paradas para isto. Esta missão ainda faz parte da nossa caminhada e, por isso, interrogamo-nos constantemente sobre o nosso papel e sobre o que estamos a fazer. Mas aquilo que procuramos é fazer, todos os dias, o nosso melhor. Entregamo-nos a Deus de forma a servirmos a nossa comunidade e o nosso pároco", sublinha Cassiano Faria.

Um MEC é um leigo ou leiga "com boas práticas cristãs e deve ser uma pessoa idónea. É escolhido pelo pároco e, depois de uma formação litúrgica e doutrinal feita na Diocese à qual pertence, é instituído MEC pelo Bispo diocesano. Tem um mandato de três anos, que geralmente vai sendo renovado, e pode ajudar a distribuir a Sagrada Comunhão, se assim for necessário, em

todas as Dioceses do país mediante a apresentação do seu cartão de identificação", explica Cassiano Faria, acrescentando que "para além da distribuição da Comunhão na Missa e fora dela, pode administrar o viático; fazer a Exposição do Santíssimo Sacramento para adoração dos fiéis (mas não a bênção com o mesmo), em situações específicas; e presidir à Celebração da Palavra se não houver sacerdote nem diácono".

No entanto, Cassiano Faria considera que "o principal de tudo é a nossa missão junto das pessoas idosas e dos doentes que não se podem deslocar à igreja para participarem na eucaristia. O pároco pede-nos para levarmos, todas as semanas, a Sagrada Comunhão a estas pessoas. É feita uma pequena celebração em casa dessas pessoas, mas isto vai além da celebração, pois temos com estes idosos e os doentes, momentos de partilha, ouvindo algumas das coisas que têm para nos dizer, quebrando um vazio e a solidão que muitas vezes os afeta. É um momento de apoio e de carinho", destaca este MEC da Paróquia de Espinho. E prossegue: "Muitas das vezes apegamo-nos a estas pessoas. E, por isso, acho que recebemos mais deles do que eles de nós. Recebemos muito da sua vivência e do amor que têm com os outros.

Por exemplo, durante 12 anos consecutivos fomos juntos a casa de um casal de idosos que já estava casado há mais de 65 anos. A caminhada que fizemos com este casal foi extraordinária. Já pertenciam à nossa família e nós eramos a sua família. Estas pessoas nunca estão esquecidas e estão sempre no nosso pensamento".

Os MEC são leigos que têm, naturalmente, uma vida familiar, fora da paróquia. Cassiano Alves e Inês Luciana são casados e têm um filho. Neste caso, ambos estão empenhados nesta missão e, por isso, não há qualquer tipo de incompatibilidades. "Isto, inclusive, ajudou-nos a fortalecer a nossa relação como casal", afirmou Cassiano Faria pois "acreditamos que se não tivéssemos isto em conjunto, a nossa vida seria bem diferente. Esta é uma caminhada que fizemos juntos. O nosso filho também tem um percurso dentro da Igreja, como acólito.

Ser-se MEC não é uma escolha nem algo que se programe vir a fazer. Aparece, pura e simplesmente na nossa vida".



©SARA FERREIRA



“É nestes momentos mais difíceis que Ele está presente. São provas e lições que Ele nos dá, indicando-nos o caminho.”

Palmira
Manuela Dias,
MEC na Paróquia
de Anta

© SARA FERREIRA



“Temos vivido um período bastante difícil nas nossas vidas. Por isso, gostaria de deixar uma mensagem de amor a Deus e aos outros. Por outro lado, a mensagem é de confiança em Deus que está sempre presente e que cuida sempre de nós.”

Cassiano Faria,
MEC em Espinho

© SARA FERREIRA

“Havia uma ou outra pessoa que tinha preferência a ir à mão do sacerdote”

Manuela Dias, com 60 anos, frequenta a Paróquia de Anta desde muito jovem. Foi o padre Manuel Moura e o diácono Joaquim Vieira quem a convenceram a frequentar o curso de MEC.

“Desde muito pequena que os meus pais me traziam à eucaristia, normalmente à missa das 11 horas, ao domingo, à Igreja Paroquial de Anta. Foi aqui que fiz a minha Primeira Comunhão, com o padre Pinho. Mais tarde, após a sua morte, veio para cá o padre João Carlos e, depois, o padre Manuel Moura. Tive todo o meu percurso na Paróquia de Anta, até com a ‘Lurdinhas’, que foi Ministra Extraordinária da Comunhão”, conta Manuela Dias.

“O padre Moura tinha uma dinâmica muito grande. Era uma pessoa muito carismática, que conseguia captar os jovens e dinamizava várias atividades. Foi ele que, na altura, me chamou e perguntou se queria ser catequista. Tinha cerca de 16 anos”, recorda Manuela Dias que acabou por se afastar mais tarde porque “na Igreja, as coisas por vezes funcionam por grupos e, por isso, comecei a ver que não me enquadrava nisso. Para mim, Deus é Deus e não existem grupos. Por isso, afastei-me um bocadinho das atividades”.

Posteriormente Manuela Dias voltou à Paróquia de Anta. “Como gostava de cantar, vinha com a minha irmã ao grupo coral e comecei a participar nas Janeiras que tinham como objetivo angariar fundos para as obras da Igreja. Che-

guei a participar no Anta Nova, que era um grupo de música popular”. No entanto, a sua entrada para a Universidade veio a limitar-lhe a disponibilidade de tempo e resolveu deixar algumas das atividades.

“O padre Moura, de vez em quando, chamava-me para ler uma leitura, uma vez que, nessa altura, não havia os cursos de leitores nem estavam tão organizados como hoje. Além disto, participava em muitas viagens com o pároco, nomeadamente nas peregrinações”, revela, ainda, Manuela Dias, acrescentando que “numa fase em que o padre Moura estava muito doente, o diácono Joaquim Vieira veio falar comigo e propôs-me fazer parte de um grupo de MEC. Fui apanhada de surpresa e, por isso, disse-lhe que poderia não ser capaz de desempenhar essa missão”.

Manuela Dias confessa que “após longa reflexão acabei por aceitar. Frequentei o curso com a Odete, a Ana Devesas e o Nuno Faria. Adorei o curso porque íamos para o Seminário de Vilar juntos. O padre que nos ministrou o curso também era uma pessoa muito dada e cativante”.

O início de Manuela Dias como MEC na Paróquia de Anta não foi fácil. “Não tinha as visitas aos doentes e, uma vez por outra, vinha ajudar na distribuição da Sagrada Comunhão na eucaristia. Mas, na Páscoa e no Natal comecei a acompanhar a ‘Lurdinhas’ nas visitas aos doentes. Nessas visitas, ela convidava-me a ler e a distribuir a comunhão aos seus doentes. Comecei a gostar da dinâmica”.

Segundo Manuela Dias, “alguns doentes estão incapacitados e aca-

mados, mas todos estão muito lúcidos”. Mas a sua missão não é só o rezar, “pois existe, também, uma celebração. Contudo, considero que o mais importante é estar-se com o doente, falar com ele pois alguns passam muito tempo sozinhos”.

Foi então que Manuela Dias começou a visitar os doentes mais próximos da sua área de residência, na zona da Ponte de Anta. “Ali há muita gente muito só”, afirma, a leiga, contando um exemplo de uma senhora que, “na sua inocência me dizia que na semana anterior tinha ficado sem ‘missinha’”, tão habituada que estava à presença de Manuela Dias. “Para ela, a celebração que fazíamos era como se fosse a missa! Se a filha não estivesse em casa quando a visitávamos, ela não tinha quem abrisse a porta. E o mais importante era o tempo que estávamos a conversar com ela”, acrescentou aquela MEC de Anta.

Isto, naturalmente, criou ligações e afetos junto dos doentes e idosos. E, com a vinda de um novo sacerdote para a Paróquia de Anta, após a morte do padre Manuel Moura, algumas das rotinas foram alteradas.

“O padre João de Deus quis que conhecêssemos todos os doentes da paróquia. Por isso, percorri todas estas localidades, com a exceção da Idanha. Em cada localidade existe, em média, oito a nove doentes para visitarmos. Neste momento não sei muito bem quantas pessoas estão nesta situação, porque o padre achou que não se devia visitá-los, pois era uma forma de se preservar a sua saúde desses idosos, em tempo de pandemia”, diz Manuela Dias recordando que, “no ano passado, por

altura do verão, fui visitar uma senhora idosa. Ficou felicíssima por nos ver. É por isso que notamos que as pessoas sentem a nossa falta, num período tão longo em que não pudemos estar com elas”.

A missão de MEC é, também, desempenhada durante as eucaristias. No início, Manuela ainda notava que algumas pessoas optavam por receber a Sagrada Comunhão do sacerdote. “Havia uma ou outra pessoa que tinha preferência a ir à mão do sacerdote. Às vezes o padre João de Deus tinha uma fila enorme e nós, MEC, já tínhamos terminado. Mas agora, que nos deslocamos aos lugares das pessoas, em virtude das regras a que estamos sujeitos, isso já não acontece”.

A Páscoa é um dos momentos mais importantes na Igreja Católica. “Além da distribuição da Sagrada Comunhão e da Celebração da Palavra, havia sempre um grupo de jovens, ou os escuteiros, que nos acompanhavam nestas visitas aos doentes. Era como se fosse uma lufada de ar fresco a entrar naquelas casas! Por isso, algumas pessoas ficavam muito felizes quando nos recebiam”, recorda Manuela que considera que a celebração “era, por isso, um bocadinho mais rica. Nesta altura e no Natal, também costumávamos fazer a visita aos lares de idosos – à Cerciespinho, Lar de S. Francisco e ao Lar da Santa Casa da Misericórdia de Espinho. Na manhã de Domingo de Páscoa havia uma celebração numa sala desses lares ou nas capelas. Depois passávamos pelas suites, junto daqueles que não se podiam deslocar. Alguns dos doentes ainda celebravam e comun-

gavam”, revela, ainda Manuela Dias que diz que “o pároco, nesta altura da Páscoa, fazia as confissões junto destes doentes e era acompanhado, sempre, por um MEC ou por alguém ligado à parte socio-caritativa”.

Manuela Dias além de ter esta missão na Paróquia de Anta é professora. “Não sou casada e, por isso, tenho a facilidade de estar mais disponível. Mas todos temos, naturalmente, uma vida social e familiar. Consigo gerir o meu tempo para estar com quem mais precisa e para participar no que é necessário na nossa paróquia, que é onde me sinto muito bem”, conclui.

“Neguei três vezes, como o S. Pedro, mas o padre Crispim lá me convenceu”

Astério Gomes exerce a função de MEC na Paróquia de Guetim há 36 anos. Natural de Anta, com 69 anos, casado e pai de dois filhos, Astério aproximou-se da Igreja desde muito novo.

“Fui catequista aos 16 anos por intermédio da Helena, mas, na altura, entendia que era habitual serem as mulheres a dar a catequese. Acabei por colaborar com a Igreja até antes de partir para o serviço militar, dando catequese na Capela dos Altos-Céus, em Anta. Quando regresssei da tropa, casei em Guetim e passei a frequentar aquela igreja”, conta Astério Gomes.

Em Guetim, entretanto, não havia quem acompanhasse a catequese até ao Crisma e Astério propôs ao pároco de então, padre Crispim, que se houvesse mais alguém que colaborasse com ele, daria início à catequese para esses anos. “A professora Fernanda Milheiro e a Ana Rosa estiveram comigo nessa altura”, lembra Astério Gomes.

Entretanto, acabou por deixar de colaborar, por entender que “seria a altura de dar o lugar a outros”.

Após o nascimento de seu filho, o padre Crispim formulou-lhe o

**CONSTRUÇÕES
OBJECTIVO
GRUPO**

**SERRALHARIA
OBJECTIVO**

**CARPINTARIA
OBJECTIVO**

**JARDINS
OBJECTIVO**

**INSTALAÇÕES
ELÉTRICAS | PICHELARIA
OBJECTIVO**

Rua do Golf Nº 723 | 4500-605 Espinho
www.construcoesobjectivo.com

T.: 224 967 765
geral@construcoesobjectivo.com



PH: B

destaque

convite para ser MEC. “Neguei três vezes, como o S. Pedro, mas ele lá me convenceu. Fui o primeiro homem a ser nomeado em Guetim porque o padre Crispim viu, em mim, qualidades para esta missão. Acho que foi o argumento de poder visitar os doentes que me convenceu!”, confessa Astério Gomes.

A missão de um MEC “é um serviço voluntário e gratuito em que damos algum do nosso tempo para os outros, principalmente para as visitas aos doentes e aos idosos. Gosto de ajudar o sacerdote a distribuir a Sagrada Comunhão durante a eucaristia, mas para mim o mais importante é esta visita aos doentes. É por isso que privilegio essa área”, afirma Astério Gomes acrescentando que com a pandemia, “sinto a falta desse trabalho. Ao domingo de manhã ia à eucaristia e, de seguida, habitualmente visitava os doentes. Atualmente não estamos a fazer isto”.

Astério Gomes não esconde a sua tristeza quando se lembra que alguns dos doentes que visitava já faleceram. “Por exemplo, a Maria Cabaça, que faleceu há pouco tempo, deixa-me muitas saudades, pois sinto muito a falta de lá ir. Há duas pessoas que estão em lares e que eu visitei durante mais de 20 anos, a Rosa do Caleiro e Helena Sá. Mas há muita gente a quem nos apegamos e que ficava muito contente com a nossa visita. As pessoas

tinham a possibilidade de assistir à eucaristia através da televisão e recebiam, simultaneamente, a Sagrada Comunhão”.

Astério Gomes não esconde que a vida religiosa sempre foi muito importante, “sobretudo durante o período em que fui militar em Angola. Foi nessa altura que senti mais a falta de frequentar a Igreja. Lá não faltavam igrejas, mas pela situação que lá se vivia e pelas funções militares, não tínhamos tempo. Fui várias vezes à igreja da Sagrada Família em Luanda. Mas quando cá cheguei vinha um bocadinho desligado. Casei e, felizmente, a minha mulher é católica e voltei a frequentar a Igreja. Para mim, esta parte espiritual é muito importante”, explica aquele MEC guetinense.

Exercer esta missão de MEC não é nada fácil, sobretudo porque tem de estar afastado da família aos domingos. “Por isso, deixei de exercer todos os domingos. No último ano, passou a ser domingo sim e domingo não. Passei a ter mais tempo com a família, mas senti, de facto a falta dessas visitas aos doentes nesse domingo em que não o fazia. Ia à missa e vinha embora com um vazio”.

“Aquilo que mais gosto e admiro é, sem dúvida, as visitas aos doentes”

Lucas Vieira tem 82 anos e é natural



As pessoas deveriam estar mais unidas. O meio (Guetim) é pequeno e, por isso, as pessoas conhecem-se umas às outras. Deveriam ser mais solidárias umas com as outras e deveria haver menos egoísmo.”

Astério Gomes, MEC na Paróquia de Guetim



Espero que esta seja uma Páscoa feliz para todos. Que venha com força e que as pessoas acreditem que esta pandemia possa desaparecer. A Páscoa é uma festa muito especial”.

Lucas Vieira, MEC na Paróquia de Paramos



©SARA FERREIRA

HORÁRIOS DAS CERIMÓNIAS PASCAIS

PARÓQUIAS DE ANTA E GUETIM

QUINTA-FEIRA SANTA

Igrejas Paroquiais
Eucaristia Ceia do Senhor
19h30 – Guetim
21h30 – Anta
Adoração ao Santíssimo durante uma hora

SEXTA-FEIRA SANTA

Igrejas Paroquiais
Adoração da Cruz
15h00 – Anta
18h00 – Guetim

SÁBADO SANTO

Igrejas Paroquiais
Oração de Laudes
9h00 – Guetim
10h00 – Anta

Bênção do Lume Novo
VIGÍLIA PASCAL
20h00 – Guetim
22h00 – Anta

DOMINGO PÁSCOA

Igrejas Paroquiais
Eucaristias
8h00 – Anta
9h30 – Guetim
11h00 – Anta

PARÓQUIA DE ESPINHO

QUINTA-FEIRA SANTA

Celebração da Última Ceia do Senhor
21h30 – Igreja Matriz

SEXTA-FEIRA SANTA

Igreja Matriz
9h00 – Laudes
15h00 – Celebração da Paixão do Senhor

SÁBADO SANTO

Igreja Matriz
9h00 – Laudes
21h30 – Celebração da Vigília Pascal

DOMINGO DE PÁSCOA

9h00 – Eucaristia de Páscoa
11h00 – Eucaristia de Páscoa

PARÓQUIA DE PARAMOS

QUINTA-FEIRA SANTA

Igreja Paroquial
20h00 – Celebração da Ceia do Senhor

SEXTA-FEIRA SANTA

Igreja Paroquial
20h00 – Celebração da Paixão do Senhor

SÁBADO SANTO

Igreja Paroquial
20h00 – Vigília Pascal

DOMINGO DE PÁSCOA

8h30 – Missa na Capela da Sr.ª da Guia
10h00 – Missa na Igreja Paroquial

PARÓQUIA DE SILVALDE

Igreja Paroquial

QUINTA-FEIRA SANTA

21h00 – Celebração da Ceia do Senhor

SEXTA-FEIRA SANTA

15h00 – Adoração da Cruz

SÁBADO SANTO

21h00 – Vigília Pascal

DOMINGO DE PÁSCOA

8h00 – Eucaristia
11h00 – Eucaristia

de Paramos. “Estou na Paróquia de Paramos desde sempre. Foi cá que fiz todo o percurso na catequese. Fiz parte do Conselho Económico com o padre Cardoso, fui juiz da Cruz no compasso. Continuei a desempenhar estas funções desde que o padre Nuno Oliveira veio para cá. Foi ele que nos propôs, a mim e aos meus colegas, para MEC”, conta Lucas Vieira que ainda se sente com muita força para continuar a sua missão na Igreja.

“Antigamente era o sacerdote que dava a Sagrada Comunhão e, mais tarde, os MEC passaram a ajudá-lo. O padre nomeava as pessoas que entendia terem o perfil para o auxiliarem e comunicava à Diocese. Por isso, andámos durante algumas semanas na Sé do Porto, a frequentar um curso”, recorda Lucas Vieira.

“Para mim, a principal tarefa de um MEC é levar a hóstia consagrada aos doentes, àqueles que não se podem deslocar à igreja Paroquial de Paramos para participarem na celebração da eucaristia”, justifica Lucas Vieira a sua participação nesta missão da Igreja. “Sempre que necessário, ajudamos o padre Nuno Oliveira durante a eucaristia, distribuindo a Sagrada Comunhão aos fiéis”.

“Para mim, visitar os doentes é extraordinário. Quando fazemos a celebração em sua casa, é uma alegria enorme – para eles e para nós. Estão sempre à espera que chegue o MEC para celebrar o momento com toda a Fé e muita esperança. E se não vamos a casa dessas pessoas num domingo, então ficam tristíssimas. Sentem a necessidade de comungar”, revela ainda o MEC paramense, acrescentando que “não nos limitamos a fazer uma simples ‘visita de médico!’ No meu caso, tinha cerca de meia dúzia de pessoas para visitar. Por isso, disponibilizava parte do sábado e a manhã de domingo para esta missão. Aproveitamos sempre para conversar um bocadinho, pois é, afinal, isso que

essas pessoas mais gostam”, constata Lucas Vieira, dando nota de que algumas dessas pessoas “contam-nos coisas da sua vida e nós, aproveitamos para os fazer sentir que estão com Deus. Se este nosso trabalho fosse o de apenas distribuir a Sagrada Comunhão, seria muito fácil e rápido”, afirma Lucas Vieira.

Lucas Vieira é casado e já tem netos, mas considera que “é muito fácil conseguir conciliar esta missão na Igreja com a minha vida familiar. Nesta altura em que estou reformado, mais fácil é. Ao sábado à tarde ia ao lugar da praia de Paramos, onde tinha dois doentes. Ao domingo de manhã fazia o restante trabalho”, diz o MEC de Paramos, acrescentando que “o nosso trabalho, durante a pandemia, abrandou um bocadinho. Mesmo assim, continuei a desempenhar as minhas funções sempre que tal foi possível. Só mesmo na pior altura é que tivemos de estar parados”.

Também Lucas Vieira terá, certamente, uma Páscoa diferente da de outros anos. “Mas a Fé e o espírito do momento continuam presentes em cada um de nós. Este ano não poderemos realizar o compasso e os lugares na igreja estão limitados. Por isso, as cerimónias serão realizadas dentro da igreja. Mas acredito que tudo isto irá passar para, na Páscoa do próximo ano, podermos voltar a ter a alegria de todos. Para nós, MEC, esta época é, também, um momento muito especial como são todas as festividades da Igreja”, considera Lucas Vieira.

“Aquilo que mais gosto e admiro é, sem dúvida, as visitas aos doentes. É, por isso, que tenciono nunca deixar de lhes dar a Sagrada Comunhão. Enquanto for vivo e puder nunca mais os largar. Muitas vezes estão abandonados e não têm com quem falar um bocadinho. Alguns tem um sofrimento muito grande”, conclui Lucas Vieira. •

4500 Espinho

COVID-19

Profissionais das escolas vacinados em Espinho de forma “muito tranquila”

Teve início no passado fim-de-semana a vacinação dirigida ao meio escolar. Em todo o país, professores e funcionários foram convocados para a toma da primeira dose da vacina contra a Covid-19 e em Espinho não foi diferente.

LISANDRA VALQUARESMA

NA MANHÃ de sábado, cerca das 10 horas, já muitos profissionais das escolas se encontravam no Centro de Saúde de Espinho. Num percurso bem delimitado, entraram pela porta principal da unidade de saúde, onde os aguardavam alguns profissionais de saúde que verificavam os respetivos agendamentos. Depois da vacina ser administrada, aguardaram na tenda junto às instalações, como é recomendado a toda a população, de modo a cumprir os 30 minutos de recobro.

Apesar de vários profissionais terem sido convocados, o processo decorreu de forma calma, fazendo-se a saída dos vacinados de forma organizada, junto ao parque de estacionamento. Paula Ramalho, profissional de uma escola de Espinho, foi chamada para as primeiras horas da manhã de sábado e confessou à Defesa de Espinho que o processo

“correu muito bem”. “A partir do momento em que nos disseram que íamos ser vacinados fiquei contente, apesar de achar que existem outros prioritários, mas como estamos na lista tivemos que vir nesta fase. Eu não sou contra as vacinas, por isso, vim e tomei. Correu muito bem e não custou nada”.

Sara Silva, educadora no Colégio Infantil Circo Mágico, em Grijó, foi também uma das convocadas para Espinho. À saída, mostrou-se sorridente e admitiu que “tudo correu de forma tranquila”. Tomou a vacina da Astrazeneca, aquela que tem causado mais insegurança junto da população, e nem isso a perturbou. “Foi um processo rápido, achei que estava tudo muito bem organizado. Estava confiante, tomei a vacina da Astrazeneca e não tive receio. Os próprios profissionais de saúde também nos tranquilizam muito lá dentro. Para quem está nervoso, transmitem confiança”, conta a educadora de infância.

Da mesma opinião, é Eugénia Alves, professora na Escola E.B Loureiro, em Grijó. “Não custou nada tomar a vacina, foi fácil. Não estava absolutamente nada insegura quanto à vacina e, por isso, fiquei contente e mais descansada por a tomar assim cedo, foi um alívio”, afirma a professora.

Agora já com a primeira dose administrada, Sara Silva e Eugénia Alves confessam enfrentar o traba-

lhar de uma outra forma. “A partir de agora vamos trabalhar com outra tranquilidade. Além disso, também é bom para as pessoas estarem mais tranquilas, como por exemplo os pais das nossas crianças. É bom mudarmos isto para ver se começa a melhorar e se conseguimos a normalidade”, conta a educadora, Sara Silva. De igual forma, Eugénia Alves admite: “nós estamos em contacto com crianças todos os dias, eles estão sem máscara e, para nós, é mais fácil saber que estamos vacinados e claro que trabalhamos com mais confiança”.

Perante a convocatória dos profissionais de ensino, José Ilídio Sá, diretor do Agrupamento de Escolas Manuel Gomes de Almeida, explica que alguns não foram chamados. “Tivemos alguns elementos que não foram convocados, tal como aquelas situações pontuais em que as pessoas não receberam a mensagem. Isso foi reportado e, à partida, irão tomar a vacina quando for a vez dos professores e do pessoal não docente afeto ao segundo e terceiro ciclos”, esclarece o diretor, dizendo que os profissionais das escolas que não foram convocados deverão receber

a vacina no fim-de-semana dos dias 10 e 11 de abril. Neste agrupamento, até ao momento, foram vacinados cerca de 110 elementos. Na próxima semana, prepara-se mais uma realização de testes, desta vez, para os professores e funcionários do segundo e terceiro ciclos.

Relativamente ao Agrupamento de Escolas Manuel Laranjeira, “todos os professores foram vacinados”, afirma Ana Gabriela Moreira, diretora. Porém, fora da convocatória ficaram os professores que se encontram, de momento, com atestado médico e alguns assistentes operacionais. •

CRIAÇÃO DE TASK FORCE

Como forma de ajudar na vacinação contra a Covid-19, a Proteção Civil de Espinho, “em estreita articulação entre o ACES Espinho/Gaia”, determinou “a ativação dos meios e recursos possíveis de disponibilizar pelo Município”. Assim, está autorizada “a criação de uma Task Force para realização de contactos de agendamento e a ativação e adaptação de um espaço físico para operacionalizar um centro de vacinação em massa pelo tempo em que tal for necessário.”



Depois de uma fase de testes, alguns profissionais das escolas foram vacinados. Dia 10 de abril deverá começar a fase seguinte para o 2º e 3º ciclos



“É MAIS fácil saber que estamos vacinados e claro que trabalhamos com mais confiança”

Sara Silva, educadora de infância



“ESTAVA confiante, tomei a vacina da Astrazeneca e não tive receio”

Eugénia Alves, professora

FARMÁCIA HIGIENE

ABERTO

365 DIAS POR ANO

9:00 → 21:00

TODOS OS DIAS

#higiene365

RUA 19 395,
4500-256 ESPINHO

SERVIÇO DE ENTREGA AO DOMICÍLIO

227 340 320

encomendas.higiene@gmail.com

Feliz Páscoa

SUPERMERCADO

Novo Oriente

Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

0,89€

ORIENTE Arroz agulha 1 kg

1,75€

ÓLEO FULA

4,98€

CASTELLO DALBA Reserva Vinho Douro Tinto 75 cL

RUA 31, N.º 914 ESPINHO

☎ 22734 6230

4500 Espinho

MUSEU MUNICIPAL

FACE: “achava que seria um edifício que ia merecer mais estima para a cidade”

Inaugurado há mais de uma década, num projeto que tinha como objetivo reabilitar a fábrica de conservas Brandão Gomes, o Museu Municipal de Espinho – Fórum de Arte e Cultura de Espinho começa a dar sinais de desgaste. Com a cor esbatida e com vários pontos deteriorados, o edifício merece, segundo os cidadãos, uma “melhor estima”.



LISANDRA VALQUARESMA

QUEM PASSA na Avenida João de Deus, junto à Rua 41, não fica indiferente ao edifício vermelho que ali se encontra. Trata-se do Museu Municipal de Espinho e foi inaugurado em 2009, fruto de um projeto de reabilitação da antiga e famosa fábrica de conservas, a Brandão Gomes. Desde a sua abertura, o FACE – Fórum de Arte e Cultura de Espi-

nho tem dado destaque à cultura espinhense, assim como a muitos serviços que nele se incluem. No entanto, o passar dos anos tem-se tornado evidente e o edifício tem perdido um pouco do seu brilho e cor iniciais.

Da autoria do arquiteto Nuno Lacerda, este projeto foi dado a conhecer aos cidadãos de Espinho aquando das comemorações da elevação de Espinho a cidade, a 16 de junho.

Mais de 10 anos se passaram, mas há ainda quem se recorde da época, tal como Alfredo Silva. “Não sou natural de Espinho, mas como tenho família na cidade, mais concretamente a minha irmã que vive aqui perto do museu, venho muitas vezes a Espinho e gosto de andar na praça, até ao mar. Lembro-me muito bem da altura em que se estava a construir o museu. Achei que era uma boa ideia e continuo a pensar o mesmo, mas achava que seria um edifício que ia merecer mais estima para a cidade. Sei reconhecer o seu valor, acontecem no museu exposições muito bonitas e a que diz respeito à Arte Xávega é importante, mas as coisas têm que ser mais estimadas”, diz Alfredo Silva.

Localizado próximo do mar, o FACE, pintado de um vermelho garrido, tem hoje várias marcas de desgaste. A pintura já não é a mesma, pois notam-se várias falhas, assim como há outros aspetos que evidenciam uma certa degradação, como algumas janelas ou até mesmo pormenores junto das portas que se encontram

junto aos serviços.

Rui Gomes confessa que não frequenta muito o museu. Contudo, admite que não gosta de ver o edifício como hoje se encontra. “Não vou muitas vezes ao museu, mas sempre que passo por aqui é impossível não reparar. Hoje em dia não está muito bonito, o vermelho da pintura está a sair e há portas e janelas estragadas. Por dentro não sei como estará, mas, na minha opinião, até podiam ter aproveitado esta fase do confinamento para, pelo menos, pintar por fora. Quem não é de Espinho, se calhar até pensa que o museu é muito antigo, mas a verdade é que não é”.

Com a mesma opinião, Alfredo Silva acredita que o espaço devia ser intervencionado. “Como é aqui muito perto do mar, se calhar devia ser mais vezes pintado. Há materiais que estão degradados e até têm um pouco da tradicional ferrugem. Nunca trabalhei na construção, nunca fiz obras, mas mesmo assim acho que o edifício devia ter outros arranjos.” •

RECAFE



Rua 8 (parcialmente) aberta com táxis junto à estação

DESDE a semana passada que já é possível a circulação na Rua 25 em direção à estação de caminho-de-ferro e, também, circular para norte e para sul, na Rua 8. No entanto, para sul, para já só será possível circular até à Rua 27, podendo descer-se, provisoriamente, para a Rua 4, como alternativa à Rua 33 que ainda se encontra em obras.

A Rua 8, entretanto, está com dois sentidos na via de circulação automóvel e a praça de táxis regressou para a sua localização inicial, junto à estação de comboios e do Edifício Palmeiras. • MP

ANTA e GUETIM
Junta de Freguesia

A JUNTA DE FREGUESIA DE ANTA E GUETIM
DESEJA A TODOS UMA

Boa Páscoa!

FESTEJE A PÁSCOA EM SEGURANÇA. FIQUE EM CASA E CUMPRA AS REGRAS DE SEGURANÇA.



“Ver o trabalho reconhecido é muito gratificante e espero que seja uma inspiração para outras mulheres”
Diana Madeira

HOMENAGEM DA CIÊNCIA VIVA



Diana Madeira: investigadora na UA e “mulher da ciência” 2021

A Ciência Viva, agência que promove o conhecimento científico e tecnológico, distinguiu, uma vez mais, um conjunto de investigadoras no livro “Mulheres da Ciência”, por altura do Dia Internacional da Mulher (8 de março). Diana Madeira, bióloga marinha, investigadora na Universidade de Aveiro e espinhense, foi uma das homenageadas.

MARTA COUTINHO

DIANA MADEIRA iniciou o percurso académico na Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, onde terminou o curso de Biologia e, posteriormente, o mestrado em Ecologia Marinha. O impacto das

alterações climáticas nas diferentes espécies de peixes e no meio marinho foram temas que conduziram a investigadora ao doutoramento na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa. Mais tarde, a estadia na Universidade do Québec, no Canadá, transportou-a para um patamar mais elevado, permitindo “algum nível de internacionalização e colaboração com outras equipas”. Apesar dos obstáculos e da dificuldade que é viver da investigação em Portugal, Diana mantém intacto o gosto pelo trabalho, considerando que “quando há paixão pelo trabalho que fazemos, as coisas vão acontecendo”. “Vamos encontrando diversas oportunidades e vamos trabalhando arduamente em equipa para que o trabalho dê frutos”, sublinha a bióloga. Diana Madeira acolhe a homenagem atribuída pela Ciência Viva como “uma honra” e não ignora a importância de integrar esta terceira edição do livro “Mulheres da Ciência”. “Ver o trabalho reconhecido é muito gratificante e espero que seja uma inspiração para outras mulheres”, refere, afirmando que “Portugal tem inúmeras cientistas excelentes” e não deixando de fazer um agradecimento especial: “a todos os mentores e orientadores, mulheres e homens que fizeram parte do

meu percurso e permitiram chegar ao patamar onde estou.

Desafios ambientais

Bióloga marinha, a residir há poucos anos em Espinho, Diana Madeira não se dá por satisfeita com o trabalho já desenvolvido e quer continuar a compreender melhor o impacto que uma série de alterações produzem nos oceanos. Não apenas em matéria climática, mas também em aspetos como a poluição e a destruição de habitats. “Precisamos saber responder de forma integrada aos desafios ambientais”, esclarece, dando como exemplo a dependência de recursos marinhos que a população humana manifesta, para assegurar o seu “rendimento e modo de vida”.

A sustentabilidade dos oceanos é, assim, o tema fundamental que Diana persegue na sua investigação. Na perspetiva ambiental, mas também na dos recursos marinhos, nos bens e nos serviços que aportam à sociedade. A investigadora acredita que uma das respostas ao bem-estar social e ambiental passa por colocar conhecimento ao serviço “da otimização de atividades como a aquacultura sustentável, contribuindo assim para o desenvolvimento da bioeconomia azul”. •



A JUNTA DE FREGUESIA DE SILVALDE
DESEJA UMA

Santa e Feliz
Páscoa

DURANTE A PÁScoa PROTEJA-SE, FIQUE EM CASA.

4500 Freguesias

SILVALDE

Água mal escoada nas bermas da Rua do Golfe



Há charcos nas bermas da Rua do Golfe, em Silvalde, que na época chuvosa parecem ribeiros e quando o tempo fica acalorado atrai insetos e exala odores nauseabundos. O escoamento não é devidamente processado, requerendo uma intervenção técnica, ou talvez a solução assente na construção de passeios nas bermas.

LÚCIO ALBERTO

“É UM PROBLEMA antigo e não é uma coisa simples”, reconhece o autarca José Teixeira. “São águas que surgem de jusante, na zona da EN109. A Junta de Freguesia de Silvalde está preocupada com essa situação e tem manifestado essa mesma preocupação à Câmara Municipal de Espinho.” Os préstimos dos técnicos municipais foram solicitados pela autarquia silvaldense e já foi feita uma primeira intervenção de limpeza. José Teixeira insiste na necessidade de uma nova intervenção. “As valas têm que ser assoreadas e deve-se proceder à limpeza das lamas.” “São águas da chuva que impregnam os terrenos”, dá nota o vereador Quirino de Jesus. “Junto ao campo de treinos de futebol há um tubo que despeja para a canelura que vai ao longo da Rua do Golfe para sul e que atravessa por baixo da estrada e da linha férrea e passa junto a uma espécie de ribeira, que recebe a água que vem da parte de cima da linha. Já foi projetada a co-

locação de uma meia cana para ver se a água escoava melhor.” “A água parada e choca não resulta do saneamento e nitidamente não se trata de qualquer situação de esgoto”, frisa Quirino de Jesus. “Há um desnível de cota de terreno e a água não corre, porque a cota é superior ao nível da água”, observa, entretanto, José Teixeira, presidente da Junta de Freguesia de Silvalde. “Tem de se fazer uma vala profunda e com desnível para o coletor de saneamento e entubar com anilhas largas. Isso obriga a um investimento. Trata-se de um problema antigo que vem de águas a jusante. As águas vêm de encontro àquela vala. O pior é quando transbordam as águas para a estrada no inverno e os insetos e o mau cheiro da água parada e choca no verão.” O cenário da berma nascente da Rua do Golfe também se assemelha a poente, junto ao percurso ferroviário. “O problema do outro lado da rua é o saneamento que extravasa quando as chuvadas são valentes, fazendo levantar as tampas, passando para a vala atrás do apeadeiro”,

registra José Teixeira. “Também existe um coletor junto à passagem nivelada que está partido e tem de ser arranjado. As águas têm de ser todas canalizadas para aquele coletor com ligação à ETAR de Paramos.” José Pereira pedala frequentemente pela Rua do Golfe, atravessando a via-férrea na passagem nivelada a sul do apeadeiro e não esconde o desagrado ambiental. “As águas paradas e já chocas são visíveis e talvez só não se aperceba quem passa por aqui de carro e depressa.” Por seu turno, Ana Ferreira faz aquele percurso semanalmente uma ou outra vez em direção ao areal silvaldense ou aventurando-se até aos passadiços da lagoa de Paramos, não ficando também indiferente ao que visualiza nas bermas da Rua do Golfe, entre o campo de treinos de futebol e o atravessamento da linha a sul do apeadeiro. “Há charcos de água suja e o cheiro desagradável é, por vezes, intenso.” •

PARAMOS

IP doa cascalho à Junta



A IP - INFRAESTRUTURAS DE PORTUGAL doou à Junta de Freguesia de Paramos cerca de 800 toneladas de cascalho que recolheu no âmbito das obras de requalificação da Linha do Norte e que se encontravam numa zona fronteiriça entre as freguesias de Paramos e de Esmoriz (Ovar). A Junta de Paramos procedeu, no decorrer da semana, à recolha deste material, com o apoio da Câmara Municipal de Espinho, transportando-o para o seu estaleiro junto ao campo de futebol. A autarquia paramense, entretanto, já

cedeu algum deste material ao Rancho Folclórico Recordar É Viver e, segundo o presidente, Manuel Dias, está disposta a “ceder a outras instituições do concelho de Espinho que necessitem para a realização de obras”. Manuel Dias faz questão de agradecer à REFER que, inclusive “procedeu ao carregamento deste cascalho para o camião da Câmara de Espinho que o transportou”. Este cascalho, agora na posse da Junta de Freguesia, poderá ser utilizado para se fazerem passeios, pisos e para alicerces em obras daquela freguesia. • MP

FRONTEIRA DE GUETIM E GRIJÓ

Buraco divide duas freguesias e é problema recorrente



A SITUAÇÃO já não é nova. Quem passa diariamente na Rua das Duas Freguesias, depois de Grijó e no início de Guetim, conhece os avanços e recuos de um buraco que teima em forma-se logo no princípio da via, antes da viragem para a Rua dos Combatentes. Na zona, a degradação do piso tem, frequentemente, prejudicado a passagem automóvel, já que muitos veículos necessitam de contornar o buraco e, assim, colocarem-se em sentido contrário. Para o evitar, outros condutores acabam por parar o carro e tentar deslocar os paralelos que se encontram soltos no meio da via. Esta rua, composta pelos antigos e típicos paralelos de granito, é dividida por Guetim e por Grijó e, por isso, cada metade pertence a uma das freguesias, servindo as duas populações. Nuno Almeida, presidente da Junta de Freguesia de Anta e Guetim, explica que se trata de uma situação complicada por se tratar de duas freguesias. No entanto, confessa que “a junta está a par da situação” e explica que a deterioração do piso acontece devido à inexistência de caixas de águas pluviais na Rua da Póvoa de Cima, em Grijó, mesmo antes da rua onde existe o buraco.

“Este é um problema crónico que precisava de ser resolvido de outra forma. Há o grande problema de Grijó, naquela zona, não ter águas pluviais. As primeiras caixas que aparecem são em Guetim”, explica o presidente. Desta forma, a água das chuvas acaba por percorrer a Rua da Póvoa de Cima, em Grijó, parando apenas, já em Guetim. “A água devia entrar dentro das caixas, mas está a entrar para a Rua das Duas Freguesias, saltando os paralelos”, esclareceu Nuno Almeida. Perante esta situação que se vinha a arrastar, o autarca explicou que a zona seria reparada. “A junta vai voltar a calcetar a zona e colocar mais alcatrão”, embora “o ideal seria que esta área de Grijó tivesse caixas pluviais para a captação das águas, de modo a não voltar a causar o mesmo problema”. Ao jornal Defesa de Espinho, o presidente da Junta de Freguesia confessou que o problema seria resolvido, aguardando apenas reunir as condições para o fazer, nomeadamente na questão de recursos humanos, uma vez que “a junta não tem calceteiros”. No entanto, um dia após o contacto do jornal, o buraco existente na rua foi interven-

Helena Florista

❖ PALMAS ❖ COROAS ❖ RAMOS DE NOIVA ❖

Feliz Páscoa

Aberto aos sábados todo o dia e domingos de manhã

Rua Central n.º 685 (E.N. 109) Silvalde 4500-999 SILVALDE – Espinho
Tels.: LOJA 227 348 410; Res. 227 320 464 • Tlm.: 917583751

peças & negócios

5 de abril
Esplanadas (máximo de quatro pessoas por grupo).

19 de abril
Restaurantes, cafés e pastelarias (no interior, máximo de quatro pessoas por grupo; em esplanadas, máximo de seis pessoas por grupo) até às 22 h durante a semana e 13h ao fim de semana e feriados.

3 de maio
Restaurantes, cafés e pastelarias (no interior, máximo de seis pessoas por grupo; em esplanadas, máximo de 10 pessoas por grupo) sem limite de horários.

INVESTIMENTO

Mercadona em formação e recrutamento de pessoal para abrir no segundo semestre do ano

ESPINHO SERÁ um dos dois dos novos investimentos da marca espanhola Mercadona durante este ano, no distrito de Aveiro. O supermercado Mercadona irá localizar-se na rua 19, junto ao acesso à A29, em Espinho e deverá abrir no segundo semestre deste ano.

As obras do novo da nova superfície comercial registam avanços significativos e já estão praticamente finalizados alguns dos arranjos circundantes, nomeadamente a colocação de iluminação pública, passeios e acessos ao novo supermercado.

O processo de recrutamento de colaboradores da unidade de Espinho foi iniciado em novembro passado e ainda se encontra em curso.

“Atualmente temos uma oferta

aberta para Operador de Loja Part-Time em Espinho. Todo o nosso recrutamento é feito online, e os interessados podem candidatar-se na secção ‘Emprego’ em www.mercadona.pt”, regista o Gabinete de Relações Externas daquela empresa.

O processo de formação de colaboradores para o Mercadona de Espinho continua a decorrer. O tempo de formação, segundo a Mercadona, “depende das especificidades de cada posto de trabalho, sendo a duração média de três meses”, explica aquele departamento da empresa sublinhando que “toda a formação que a Mercadona proporciona é remunerada, pois os colaboradores têm contrato efetivo desde o primeiro dia”. • MP

Plataforma GTT - Comércio Local tem conquistado comerciantes de Espinho

CRIADA para ajudar a mitigar os prejuízos sentidos pelos estabelecimentos comerciais devido à problemática da pandemia, esta plataforma digital dos CTT conta já com 11 lojas aderentes no concelho de Espinho.

A Animalzan, direcionada para os artigos para os animais de estimação, é um dos exemplos que decidiu aderir à plataforma. Márcia Alves, responsável da loja, explica que “é uma aplicação gratuita e, por não ter custo, representa um risco nulo para a loja”. Apesar de estar presente no mundo online com o seu próprio site, a Animalzan acumula agora uma visibilidade maior nesta app. “Seria quase uma tolice nós desperdiçarmos recursos nesta altura quando nos oferecem uma plataforma extra, associada a uma marca conhecida por todos que

é o CTT, com o objetivo de podermos divulgar e promover os nossos produtos, concretizando isso em vendas.”

“A plataforma teve alguns problemas iniciais, o que é normal porque trata de um serviço recente. Ainda estavam a afinar algumas coisas e só há pouco tempo é que consegui fazer a importação total dos artigos, mas para já não tenho razão de queixa. Estou com uma boa expectativa e, por isso, quero acreditar que, com mais divulgação, as pessoas vão começar a aderir à plataforma”, confessa a proprietária da Animalzan.

Para quem utilizar a aplicação, existe a oferta de portes de envio gratuitos até dia 15 de abril. Assim, todas as compras efetuadas através desta app serão entregues ao domicílio sem custos. • LV

ESPLANADAS REABREM DIA 5 DE ABRIL

Empresários hoteleiros expectantes em relação às novas medidas

É já na próxima segunda-feira, 5 de abril, que está prevista a reabertura das esplanadas de cafés e de restaurantes. Este período poderá vir a ser uma ‘lufada de ar fresco’.

MANUEL PROENÇA

SAÚL DIAS, responsável pelo Elevens Caffé, considera que “este período acabou por ser mais complicado do que o do primeiro confinamento. Já estava há nove anos neste espaço e, por isso, tinha algum fôlego financeiro”, começou por referir o empresário.

“Apesar de estarmos a trabalhar ‘ao postigo’, a faturação foi quase nula”, diz, ainda, Saúl Dias que tem uma ténue esperança relativamente à anunciada abertura das esplanadas. “Se nada acontecer até lá, estaremos com a nossa esplanada aberta ao público, que é grande. Mas, naturalmente, que teremos de abrir este espaço com muitas restrições, nomeadamente a nível de horários”, acrescenta dando nota de que “nem dará tempo para aquelas pessoas que gostam de tomar o café à noite, após o jantar”.

Saúl Dias não quer fazer uma previsão para o futuro mais próximo. “Neste momento, o nosso foco é viver um dia de cada vez. Vendo o plano de desconfinamento, acredito que, a partir de maio, iremos passar a ter um horário sem restrições, o que poderá ajudar um pouco mais em relação àquilo que se passou no ano anterior”.

Pouco otimista está o proprietário do Restaurante Snack-Bar O Golfinho, Jorge Cardoso. “Aguardamos, com muita ansiedade e muita expectativa que nos autorizem trabalhar, pois é fundamental uma vez que o nosso serviço é feito, essencialmente, na esplanada. E se isso não vier a acontecer, não sei como será possível manter todos os colaboradores”.

Jorge Cardoso não concorda com os horários impostos. “Há muito tempo que não conseguimos ter um fim-de-semana em funcionamento pleno, pois é aí que conseguimos faturar e equilibrar as contas. Obrigar a fechar o estabelecimento às 21 horas é fazer



© FRANCISCO AZEVEDO

com que sirvamos, apenas, o almoço”. Ainda assim, o proprietário de O Golfinho mostra-se esperançado na época de verão. Mas “se formos impedidos de trabalhar em julho e agosto, será a ‘machadada final’”, conclui.

Por fim, Antero Costa, responsável pelo Crowd Bar, está mais entusiasmado com a situação que poderá ser vivida daqui em diante. “Estamos com boas expectativas para a reabertura das esplanadas. Nota-se que as pessoas estão com muita vontade de sair, de vir tomar um café e de estarem sentadas numa esplanada. Por isso, acreditamos que as coisas irão correr bem”, salienta Antero Costa reconhecendo que, ainda assim, “haverá uma limitação ao desenvolvimento do negócio”.

Este confinamento e as regras impostas levou-o a uma aprendizagem e uma adaptação às novas situações. “Foi isso que fizemos em relação à venda ao postigo e que acredito que muitos irão utilizar no futuro. Falo por mim e pelo meu exemplo”, admite Antero Costa reconhecendo que a reabertura da sua esplanada “virá dar uma nova vida ao negócio”.

O responsável pelo Crowd Bar revelou que passou por um período difícil e que teve de recorrer a algumas economias para manter o negócio vivo. “As ajudas são insuficientes e, no meu caso, a sorte foi termos trabalhado bem durante o verão”, concluiu. •



“FECHAR O estabelecimento às 21 horas é praticamente a mesma coisa que o encerrar às 19 horas”.

Saúl Dias,
Elevens Caffé



“A SITUAÇÃO afeta-nos psicologicamente, pois perdemos a vontade de trabalhar e de lutar, de remodelar ou de fazer qualquer investimento”.

Jorge Cardoso,
O Golfinho



“ESTAMOS entusiasmados e com boas expectativas para a reabertura das esplanadas”.

Antero Costa,
Crowd Bar

tecnicópia
papelaria & centro de cópias

Segunda a Sexta: 8h-13h e das 14h-19h
Sábados: 8h-13h
Domingos e Feriados: 8h-13h

Rua 32, n.º 611 • 4500-190 Espinho
Telf 227 320 058 • Email: geraltecnicopia@gmail.com

ROPICANA
CONFEITARIA • CAFÉ • SNACK-BAR

AGENTE AUTORIZADO: Jogos Santa Casa • EDP • PT • PayShop

Rua 19 N.º 815 • Espinho • Telf. 227 344 915

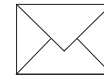
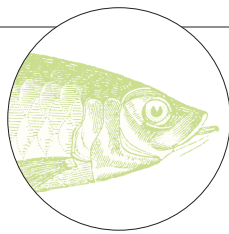
Deseja a todos os seus clientes e amigos
Feliz Páscoa

CAFÉ • SNACK
EUROPA

TODO O TIPO DE SNACK
Sandes • Cachorros • Pregos

silvaldecafeeuropa@gmail.com
Largo da Igreja 163 - Silvalde - Espinho • Tlf. 227345804 / Tlm. 919850837

É do nosso mar



CORREIO DO LEITOR

VOX POP

Os tempos são outros, sinalizados por valores socioculturais distantes e diferentes daqueles que outrora assinalavam a Páscoa. E a conjuntura pandémica resultou em restrições que têm condicionado a mobilidades das pessoas, alterando rotinas diárias e hábitos pontuais.

Há quem não possa partilhar presencialmente a Páscoa em família ou confraternizar com amigos. Há um olhar nostálgico de quem queria partilhar os momentos de Páscoa com familiares e amigos de longe ou até de mais perto... Restam, por enquanto, as recordações dessas vivências e a reflexão de que os valores e as tradições vão-se escoando...

Lúcio Alberto



A tradição da Páscoa já não é o que era!

1.

A Páscoa vai ser igual à do ano passado, num quadro de pandemia, e diferente do que era habitual?

2

Qual é o significado da Páscoa para si? Ainda prevalecem as tradições da Páscoa?



António Paquete,
Espinho

1- A pandemia afeta toda a gente e em qualquer lugar do mundo, mas tem afetado as pessoas mais idosas, como eu, pois já tenho 78 anos. A pandemia tem-nos obrigado a estarmos mais recolhidos em casa e não nos tem permitido contactos com pessoas de uma idade avançada... **2-** A Páscoa vai ser normal em minha casa. Eu sou testemunha de Jeová e a Páscoa é passada só com a família no sábado, com os nossos emblemas, o pão e o vinho, ou seja o corpo e o sangue de Cristo. A Páscoa é um momento histórico com Jesus na Terra. Foi maltratado e morto. Ele morreu para termos a liberdade de sobreviver na Terra. A Páscoa é como o Natal. O Natal é, na minha religião, todos os dias. Por isso, a Páscoa também é todos os dias. E todos os dias temos o dever de ajudar os outros. ●



Albertina Coutinho,
Espinho

1- Este ano vai ser igual. Fico em casa com o meu marido. Filhos e netos nas suas casas. **2-** O maior significado que a Páscoa tem para mim é

o ajuntamento da família, mas este não vai poder ser assim, como também já não foi no ano passado. Dantes juntávamos vinte e tal pessoas, com a minha mãe e os meus irmãos. Mas agora tem sido cada um em sua casa... Por isso, a Páscoa já não é o mesmo que era. Sempre respeitei a Sexta-feira Santa comendo peixe e no Domingo de Páscoa era e é sempre uma refeição diferente dos outros dias... ●



Carlos Coutinho,
Espinho

1- O maior problema é ter-se que estar confinado, mas preciso de dar um saltinho até à beira-mar, ou não fosse natural de Espinho! **2-** Com setenta e tal anos de vida, é claro que sou um homem que respeita as tradições e neste caso as da Páscoa. A juventude liga pouco a isso... Mas eu e as outras pessoas de mais idade acreditamos nos valores da Páscoa e damos valor às tradições. Como peixe quando tem que ser e noutros dias é conforme o que há para comer. Mas gosto de pão-de-ló, regueifa, amêndoas. Enquanto puder vou comendo um pouco de tudo... ●



João Ferreira,
Silvalde

1- A pandemia não ajuda neste tempo de Páscoa. As pessoas desconfiam umas das outras. **2-** O que é que a gente se lembra da Páscoa? Eu sou da geração dos bisavós e a Páscoa diz-nos sempre alguma coisa. A Páscoa reforça as recordações que temos com os nossos familiares que já partiram e faz-nos refletir em Deus e Jesus. É uma ocasião onde se junta a família à volta da mesa comemorando a ceia do Senhor. ●



Jacinto Machado,
Anta

1- A Páscoa já não é, infelizmente, aquilo que era. O sentimento das pessoas já não é o mesmo. Cada qual puxa para si... A pandemia?! E o cancro?! O problema da Páscoa é que já não há respeito como havia antigamente. **2-** A Páscoa tinha mais significado para as pessoas de outros tempos. Eu como peixe em qualquer refeição e não apenas à Sexta-feira Santa... A Páscoa já não é o que era há muito tempo. O respeito desapareceu e as pessoas confundiram democracia com outra coisa. Os velhos já não são respeitados, nem sequer as tradições. ●

Ainda não voltamos à normalidade

Há mais gente nas ruas, é verdade! Há há mais espaços comerciais abertos, é verdade! Já reabriram os salões de cabeleireiro e barbearia, já se compra isto ou aquilo ao postigo... e até se toma café ao postigo! Mas ainda falta muita coisa!

A pandemia ainda é uma ameaça e o processo da vacinação ainda está longe de corresponder a toda a gente. A vida do dia-a-dia vai retomando alguma coisa... mas ainda falta muita coisa, e talvez algum tempo, até que tudo volte à normalidade.

E a cidade de Espinho, como todas as outras terras, precisa que se regressa à normalidade, ou seja com mais gente nas ruas e mais atividade!

Rosa Teixeira - Espinho

Pandemia

É uma luta constante
Quer de noite quer de dia
Com um silêncio revoltante
desta famosa epidemia.

É lutar e mais lutar
Sempre com muita alegria
E um silêncio milenar
contra quem lutou pela pátria
um dia.

É um abandono total
um desprezo, uma covardia
um esquecimento,
um desprezo tal
aos heróis, que o foram um dia.

Querem apagar da memória
Quem pela pátria lutou
Escondendo a História
daqueles que a sua Bandeira
honrou.

Na então vida militar
com todas as contradições
Todos nós, fomos lutar
Pela Pátria sem hesitações.

Júlio Grenha - Silvalde

Escreva-nos!
A sua opinião importa.

redacao@defesadeespinho.pt

O DE reserva-se o direito de seleccionar e eventualmente reduzir os textos.



opinião
Manuela Aguiar

Diálogo e monólogo em democracia

1 – O Presidente Joe Biden, que, aos 78 anos, foi, nos EUA, o mais velho a tomar posse nesse cargo e se revelou, em poucas semanas, o mais rápido a tomar medidas governativas, participou, no passado mês, na sua primeira "Town Hall", transmitida pela CNN para o mundo.

Para quem não sabe exatamente o que isto é – como eu não sabia, antes de me converter em telespectadora habitual da CNN – começo por dizer que não é o que parece. Também se pode designar, mais explicitamente, por "town hall meeting", mas o sentido americano dessa realidade continuará a escapar-nos se traduzirmos por "reunião de Câmara". Não é isso, bem pelo contrário...

É sinónimo de diálogo democrático, lembra, porventura, a sua origem na "civitas", porém, o lugar concreto da fórmula "Town Hall /reunião", há muito, perdeu a sua umbilical ligação autárquica. Tanto pode realizar-se num salão municipal, como num anfiteatro universitário, num teatro, num hotel. Um exercício democrático em modelo, infelizmente, desusado na nossa cultura.

2 – Há, em Portugal, aproximações a este "happening", as mais interessantes das quais terão sido conseguidas nas "presidências abertas" do Doutor Mário Soares. Também se poderão considerar, na categoria de "sucédâneos", as "sessões de esclarecimento", que estiveram em voga no período pós revolução, mas que, com o decurso do tempo, se foram rarefazendo, como se o diálogo sobre políticas ou medidas concretas, (apenas pensadas, já em execução, ou executadas), à medida que avançava a democracia, se tornasse mais e mais supérfluo. Fomos, obviamente, no sentido errado! Aumentaram conferências de imprensa restritas a jornalistas e, por vezes, sem período de perguntas e respostas, entrevistas dos mesmos profissionais dos media, mais ou menos independentes, debates entre políticos (que sobem em flecha quando se aproximam eleições), mesas redondas de comentadores, em que os homens, brancos, de meia idade e lisboetas, predominam largamente, ou uma mistura destas modalidades, em moldes originais gizados por um programa de rádio ou televisão.

Os governantes preferem, (sempre!) responder, não à interlocução direta do povo, mas à dos seus representantes eleitos, os deputados, num parlamento dominado por aparelhos partidários. E respondem o menos possível! Dá uma ideia precisa do estado da nossa democracia, a drástica redução das sessões parlamentares de "perguntas ao Governo", imposta pelo PS, partido no poder, e pelo PSD, o maior partido da oposição. Uma decisão que só tem paralelo noutra bizarra aliança dos mesmos partidos para limitar, deslealmente, a concorrência de listas de independentes às Câmaras e Juntas de Freguesia.

A nível autárquico, a situação não é muito diferente – os executivos são, periodicamente, questionados pelos eleitos nas assembleias municipais, mas os cidadãos dispõem de limitadas oportunidades de com eles dialogarem. Em Espinho, isso acontece num período antes da ordem do dia, com exigência de inscrição prévia, e, nos anos em que assisti, por dever de ofício, a Assembleias, posso asseverar que não aconteceu com frequência, e o impacto foi assaz diminuto.

Sessões públicas com membros do Executivo, como oradores? Só em comícios de campanha, para propaganda. É para o que servem, de igual modo, quase invariavelmente, as entrevistas nos media locais, ou nacionais.

A única iniciativa referendária de que me recordo, num Município, deveu-se a João Soares, em Lisboa – a família Soares, talvez não por acaso, aparece nas exceções à regra, que, neste domínio, me ocorrem... O referendo era sobre a construção de uma espécie de funicular para acesso ao castelo de São Jorge, e foi prontamente derrotada pelo sufrágio popular.

"Joe Biden não disse coisas extraordinárias, mostrou-se, sim, um ser humano extraordinário."

3 – Foi este tipo de debate que Joe Biden e a CNN nos ofereceram, a partir de Milwaukee. Ao satisfazer dúvidas dos presentes no auditório – todos a distância recomendável, uns dos outros, e de máscara – ele respondia às perguntas de um mundo, onde as preocupações andam globalizadas.

Para quando a normalização da vida? Talvez no Natal, talvez para o ano, por esta altura... mas os especialistas não dão certezas.

Reabertura das escolas? Sim, começando pelos primeiros anos, que não socializam excessivamente fora das aulas, mas só depois de planificar a divisão de turmas, em grupos mais pequenos, e de assegurar o transporte em perfeitas condições sanitárias.

A vacinação dos professores de classes em funcionamento efetivo, como grupo de risco? Está em estudo. Por aqui, onde ainda escasseiam vacinas para os grupos de risco, com menos de metade dos maiores de 80 anos inoculados com apenas a 1.ª toma, vacinam-se corporações inteiras, não só médicos – vá lá... – mas, também, bombeiros, PSP, GNR, e agora, professores e pessoal das escolas! E pouco importa que se trate de jovens saudáveis, de 20 ou 30 anos, a trabalhar em ambientes que a propaganda governamental qualificava de "muito seguros" (os únicos que tiveram a decência de

recusar a ultrapassagem dos mais idosos, foram os deputados – e bastantes!

Apoios à economia? Sim, e em força. "Now is the time to be spending", segundo Biden (na Europa da Senhora Von der Leyen, tarda a "bazuca", tardam as vacinas, suspendem-se vacinas – reinam a confusão, a suspeita, as meias verdades, feitas e desfeitas, no dia seguinte)..

O momento alto da "town hall" foi a conversa com uma menina de oito anos. A mãe, explicando que a filha andava assustada com a pandemia, quis saber: "Para quando a vacinação das crianças?". Biden dirigiu-se, em linha reta, à criança, como um avô fala à neta, tranquilizando-a com informação científica, em linguagem acessível ("não precisas de vacina, pertences ao grupo de menor risco, estás segura"). E assim falou para todas as meninas e meninos da América... •

O Sapo dá voz a Espinho



<https://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

necrologia

† António Jorge Fragoso Moreira da Silva

AGRADECIMENTO E MISSA DO 7.º DIA



Rua do Loureiro-Silvalde

Sua esposa e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral do seu ente querido, ou que de outro forma lhes manifestaram o seu pesar. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada domingo, dia 4, pelas 9.30 horas na Capela Nossa Senhora do Mar-Silvalde. Desde já agradecem a todos quantos participem nesta Eucaristia.

Maria Teresa de Jesus Pinho – esposa

Silvalde, 1 de abril de 2021

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

† António Paulo da Silva

PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO/AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



(Ex-Tesoureiro da Repartição de Finanças de Espinho)

A família participa o falecimento do seu ente querido, ocorrido a 30 de março, agradecendo a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor. Comunica que a missa de 7.º dia será celebrada dia 6, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Espinho, 1 de abril de 2021

Maria do Rosário Paiva da Silva – filha
Rita Silva Oliveira Teixeira – neta
Júlia de Araújo Lamas Infante da Câmara – companheira

Ag. Fun.ª Nova Esperança (Resp. Técnico Luís Alves) - Rua 31, N. 445 Espinho Tlm: 910583195

† Aurora Alves das Neves

PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO/AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Viúva de António Rodrigues Laranjeira - Silvalde

A família participa o falecimento do seu ente querido, ocorrido a 28 de março, agradecendo a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor. Comunica que a missa de 7.º dia será celebrada dia 6, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Silvalde, 1 de abril de 2021

Ag. Fun.ª Nova Esperança (Resp. Técnico Luís Alves) - Rua 31, N. 445 Espinho Tlm: 910583195

† Carolina Alves de Oliveira

PARTICIPAÇÃO DE ÓBITO/AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Guetim

Seus filhos, nora, netos, bisneto e restante família participam o falecimento do seu ente querido, ocorrido a 28 de março, agradecendo a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada dia 7, quarta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Guetim.

Guetim, 1 de abril de 2021

Ana Rosa Alves Ferreira
Nelson Manuel Ferreira Alves

Ag. Fun.ª Nova Esperança (Resp. Técnico Luís Alves) - Rua 31, N. 445 Espinho Tlm: 910583195

† Maria Rodrigues Teixeira

MISSA DE 6.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



Viúva de José Cruz

Seu filho, nora, netos e restante família vêm comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 6, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia . Espinho, 1 de abril de 2021

Eng.º José Manuel Rodrigues Teixeira da Cruz
Maria Palmira Alves de Oliveira
Dr.ª Andreia Maria Oliveira Cruz
Dr.ª Sara Maria Oliveira Cruz
Eng.º Carlos António Carvalho
Eng.º Vítor Hugo de Almeida

Ag. Fun.ª Nova Esperança (Resp. Técnico Luís Alves) - Rua 31, N. 445 Espinho Tlm: 910583195

† Ilídio Rodrigues Ramalho

AGRADECIMENTO E MISSA DE 30.º DIA



Sua esposa, filhos, noras, netos e restante família vêm agradecer a todos quantos têm manifestado pesar, associando-se à sua dor. Informam que a missa de 30.º dia será celebrada dia 6, terça-feira, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 1 de abril de 2021

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

Ag. Fun.ª Nova Esperança (Resp. Técnico Luís Alves) - Rua 31, N. 445 Espinho Tlm: 910583195

† Henrique da Silva Antunes

MISSA DO 3.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



Espinho

Sua filha, Teresa Maria da Silva Antunes, e restante família vêm participar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 6, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 1 de abril de 2021

† MÁRIO DA COSTA VALENTE

MISSA DO 8.º ANIVERSÁRIO



Sua esposa, filhos e restante família vêm, por este meio, comunicar que será celebrada missa, por alma do seu ente querido, dia 7, quarta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Espinho, 1 de abril de 2021

† ANTÓNIO JORGE GOMES DA ROCHA

MISSA DO 8.º ANIVERSÁRIO



Sua esposa, filhos e restante família vêm participar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 4, domingo, pelas 11.00, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a quem comparecer.

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

sexta 2 **Farmácia de Anta** **227 341 109**
Rua Tuna Musical, 907 - Anta

sábado 3 **Farmácia Teixeira** **227 346 388**
Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho

domingo 4 **Farmácia Santos** **227 340 331**
Rua 19, n.º 263 - Espinho

segunda 5 **Farmácia Paiva** **227 340 250**
Rua 19, n.º 319 - Espinho

terça 6 **Farmácia Higiene** **227 340 320**
Rua 19, n.º 395 - Espinho

quarta 7 **Grande Farmácia** **227 340 092**
Rua 8, n.º 1025 - Espinho



† ANTÓNIO DOMINGOS DIAS MAIA

9.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO

Sua esposa e filha participam que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 4, domingo, pelas 8 horas da manhã, na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradecem a quem comparecer.



† ALPOIM PEREIRA AZEVEDO

47.º ANIVERSÁRIO DO SEU FALECIMENTO

Sua nora, filhos, genro, netos e demais família recordam esta data, dia 7 de abril, quarta-feira, dia em que o seu ente querido faz 47 anos de falecimento, com muita saudade.

DEFESA DE ESPINHO - 4639 - 1 ABRIL 2021

LIGA DOS AMIGOS DO HOSPITAL DE ESPINHO

CONVOCATÓRIA

Nos termos da alínea b) n.º 1 do art.º 14.º e do n.º 1 do art.º 15.º, ambos dos Estatutos, convoco uma Assembleia Geral Ordinária da Liga dos Amigos do Hospital de Espinho para o próximo dia 23 de abril de 2021 pelas 17h30, no Hospital de Espinho (Sala de Reuniões da Liga - entrada pela Rua 35) com a seguinte

ORDEM DE TRABALHOS

Ponto Único: Deliberar sobre o Relatório e Contas da Gerência do Ano de 2020

Se à hora marcada não estiver presente mais de metade dos sócios com direito a voto a Assembleia funcionará meia hora depois com qualquer número de presenças.

Espinho, 29 março de 2021

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
José Augusto Ferreira de Campos

defesa-ataque

CAMPEONATO DE PORTUGAL

Lourosa-SC Espinho – jogo imprevisível e de vital importância para as duas equipas

A APENAS DUAS JORNADAS DO FINAL DO CAMPEONATO DE PORTUGAL, A EQUIPA DE FUTEBOL DO SC ESPINHO ENCONTRA-SE NA 'ZONA VERMELHA', 'RESERVADA' PARA OS QUATRO ÚLTIMOS CLASSIFICADOS, QUE IRÃO JOGAR, NA PRÓXIMA ÉPOCA, NO CAMPEONATO DISTRITAL. Os espinhenses ocupam o 9.º lugar, a três pontos do oitavo classificado, o Beira Mar e a quatro do sétimo, o Castro Daire. Contas difíceis, sobretudo para os alvinegros, que terão já no próximo sábado um dos mais complicados encontros, diante o 'eterno' rival, o Lusitânia de Lourosa, que está no segundo lugar da tabela classificativa, a apenas dois pontos do topo.



© FERNANDO COELHO/ARQUIVO

resultados de terceiros – Beira Mar, Castro Daire e Valadares Gaia.

O próximo jogo será em Lourosa, com o seu 'rival'. Uma partida aguardada com enorme expectativa, não só sob o ponto de vista competitivo, mas também pela necessidade de ambas as equipas têm em vencer, para conquistar os três pontos. O Lourosa certamente querará alcançar o primeiro lugar que lhe dará a luta pela subida à Liga 2, pois os restantes lugares, entre o segundo e o quinto, irão disputar o acesso à nova Liga 3.

Esta época, a equipa do SC Espinho foi derrotada pelo Lourosa, na primeira volta, em 3 de janeiro passado, em Ovar, por 2-3, ainda sob o comando técnico de João Ferreira. Neste encontro, os leões marcaram

41 CONFRONTOS
19 VITÓRIAS DO SC ESPINHO
10 VITÓRIAS DO LOUROSA
12 EMPATES
63 GOLOS DO SC ESPINHO
44 GOLOS DO LOUROSA
1675 MINUTOS DE JOGO DE JOÃO RICARDO (SC ESPINHO)
1645 MINUTOS DE JOGO DE JAIME POULSON (LOUROSA)

logo aos quatro minutos, pelo brasileiro Jean Batista e chegou ao 2-0, pelo antigo tigre, Jaime Poulson, aos 38 minutos. No segundo tempo, os alvinegros chegaram ao empate, com um golo de Dani, aos 60 minutos e pelo sul-africano, Nakedi, dois minutos depois. O golo da vitória do Lourosa viria a ser conseguido a um minuto do final do tempo regulamentar, por Joel Silva, que havia entrado em jogo alguns minutos antes. Na sua história, SC Espinho e Lourosa encontraram-se 41 vezes e os espinhenses alcançaram 19 vitórias, enquanto o adversário venceu por 10 vezes. Registraram-se 12 empates. Os tigres apontaram 63 golos e sofreram 44.

O resultado mais volumoso (7-1) foi conseguido pelo SC Espinho, na época de 1978/79, num encontro da então denominada II Divisão Zona Norte. O jogo do próximo sábado, Lourosa-SC Espinho, terá de ser visto, naturalmente, numa perspetiva completamente diferente e de fora de todas as estatísticas e previsões.

À partida, a equipa local será favorita, sobretudo pelo percurso ao longo de todo este campeonato, onde teve um melhor desempenho do que os espinhenses. Porém, há que ter em atenção o percurso mais recente dos tigres, com o novo treinador, Bruno China, após o último jogo entre estas equipas em janeiro passado. Bruno China registou a sua primeira vitória ao comando do SC Espinho a 24 de janeiro, com o Valadares Gaia e, desde aí, só perdeu uma vez – com o Canelas 2010, num jogo em que a equipa teve um desempenho notável. Desde aí, os espinhenses ganharam quatro vezes e empataram três, vencendo,

inclusive, o Castro Daire em casa do adversário, onde aquela equipa não perdia há imensos meses e ganhando, mais recentemente, ao S. João de Ver, por 3-0, clube que está nos cinco primeiros lugares da tabela.

Por outro lado, o Lusitânia de Lourosa tem, também, um registo notável no seu percurso na Série D do Campeonato de Portugal. A sua última derrota está assinalada a 10 de janeiro passado, com o S. João de Ver. Desde aí, os leões empataram cinco vezes e conquistaram quatro vitórias, sendo três consecutivas, desde 28 de fevereiro, com o Vila Cortez, Beira Mar e Castro Daire. Veremos, então, o que espera este confronto de sábado, às 11h30 no Estádio do Lusitânia Futebol Clube de Lourosa, em Lourosa. •

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	F-C	P
1 Anadia	20	12	5	3	34-13	41
2 Lourosa	20	11	6	3	38-20	39
3 Canelas 2010	20	11	4	5	25-13	37
4 S. João Ver	20	8	8	4	27-14	32
5 Sanjoanense	20	7	11	2	25-13	32
6 Valadares	20	9	3	8	27-25	30
7 Castro Daire	20	8	5	7	18-23	29
8 Beira Mar	20	8	4	8	28-18	28
9 SC Espinho	20	7	4	9	27-21	25
10 Águeda	20	4	5	11	17-26	17
11 Vildemoinhos	20	4	4	12	16-29	16
12 Vila Cortez	20	1	1	18	8-75	4

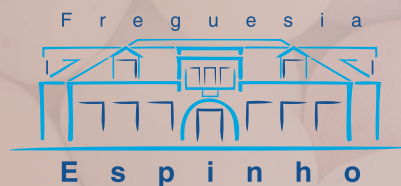
PRÓXIMA JORNADA (3 de abril)

Vildemoinhos	16h00	Castro Daire
Lourosa	16h00	SC Espinho
Anadia	16h00	Beira Mar
Valadares Gaia	16h00	Vila Cortez
Canelas 2010	16h00	Sanjoanense
Águeda	16h00	S. João Ver

PRÓXIMA JORNADA (10 de abril)

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

Páscoa 2021



Respeite as regras de segurança
Fique em casa

A Junta de Freguesia de Espinho deseja uma feliz Páscoa com paz, alegria e esperança

defesa-ataque

HUGO VALENTE, "ADJUNTO" DO ANEBOL DO AVANCA E TÉCNICO DA EQUIPA B



© FRANCISCO AZEVEDO

“Sou orgulhosamente de Espinho!”

Entrevista.

Hugo Valente iniciou o seu percurso no andebol com 11 anos, no Sporting de Espinho. “Parece que foi ontem e tudo foi acontecendo naturalmente, primeiro como atleta e, mais tarde, como treinador e cá estou a desempenhar as minhas funções técnicas com a mesma paixão de sempre.” O adjunto de Ricardo Costa no Avanca e líder da respetiva equipa B, foi jogador sénior do Madalenense e estreou-se como treinador no andebol feminino da Laranjeira. “Fui criado na Rua 2 com o mar como pano de fundo. Sou orgulhosamente de Espinho!”

LÚCIO ALBERTO

Antes de jogar andebol ainda avaliou se tinha jeito para o futebol ou para outra modalidade?

Para ser o mais sincero possível e sem qualquer tipo de imodéstia, penso que tinha jeito para futebol, voleibol ou basquetebol. Tive oportunidade de experimentar o futebol e o vôlei. Recordo-me bem do meu professor de educação física me convidar para o minitrampolim da Académica de Espinho, mas confesso que não experimentei. Era um miúdo com boa coordenação motora e alguma agilidade. Na altura passávamos o dia a brincar e a jogar todos os desportos com bola na rua o que ajudava bastante, mas quis o destino que o andebol fosse a minha modalidade de eleição.

Deu uns pontapés na bola quando era criança, ou preferia outras diversões?

Claro, era de manhã à noite com a bola! E para lanchar, a minha querida e falecida avó Micas andava atrás de mim com a tigela do leite e com pão que ia comendo a cada golo que conseguia marcar... Tempos maravilhosos de que tenho naturalmente muitas saudades! Fui aos treinos de captação de futebol

no Sporting de Espinho, quando tinha 10 anos, mas fui dispensado, mandaram-me para o “torneio da batata”... Acharam que era franzino... Tinha habilidade, acho que avaliaram mal!

O seu riso é sinal de que não resta qualquer mágoa e daí ter optado pelo andebol. Perspetivou ir mais longe no andebol, ou ainda é cedo para elevar as performances e os patamares?

Não penso nisso. Tento fazer o meu trabalho da melhor forma possível. Tenho a possibilidade de beber o conhecimento de um dos melhores treinadores portugueses, o Ricardo Costa. Isso dá-me a possibilidade de crescer e naturalmente o que tiver de acontecer vai acontecer.

Ser técnico é mais desgastante do que estar em ação no recinto de jogo, ou é mais exigente no que concerne às responsabilidades de quando se ganha ou se perde?

Não se corre, mas há outro tipo de desgaste. Ser treinador é planear, preparar, treinar e orientar. Muito sucintamente: é ajudar os atletas a ser melhores para que a equipa tenha a melhor performance possível. Enquanto treinadores somos responsáveis pelo grupo, logo os principais responsáveis quer seja

“

Adoro caminhar e correr à beira-mar em Espinho”

“

Adoro a praia e o mar e é um privilégio ter o mar tão perto. É fabuloso, uma dádiva de Deus!”

para o sucesso quer seja para o insucesso.

Tem ganho ou perdido mais no andebol? Desportiva e financeiramente... Também se ganham amigos... ou adversários...

Graças a Deus, as minhas equipas têm vencido muito mais vezes. Infelizmente, o andebol em Portugal não é como noutros países mais poderosos financeiramente, nem é como o futebol. Trabalhamos muito mais por paixão do que por dinheiro. O andebol deu-me e continua a dar-me os amigos para a vida. Estou grato aos clubes por onde tenho passado. Tenho sido

bastante feliz e tenho feito inúmeras amizades.

O andebol, em particular, e o desporto, em geral, perdeu (irreversivelmente) Alfredo Quintana...

Uma tragédia! Passado um mês ainda é difícil acreditar no que aconteceu. Quem privava com o Alfredo é unânime em afirmar que era um ser humano fantástico. Como guarda-redes era um dos melhores do mundo. O desporto em geral, e mais concretamente o andebol, perdeu um atleta de eleição.

O andebol tem evoluído em Portugal? Há sinais de que o futuro ainda será mais competitivo e qualitativo?

A modalidade tem crescido bastante. Degrau a degrau atingiu um nível fantástico. E, sinceramente, acho que vamos continuar a crescer pois possuímos bons treinadores, temos um grupo de atletas que compõe a selecção nacional de grandíssima qualidade. Temos já emigrantes nos melhores clubes do mundo e temos também um grupo muito interessante de atletas muito jovens prontos a dar o salto a qualquer momento para alimentar ainda mais a nossa selecção.

Os resultados europeus registados por clubes nacionais são indícios

de que o melhor andebol português ainda está para registar?

Os clubes portugueses de topo têm feito na globalidade um trabalho importante em prol do desenvolvimento da modalidade. Mas há clubes de formação que aumentam a qualidade dos seus plantéis e, por isso, todos são importantes. Naturalmente que o percurso do Sporting, ABC, Benfica e FC Porto nas provas europeias é fundamental para a melhoria do nosso andebol. O FC Porto, hoje em dia, é capaz de vencer qualquer adversário no mundo e a nossa seleção beneficia com essa situação.

A seleção nacional apurou-se para os Jogos Olímpicos...

É um feito histórico!

Está reservada uma medalha olímpica para Portugal?

Eu acredito que sim.

Sonha, na qualidade de técnico, participar numa edição dos Jogos Olímpicos ou na fase final ou num de final de uma competição europeia e/ou mundial?

Nunca pensei nessa possibilidade.

Tem-se valorizado integrando equipas técnicas?

Quando era bastante jovem fui treinador adjunto da equipa sénior feminina da Associação Desportiva Dr. Manuel Laranjeira. O treinador era o Ruben Pereira, fomos campeões nacionais da 2.ª Divisão, onde tive a oportunidade de aprender bastante. Ao fim de praticamente 22 anos, voltei a ser treinador-adjunto da Associação Artística de Avanca no principal campeonato de Portugal. A equipa técnica é muitíssimo boa. O Ricardo Costa, como referi atrás, está provavelmente no "top 3" dos melhores treinadores portugueses, o que me permite aprender com os melhores. O nosso preparador físico, o Alexandre Moreira, também é fantástico. O clube é muito bom, muito organizado e muito profissional. Portanto, tenho todas as condições para evoluir como treinador.

Até onde poderá ir Hugo Valente



Todos os meus treinadores tiveram um papel importante para mim e, atualmente, os técnicos que mais me cativam são Jordi Ribera (Espanha) e Ricardo Costa (Avanca)



Rui Rocha, Zé Miguel Neves, Paulo Félix e Marina Graça foram os atletas que mais marcaram na formação espinhense, e Luka Cindric (Barcelona), Mikkel Hansen (PSG), Alex Dujshbaev (Kielce), André Gomes (FC Porto) são os jogadores que mais aprecio na atualidade

enquanto técnico? E como praticante poderia ter ido mais longe?

Como atleta, acho que atingi o que o podia ter atingido, ou talvez um pouco mais do que merecia. Como treinador faço o melhor possível e de forma apaixonada. E esse é o meu caminho.

E até onde pode ir o Avanca na época em curso? A próxima temporada ainda está longe?

O principal objetivo passa pela manutenção e, conseguido esse objetivo, tentaremos ficar o mais acima possível na classificação. Na equipa B, onde sou o treinador principal, era muito bom para os nossos jovens atletas e para o clube conseguirmos subir de divisão. É fundamental para o seu crescimento, enquanto atletas, competirem na próxima época na 2.ª Divisão.



HUGO MANUEL DUARTE VALENTE, nascido a 31 de julho, de 1977, em Espinho, jogou andebol no Sporting de Espinho, Ideal Clube Madalenense, FC Gaia, São Paio de Oleiros e Estarreja, tendo representado como técnico a Associação Desportiva Dr. Manuel Laranjeira (campeão Nacional de Seniores femininos da 2.ª Divisão), o Sporting de Espinho (campeão nacional de iniciados da 2.ª Divisão), o Colégio Interno dos Carvalhos (campeão nacional de iniciados da 1.ª Divisão), o FC Gaia e, presentemente, o Avanca

© FRANCISCO AZEVEDO

O principal está o rubro? Ainda podem ocorrer reviravoltas e surpresas de vulto?

O principal candidato é o FC Porto, mas o Sporting e o Benfica estão na luta. Vamos ver no que diz respeito à manutenção... Aí é que vai ser uma "luta" até ao fim do campeonato!

A arbitragem tem acompanhado a evolução do andebol nacional? Já há árbitras...! Por outro lado, o andebol está mais organizado...

Penso que sim. Temos bons árbitros que apitam competições internacionais importantes e onde se incluem algumas duplas femininas. O andebol está mais organizado, mas penso que ainda há muito caminho a desbravar para tornar o nosso campeonato muito mais competitivo, mais interessante e mais espetacular. Ou seja, tornar o cam-

peonato um foco de interesse para investidores e patrocinadores.

O andebol de formação garante o futuro?

Temos jovens promissores e de bastante qualidade que asseguram um futuro próximo, mas com a pandemia penso que hipotecamos uma boa meia dúzia de anos de desenvolvimento dos jovens atletas. Vai ser duro...

A dureza deixa marcas... Qual foi o jogo que mais o marcou (pela positiva e pela negativa)?

Pela positiva, foi a final do Campeonato Nacional de Iniciados em Odemira, onde pelo Colégio dos Carvalhos, contra o Águas Santas, vencemos e sagrei-me campeão nacional. Pela negativa, foi no primeiro ano de seniores, no Campeonato Regional de Aveiro. Por res-

peito não vou mencionar o nome do adversário. Vencíamos por muitos e todos os atletas adversários sentaram-se no piso, recusando-se a jogar. A árbitra deu o jogo por terminado. Senti vergonha e foi estranho!

O Sporting de Espinho já é passado para si... Mas os tigres ainda jogam andebol...
O Sporting de Espinho é passado, presente e futuro para mim. Amo o Espinho. Sou adepto e sócio. Acompanho a vida do meu clube, sofro com as derrotas e vibro com as vitórias nas diversas modalidades. Espero que todas as modalidades do meu Espinho tenham o maior sucesso possível. •

1 meio de Publicidade

1/2

Boa Páscoa

desde 2000

RASTREIO CAPILAR GRATUITO

O seu cabelo é importante? Confie-o a uma especialista.

DIA 7 DE ABRIL

TRICOVEL

GRANDE FARMÁCIA

☎ 227 340 092

📍 /GFARMACIAESPINHO

📷 @GRANDE_FARMACIA

Feliz Páscoa

Horto da Jú

Flores Naturais Secas
Arranjos e Ramos de todos os tipos
Enfeites para Festas
Plantas

📍 Rua 31, n.º 887 - 4500-306 Espinho
☎ 227 310 707 / 919 930 077
✉ hortodaju@gmail.com

📍 /hortodaju1991

defesa-ataque

VOLEIBOL

Jogo do "tudo ou nada" na sexta-feira em Alvalade



© FRANCISCO AZEVEDO

O SC Espinho foi derrotado no passado sábado pelo Sporting no primeiro jogo do 'play-off' de apuramento do terceiro e quarto lugar da Divisão Elite. Num jogo amorfo, competitivo apenas no primeiro 'set', os leões levaram a melhor e podem decidir tudo já na próxima sexta-feira, se vencerem o jogo com os tigres.

MANUEL PROENÇA

Jogo muito pouco competitivo e muito longe daquilo que as duas equipas haviam evidenciado noutros momentos do Campeonato. O Sporting acabou por puxar os galões e impor-se, nos dois últimos parciais.

"Nunca é fácil uma equipa ganhar ao SC Espinho e mais, ainda, a uma equipa jovem e ambiciosa como a nossa, sempre com uma vontade gigante de ganhar jogos e de demonstrar todo o seu valor", disse-nos o jogador espinhense, José Pedro Monteiro, quando confrontado com o resultado de sábado, diante os leões. "Mesmo vindo de uma derrota pesada nos Açores, trabalhámos e tivemos sempre em mente vencer o Sporting", acrescentou o jogador internacional dos tigres, prometendo que a sua equipa "continuará a trabalhar ao longo da semana para chegar ao Pavilhão João Rocha, em Alvalade e vencer o nosso

adversário" na sexta-feira próxima. José Pedro Monteiro reconheceu as falhas da sua equipa, explicando que o primeiro 'set' "define-se no final. Mas para mim, o nosso problema foi o início do parcial, pois tivemos de andar sempre atrás do resultado, o que nos agastou sobremaneira. Neste último jogo isso notou-se nos três parciais. No primeiro, pecámos no final, pois tivemos dois 'set points' para fechar e não o conseguimos", acrescentou o atleta alvinegro.

O facto de se estar a disputar um jogo para os últimos lugares da Divisão Elite não desmotivou o SC Espinho. "Estamos empenhados no nosso trabalho e naquilo que sempre foi o nosso propósito, que são as vitórias", disse José Pedro Monteiro que prometeu "tentar vencer os dois jogos em Alvalade, apesar de estarmos em desvantagem. Será uma tarefa difícil, mas no desporto nada é impossível", sublinhou o atleta do SC Espinho.

Para José Pedro Monteiro, "o Sporting é o clube com o segundo melhor orçamento do Campeonato e, só por isso, reúne todas as condições para ganhar estes jogos. O objetivo desse clube, este ano, não passava por esta fase, mas o nosso também não. Ambicionávamos estar numa final da Divisão Elite", considerou. E concluiu: "A obrigação de vencer o jogo está do lado do nosso adversário. Nós, como sempre, iremos jogar sem qualquer tipo de pressão. Vamos dar o melhor que sabemos, como sempre o fizemos, e tentar ganhar o encontro".

A próxima partida está agendada

para esta sexta-feira, 2 de abril, às 16 horas, no Pavilhão João Rocha, em Alvalade (Lisboa). Se o SC Espinho vencer, está agendado novo encontro para sábado, 3 de abril, às 15 horas, também no pavilhão dos leões, na capital. •

“

Vamos tentar vencer os dois jogos em Alvalade, apesar de estarmos em desvantagem. Será uma tarefa difícil, mas no desporto nada é impossível".

José Pedro Monteiro, jogador do SC Espinho

SC ESPINHO, 0
SPORTING, 3

JOGO Arena Tigre, na Nave Desportiva Municipal de Espinho.

PARCIAIS 31-33, 20-25 E 20-25

SC ESPINHO Robson Gomes (4 pontos), José Monteiro (2), Ricardo Alvar (5), Gabriel Andrade (5), Dinis Leão (18) e Filip Cveticanin (5) – seis inicial; **Januário Alvar** (libero), Manuel Figueiredo (1) e Luís Godinho (1).

TREINADOR Nuno Coelho..

SPORTING CP Victor Pereira (7 pontos), Paulo Silva (12), Robinson Dvoranen (10), Bruno Alves (3), Levi Eder (8) e Renan Purificação (3) – seis inicial; João Fidalgo (libero) e Hélio Sanches (1).

TREINADOR Gerson Amorim.

VOLEIBOL/SUB-17

Cinco espinhenses na Seleção Nacional

OS JOGADORES espinhenses, Jorge Marques e Carlos Ramos (Académica de Espinho) e Francisco Mendes, Miguel Pedrosa e Leonardo Pereira (SC Espinho) foram convocados para os trabalhos da Seleção Nacional de voleibol de sub-17. Os voleibolistas espinhenses irão participar já na primeira competição internacional sub-17, a realizar-se em Vibo Valentia (Itália) em abril, onde a Seleção de Portugal irá tentar o apuramento para o Europeu daquele escalão.

Nesta convocatória, o André

Santos ficou excluído, mas certamente irá integrar a equipa das Quinas nas próximas etapas.

A Seleção Nacional de sub-17 masculinos vai disputar o Torneio da WEVZA – de qualificação para o Campeonato da Europa da categoria, sob o comando técnico de Nuno Pereira, que num passado bem recente conseguiu o apuramento para o Campeonato da Europa das seleções de sub-20 e sub-18 masculinos, mas que cujo trabalho foi afetado pelas condições condicionantes provocadas pela pandemia da Covid-19. •



© JPB

ANDEBOL

Campeonato da 2.ª Divisão regressa a 8 de maio

A FEDERAÇÃO de Andebol de Portugal (FAP) divulgou as novas datas para o reinício do Campeonato Nacional da 2.ª Divisão de seniores masculinos, onde está envolvido o SC Espinho. Assim, os jogos da primeira fase deverão voltar a 8 de maio próximo, com a 11.ª jornada, prolongando-se até 10 de julho. Os jogos em atraso, poderão realizar-se a partir de 19 de abril.

Entretanto, a FAP tomou já uma decisão relativamente aos escalões de formação, decidindo não proceder à

habitual alteração de ano de nascimento nos escalões etários, criando uma categoria no topo da pirâmide formativa (senior sub-20). Na prática, os jogadores, na próxima temporada, irão manter-se nos escalões correspondentes a esta temporada. Uma espécie de 'congelamento' dos escalões etários, procurando "estabilizar a formação dos atletas e o cumprimento de todas as suas etapas de desenvolvimento, assim como estimular a captação de novos atletas para a modalidade nos escalões iniciais". • MP

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

Palácio do Pão

Pão Quente - Pastelaria - Salão de Chá
FABRICO PRÓPRIO

Feliz Páscoa

Rua 26, n.º 428 - Espinho Tlf. 227 310 232

GINÁSTICA RÍTMICA

Bárbara Santos na Taça do Mundo de Sófia

NA SUA PARTICIPAÇÃO

com as cores de Portugal na mais exigente e competitiva prova mundial, a espinhense Bárbara Santos alcançou o 54.º lugar na classificação geral, obtendo, também, o 49.º lugar em Arco, o 50.º em Bola, o 55.º em Maças e 56.º em Fita. “Foi uma experiência incrível para a nossa ginasta, já que teve a oportunidade de competir com as melhores ginastas do mundo”, salientou uma das suas treinadoras, Gabriela Salvador.

A Taça do Mundo é uma das mais importantes provas deste ano, uma vez que é uma das competições mundiais de apuramento para os Jogos Olímpicos. É organizada pela Federação Internacional de Ginástica e contou com a presença de 30 países: Alemanha,

Argentina, Arménia, Azerbaijão, Áustria, Bielorrússia, Brasil, Bulgária, Eslovénia, Espanha, Estónia, Chipre, Croácia, França, Geórgia, Grécia, Hungria, Itália, Israel, Japão, Letónia, Lituânia, Macedónia, México, Polónia, Portugal, Sérvia, República Checa, Coreia e Turquia.

A delegação portuguesa representou-se com as ginastas Bárbara Santos (Académica de Espinho) e Rita Araújo (GCP), a treinadora nacional Darina Vasileva e a juiz Internacional espinhense, Sílvia Canelas, também treinadora do clube do Mocho.

Bárbara Santos já regressou a Lisboa para continuar com os treinos da seleção nacional, em preparação para as próximas Taças do Mundo e para o Campeonato da Europa. •

Tigres em sexto no Distrital de Corta-mato Longo

ATLETISMO. O SC Espinho/António Leitão alcançou o sexto lugar nas provas masculina e feminina do 52.º Campeonato Distrital de Corta-mato Longo que decorreu em Vagos. O atleta tigre, Gil Maia, foi o melhor classificado, ao obter a nona posição. Lígia Casimiro obteve o 22.º lugar, sendo, por isso, a atleta do SC Espinho com a melhor classificação.

De salientar que os tigres levaram às provas seis atletas, no masculino e cinco no feminino em provas que contaram com a participação de 79 atle-

tas e 18 equipas no masculino e de 44 atletas e 15 equipas no feminino.

Após a interrupção em janeiro de toda a competição distrital de atletismo, provocada pelas restrições impostas pelo agravamento da pandemia do Covid-19, este domingo marcou o regresso das competições, com esta prova disputada na pista de Vagos.

Eis a classificação dos atletas espinhenses:

Prova feminina – Lígia Casimiro (22.º lugar), Rute Silva (28.º), Vanda Cortinhal (34.º), Sónia Santos (38.º) e Isabel Aguiar (42.º).

Prova masculina – Gil Maia (9.º lugar), Daniel Santos (17.º), Ricardo Barros (28.º), João Triqueiros (31.º), Tiago Oliveira (34.º) e Paulo Reis (38.º). •

passa a correr



Como escolher as sapatilhas certas

PARA MUITOS É O DESPORTO DA MODA. APESAR DE REUNIR PRATICANTES HÁ MUITO TEMPO, A CORRIDA PARECE TER GANHO AINDA MAIS ADEPTOS NESTA FASE DE PANDEMIA. COM OS GINÁSIOS FECHADOS E MUITAS MODALIDADES DESPORTIVAS PARADAS, VÁRIAS PESSOAS COMEÇARAM A APOSTAR NAS CORRIDAS. COMPRARAM ROUPA, ACESSÓRIOS E, ACIMA DE TUDO, SAPATILHAS. NO ENTANTO, SERÁ QUE TODOS SABEM ESCOLHER O PAR IDEAL?

LISANDRA VALQUARESMA

Américo Ribeiro, proprietário da loja Freedom Outdoor, na Rua 14, está ligado ao mundo desportivo há muito tempo. Vende vários tipos de sapatilhas e está habituado a aconselhar quem o procura na hora de fazer a compra. No entanto, confessa que nem todos o sabem fazer e mostra-se disponível para dar as melhores dicas na eleição daquelas que proporcionem uma boa sensação, desde o primeiro passo da corrida, até ao último. Existem diferentes tipos de corrida. Há quem só o faça durante uns minutos no ginásio, quem tenha começado apenas na pandemia e aqueles que o praticam de forma regular há anos. Independentemente da duração, intensidade e frequência com que acontece, a corrida deve ser sempre feita com as sapatilhas adequadas a cada um. “Depende muito do tipo de corrida, do peso e estatura da pessoa. A escolha da sapatilha certa depende de vários fatores. Eu, particularmente, não distingo sapatilhas para correr de vez em quando das sapatilhas para correr todos os dias. O tipo de calçado deve ser o mesmo, depende mais é da pessoa em si”, explica Américo Ribeiro. Neste sentido, não importa escolher

as sapatilhas mais bonitas da loja ou optar por umas iguais à do melhor amigo. Cada pessoa é diferente e nem todos necessitam do mesmo modelo. “A escolha da sapatilha depende de cada um. Uma boa sapatilha para mim pode ser má para outra pessoa, mesmo tendo o mesmo peso. Dependendo da pessoa, depende da forma como se corre, depende daquilo que se procura na sapatilha”, esclarece o proprietário da Freedom Outdoor. Então que género de sapatilha se deve comprar? “Se for uma sapatilha para correr, as pessoas devem procurar conforto, bom amortecimento e boa estabilidade para conseguirem ter proteção. Para quem corre na estrada, as sapatilhas devem ser de sola mais lisa. Por outro lado, se vamos correr para terrenos de terra, temos que optar por sapatilhas com garras que são uma espécie de tacos que existem na sola, de modo a agarrar ao solo”.

E engane-se quem pensa que um par de sapatilhas é demasiado caro e inacessível a todas as pessoas. Tal como explica Américo Ribeiro, há modelos para todas as carteiras. “Aqui na loja, por exemplo, temos sapatilhas desde os 70 aos 250 euros. Temos opções para vários tipos de pessoas e várias atividades. Ou seja, se é apenas para um treino pontual ou se é para uma pessoa que faz competição, pois depende muito daquilo que se pretende da sapatilha.”

Para quem corre, deixar de usar umas sapatilhas que se tornaram adoradas não é fácil. Contudo, tudo tem um fim. Para continuar a ter segurança durante cada treino é essencial saber quando é hora de as trocar. Segundo Américo Ribeiro, “quem costuma correr percebe quando é a hora de trocar porque começa-se a perder amortecimento, a parte da borracha começa a ficar muito calcada e começa-se a sentir a dureza do solo. Quem não costuma correr e não percebe muito do tema, eu recomendo que controlem mais ou menos o tempo de uti-

lização. Normalmente, as sapatilhas são feitas para durar 800 quilómetros, em termos de corrida.” E, mais do que uma questão de estética, a troca é fundamental pela saúde de cada um. “Depois deste tempo, a sola começa a perder as características próprias e ideais na corrida. Continuam boas na mesma, mas já não servem para correr. Pode começar a prejudicar a saúde, pois quem está habituado a correr, começa a sentir a batida no chão a ficar dura e aí percebe que é altura de trocar a sapatilha. Há um impacto constante do pé no solo e isso depois transmite-se para toda a estrutura óssea. Pode prejudicar a saúde da pessoa, pode provocar lesões e hérnias discais”, explica o proprietário da Freedom Outdoor. •

Sabia que?

Para correr, cada pessoa deve comprar sempre umas sapatilhas, no mínimo, um número acima do seu calçado habitual.



Costumo dizer às pessoas que se há coisa no nosso corpo onde é necessário investir, é nos pés. O indivíduo até pode correr nu, mas é muito importante ter atenção aos pés porque são eles que suportam toda a nossa estrutura óssea”

Américo Ribeiro,
Freedom Outdoor

CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA
Dra. Rosa Neves

Clínica Geral com Ortodontia Fixa, Invisível e Implantes

Cheque-Dentista até aos 18 anos

Agora com serviço de Fisioterapia e Osteoetipatia



CENTRO DE TERAPIA MANUAL
FILIPE RAMOS

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

OFF. BOM FIM DE SEMANA



Páscoa em casa, mas com sabores à mesa



A páscoa chegou. Pelo segundo ano consecutivo, esta celebração fica um pouco em suspenso devido às circunstâncias pandémicas que ainda persistem. Os encontros alegres em família, mais uma vez, não vão acontecer e muitos rituais que se cumpriam, ano após ano, tornam-se meras lembranças de uma vida sem pandemia. No entanto, mesmo com todas as mudanças e ausências de vários elementos familiares, a páscoa ainda pode ser celebrada à mesa.

LISANDRA VALQUARESMA

dia 1 PARA MUITOS, mais do que uma festa religiosa, a páscoa é uma exaltação do que melhor se pode servir em termos de gastronomia. Esta época, muito conhecida pelos doces, pode ser a altura ideal para se aventurar na cozinha. Ideias não faltam, tradições também não.

Tal como os melhores sabores fazem parte da festa, o lado religioso também assume uma importância inevitável para quem está ligado à religião católica. Este ano, tal como em 2020, não haverá visita pascal pelas ruas de Espinho e das freguesias. As celebrações serão contidas e vividas de forma mais singular. No entanto, há atividades que se podem fazer em casa para não deixar passar em branco esta festa tão tradicional. Tal como várias pessoas já fizeram o ano passado, cada família pode fazer e decorar a sua própria cruz alusiva à páscoa. Com alguns elementos de madeira, tal como tábuas, ou outros materiais, é possível construir uma que, mais tarde, deve ser enfeitada com flores e fitas de cor branca e roxa, próprias da celebração da páscoa.

Para esta atividade, reúna a família e peça a ajuda das crianças. Colha algumas flores do seu jardim ou então compre algumas nas floristas da cidade. Depois de decorada, a cruz pascal deve ser pendurada na porta principal da casa.

dia 2 COMECE O SEU SÁBADO com uma caminhada pela manhã. Devido às iguarias que vai ingerir neste fim-de-semana de páscoa, vai precisar de fazer algum exercício físico. Evite os aglomerados de pessoas e faça a sua caminhada ou corrida. De seguida, de volta a casa, comece a preparar as iguarias que vai querer servir na mesa de domingo.

Na mesa, não pode faltar o tradicional Folar de Páscoa. Por isso, reúna os seguintes ingredientes: 500 g de farinha, 100 g de açúcar, 75 g de manteiga, 30 g de fermento de padeiro fresco, 3 ovos crus, 2 ovos cozidos, 100 ml de leite morno, 1 colher de chá de canela em pó, 1 colher de chá de erva-doce, sal q.b, ovo batido para pincelar e papel vegetal.

Depois de ter todos os ingredientes prontos ponha as mãos na massa. Coloque a farinha sobre a bancada e abra uma cavidade no centro. Dissolva o fermento no leite morno e coloque na cavidade da farinha. Junte os ovos crus, a manteiga, o açúcar, as especiarias, uma pitada de sal e comece a misturar tudo, cuidadosamente. Amasse depois muito bem, até ficar tudo ligado. Transfira a massa para uma tigela, cubra com um pano e deixe levedar, até dobrar de tamanho. Nessa altura, coloque a massa novamente sobre a bancada, divida-a em duas partes iguais e forme duas bolas, achatando-as um pouco. Disponha um ovo cozido no centro de cada uma.

De seguida, forre um tabuleiro com papel vegetal e disponha nele os folares. Leve ao forno, pré-aquecido a 170 °C, por cerca de 30 minutos. Alguns minutos antes de terminar a cozedura, pincele a superfície com ovo batido e deixe terminar. Quando estiver pronto, retire do forno e reserve para o seu almoço de páscoa.

1. Pão de Ló

Outra iguaria típica da páscoa. Seco ou húmido não deixe de o saborear. Compre o seu numa pastelaria de Espinho

2. Amêndoas

Não podem faltar nesta altura. Se é fã das mais tradicionais, pode até fazer as suas próprias amêndoas em casa. Procure uma receita e desfrute.

3. Ovos de chocolate

Se tem crianças em casa, faça com eles a brincadeira preferida da páscoa: a caça aos ovos. Esconda-os pela casa e no jardim e, em seguida, deixe-os partir à descoberta.

dia 3

O DOMINGO CHEGOU

é altura de começar o almoço. Reúna a família para preparar uma mesa bonita e até um arranjo de flores que pode servir como centro de mesa. Em muitas casas, a tradição é comer cabrito ou borrego. No entanto, para quem não aprecia essas iguarias, deixamos a sugestão de um bacalhau no forno com amêndoa. Se é mais adepto de peixe, pode seguir esta receita, precisando para isso, de: lombos de bacalhau demolhados, 1 kg de batatas pequenas, 2 cebolas grandes, 3 dentes de alho, 100 g de miolo de amêndoa laminada, 3 colheres de sopa de salsa picada, azeite e sal q.b.

Comece por descascar e cortar em fatias as cebolas e os dentes de alho. Espalhe no fundo de um tabuleiro, regue com um pouco de azeite e coloque por cima as batatas com casca. Tempere com sal e leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 30 minutos.

Entretanto, num processador, triture grosseiramente as amêndoas com a salsa e reserve. Após o tempo indicado, retire o tabuleiro do forno, junte o bacalhau e regue com bastante azeite. Espalhe por cima a mistura de amêndoa e salsa e leve novamente ao forno por mais 30 minutos, ou até o bacalhau ficar cozinhado.

Junte a família, apenas a que vive na mesma casa, e saboreie. Talvez para o ano possa pôr mais lugares na mesa. Boa páscoa. •

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



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.

“Lancei um CD com o pianista Vasco Dantas e a violoncelista Isabel Vaz”

MÚSICA. O jovem violinista Tomás Costa anuncia um evento musical para 30 de maio (em horário a designar brevemente), no auditório da Junta de Freguesia de Espinho.

LÚCIO ALBERTO

Violinista... porquê?!

Tornei-me violinista completamente por acaso. Foi um gosto que eu fui desenvolvendo com a idade e com o hábito de assistir a concertos, mas não fiz uma escolha muito consciente, nem veio sobretudo de mim. Veio, isso sim, da minha avó materna, Cidália Amorim, que foi professora de piano durante muitos anos e diretora pedagógica e executiva da Academia de Música de Santa Maria da Feira.

E é na infância que logo se aprende...

Foi na Academia de Música de Santa Maria da Feira que comecei os estudos, quando tinha 4 anos, mas antes, com cerca de 3 anos, já frequentava a Academia de Música de Santa Maria da Feira, de onde saí aos 18 anos. Aprendi a tocar violino através do método “Suzuki” e que na altura era inovador. Aliás, posso até dizer que só havia três escolas no país inteiro que seguiam este método quando comecei a aprender a tocar violino em 1997. Era numa escola de música no Porto, na academia em Santa Maria da Feira e noutra em Lisboa. Portanto, a Academia de Santa Maria da Feira foi pioneira no ensino do método “Suzuki” fora das grandes cidades.

Como se define, aos leigos, o método de “Suzuki”?

O método de “Suzuki” deve-

-se a um japonês que se chamava Suzuki. A sua intenção quando criou este método era a de que se focasse a aprendizagem de violino inicialmente pelo ouvido e não por leitura musical. Ou seja, na aprendizagem da leitura em geral aprendemos primeiro as palavras a falando-as e só depois é que aprendemos a lê-las. E assim foi desenvolvido esse método de se aprender a tocar violino primeiro pelo ouvido e só depois aprendendo a ler-se as pautas musicais, ou em simultâneo. Depois há o envolvimento dos pais e o nosso envolvimento nas salas de aulas. Há sempre quem concorde ou discorde, avaliando-se até que ponto o sucesso dos violinistas que começaram com o método de “Suzuki” é justificado. As análises são relativas, mas o processo é basicamente isto: começar a aprender pelo ouvido e depois aprender a ler música.

A avó materna teve influência no violinista que agora tem 28 anos...

Sim, inegavelmente, mas a minha mãe e a minha tia tinham aprendido música e também queriam que eu estudasse música. E como havia então esse novo método, fui para a classe de violino e a coisa correu logo bem.

Como é que prevaleceu a vontade da mãe e da tia materna?

Elas tinham aprendido música, mas seguiram carreira. O facto de se estudar música não quer dizer que nos tornemos todos músicos profissionais. E até fui feliz, poucos anos depois, numa digressão da orquestra jovem da Academia de Música de Santa Maria da Feira a Itália.

E logo se internacionalizou?!

Foi uma pequena digressão por três cidades italianas. E

assim já nessa altura se adivinhava que eu iria ser músico profissional e que o meu futuro passaria por aí.

Há pouco dava nota de que se formou no seio de uma família que “respira” música... Mas poderia ter optado, por exemplo, como jornalismo, como o pai, Luís Costa, ou outra carreira profissional...

O meu pai também tocou piano e guitarra...!

O violinista Tomás Costa nunca avaliou outras vocações artísticas ou equacionou outras vertentes profes-

“Eu tento ter uma ambição realista. Portugal não é o melhor país para se ser músico. A cultura é uma espécie de arranjo floral. O que eu gostava era de ter um poiso permanente, ou seja estabilidade, numa orquestra portuguesa que tenha programação para o ano inteiro. Mas prosseguir a carreira no estrangeiro não está, de todo, fora, das minhas cogitações...”



© FRANCISCO AZEVEDO

sionais?

Havia outras possibilidades, mas fui sempre motivado pela minha família quando verificaram que me dava bem na música e tinha potencial. Fui encorajado e nunca me preocupei muito em notar se tinha outra vocação ou tentar outra opção. Mas estava certo de que também tinha potencial para fazer outras coisas...

Entretanto, o que é fez em Lisboa?

Fiz o curso superior e o mestrado em Lisboa. Tive uma experiência como monitor, uma

espécie de professor assistente, na Escola Superior de Música. Eu era assim o assistente de quatro professores de violino e eu dava lições mais focadas em questões técnicas a dois alunos, por semana, de cada professor. Estive dois anos neste regime e já dei aulas particulares, normalmente a pessoas mais velhas. Até há pouco tempo integrava a Orquestra Gulbenkianm onde tive contratos a termo certo com duração de uma temporada. Eu fazia parte integrante do naipe dos primeiros violon-

nistas durante quatro anos. A orquestra passou a ter menos necessidade músicos, devido ao quadro da pandemia, e quem não era efetivo foi mandado para casa... e talvez para o ano logo se vê!

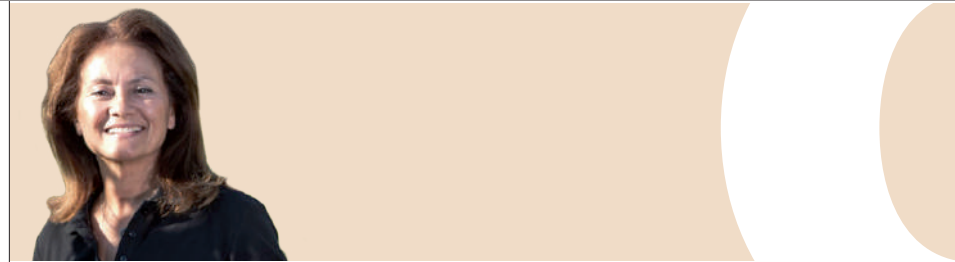
Quando é que ocorreu o seu último concerto presencial? O que é que tem sido possível fazer, não obstante a conjuntura pandémica, e quais são os projetos para o presente e o futuro?

O meu último concerto ao vivo foi em dezembro, antes do ano novo, com um concerto de música de câmara, em Lisboa, para a (rádio) Antena 2. O online tem muita coisa que se lhe diga... É uma maneira de promoção. Há quem faça concertos e dê aulas online. Eu estou a montar um projeto que ainda está numa fase inicial. Trata-se de um site que entre outras coisas terá uma componente online. Ainda não está pronto mas para lá caminha... Entretanto, lancei um CD com o Vasco Dantas, que é um dos pianistas portugueses da nova geração que tem tido uma atividade internacional muito interessante. O CD é dedicado a Luís de Freitas Branco. Uma parte corresponde à sonata para violino do compositor português e a outra relativa a uma sonata para violoncelo, com Isabel Vaz, que está numa orquestra holandesa. •



PUJ

OFF.



opinião
Arcelina Santiago

“Mente ativa, corpo feliz em livro

LAZER/SAÚDE. Ana Gonzaga é co-autora do livro “Mente ativa, corpo feliz”, disponível nas livrarias desde 20 de Março. “52 semanas de desafios para estimular o seu cérebro!” “Este livro é destinado a pessoas mais velhas que pretendem manter o seu cérebro saudável e ativo, ou às pessoas que apresentam problemas de memória e que necessitam de ajuda”, dá nota Ana Gonzaga, residente em Espinho. Apresenta um conjunto de atividades de estimulação cognitiva e sugestões, “cujo propósito final é conduzi-las a uma vida mais saudável e feliz.”

“A receita é simples”, acrescenta a co-autora. “Incluir na rotina diária das pessoas algumas atividades que as irão estimular cognitivamente, chamar a atenção para os pequenos prazeres da vida, desafiar para novas experiências, promover a gratidão pelas conquistas da vida e incentivar a apreciar momentos de felicidade.”

As atividades estão organizadas em 52 semanas, pelas nortenhas as nortenhas Ana Gonzaga, Margarida Sobral, Humbertina Maia e Teresa Santos, estimulando as várias funções cognitivas. “Livro muito útil para os cuidadores (formais e informais) e familiares.” •

Associação Mulher Migrante apresenta livro “Menina e Moça me Levaram”

EVENTO. Decorreu no sábado de 27 de março, nas plataformas digitais, o lançamento do livro “Menina e Moça me Levaram”, coordenado por Aida Batista, vice-presidente da Associação Mulher Migrante, e que reúne 44 histórias de vida ligadas às migrações no feminino.

Manuela Aguiar e Aida Batista já tinham dado nota, em outubro, de que os 25 anos de vida ativa da Associação Mulher Migrante, presidida por Graça Guedes, seriam dignamente assinalados.

O livro “Menina e Moça me Levaram” foi lançado pela chancela da Editora Almaetra. •

O céu é o limite!

A questão que me foi colocada por Helena Mendes Pereira, moderadora e organizadora do ciclo de conferências “Mulheres do Minho” foi esta: “Há ainda limites para as mulheres?”

Como gostaria de dar uma resposta negativa! Na verdade, há áreas em que as mulheres ainda não estão representadas ou continuam ainda subrepresentadas. Há dimensões do “ser mulher” que são ainda vistas de forma preconceituosa, numa sociedade que legisla de forma vanguardista, mas é lenta na aplicação das leis e se deixa adormecer nos fantasmas dos preconceitos. Mas ainda mais grave: há países em que as mulheres continuam invisíveis em termos de direitos humanos.

“O céu é o limite” é um título de um belo poema de Helena Mendes Vieira, professora, investigadora e curadora que, à data da Conferência (2020) lançava o seu segundo livro de prosa poética, “Apenas Literatura e não outra coisa qualquer”. Dei-lhe os parabéns pela coragem pois a abordagem de temas de teor erótico e sensual ainda está carregado de nuvens de preconceito. E como é preciso haver mulheres com ousadia para romper limites e expressarem-se, como Helena Mendes faz tão bem, despida de vergonhas e medos para ser apenas mulher livre, em busca da felicidade e da verdade!

Parece estranho em pleno século XXI ser assim, mas é verdade. Passaram quase 50 anos após a publicação da obra intitulada “Novas Cartas Portuguesas”, da autoria das escritoras Maria Teresa Horta, Maria Isabel Barreno e Maria Velho da Costa – as Três Marias, como ficaram conhecidas mas, se não há atualmente a Censura para excluir temas proibidos, há algo ainda não derrubado – a mudança de mentalidades, mesmo em sociedades abertas e defensoras dos direitos humanos.

Estávamos em 1972 quando surge o livro das Três Marias que escandalizou o Portugal puritano, pelas críticas à sociedade contemporânea portuguesa, abordando temas censurados ou temas tabu, como a guerra

colonial, o enquadramento institucional da família católica, ou o estatuto social e legal das mulheres, o que gerou, no contexto do Estado Novo, fortes reações: censura, apreensão dos livros, instrução de processo-crime e perseguições.

Vários escritores, intelectuais e políticos portugueses manifestaram apoio às autoras, acusadas de terem escrito um livro pornográfico e atentatório da moral pública e bons costumes.

A Censura classificou-a como sendo uma obra com “algumas passagens francamente chocantes por imorais”, mas após uma longa batalha, foi proferida, a 7 de maio de 1974, a absolvição das réis. O juiz do processo concluiu: “(...) O livro não é pornográfico nem imoral. Pelo contrário: é obra de arte, de elevado nível, na sequência de outras obras de arte que as autoras já produziram.” Cestaco Maria Teresa Horta, uma das Três Marias, já distinguida diversas vezes pelo seu longo e histórico percurso literário, defensora da liberdade e do feminismo. Atualmente com 83 anos, venceu recentemente o Prémio Literário Casino da Póvoa 2021, com o livro Estranhezas atribuído no âmbito do encontro literário Correntes d’Escritas, na Póvoa do Varzim.

Voltando de novo ao livro “Apenas Literatura e não outra coisa qualquer” e como refere o seu prefaciador, Tiago Simões, “talvez possamos olhar-nos ao espelho e perceber que a coragem não se trata de não ter medos; trata-se de ter medos e mesmo assim continuar”. Na verdade, esta obra de Helena Mendes Vieira é uma verdadeira inspiração, onde as palavras se juntam em sinfonia de harmonia e beleza.

Difícil será não nos revermos na protagonista, tal como se nos observássemos ao espelho, onde se vislumbra o reflexo de uma mulher inteira, despida de preconceitos, habitada por fantasmas, vontades secretas, medos, e ousadia no seu sentir-se mulher, amante, humana.

Pela escrita, duas notáveis autoras abrem caminhos à plena liberdade dos sentimentos. Esta é a minha singela homenagem a duas mulheres das letras, de gerações diferentes, mas ambas insubmissas e defensoras da liberdade plena de Ser Mulher em todas as dimensões, usando as palavras de forma, poética, inteligente, ousada, sincera, sensível e crítica.

Elas são, seguramente, mulheres inspiradoras para que nós, mulheres, possamos clamar: “O céu é o limite!” •

DEFESA DE ESPINHO - 4639 - 1 ABRIL 2021

ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE ESPINHO

EDITAL - 1ª SESSÃO ORDINÁRIA DO ANO 2021

Maria Filomena Maia Gomes, Presidente da Assembleia Municipal de Espinho: Faz público, de acordo com o artigo 27º da Lei no 75/2013, de 12 de setembro, na redação em vigor e em conformidade com o Regimento Interno, que no próximo dia 7 abril de 2021, pelas 21.00 horas, no Edifício dos Paços do Município, realizar-se-á, a 1ª sessão ordinária desta Assembleia Municipal, nos termos da Lei n.º 1-A/2020, de 19 de março com a alteração introduzida pela Lei n.º 4-B/2021, de 01 de fevereiro.

Sem prejuízo do que vier a ser estabelecido na Ordem do Dia, conforme as regras contempladas no nº 1 do artigo 53.º da referida Lei, bem como no nº 2 do artigo 32º do Regimento Interno, prevê-se a inclusão dos seguintes assuntos:

1. Deliberar sobre os assuntos agendados para o período de antes da ordem do dia;
2. Deliberar sobre a designação do júri de recrutamento transversal ao procedimento concursal para seleção e provimento de cargo de direção intermédia de 2º grau – Divisão de Serviços Básicos e Ambiente;
3. Deliberar sobre os Cidadãos Eleitores designados pela Assembleia Municipal para a Comissão Alargada da CPCJ;
4. Deliberar sobre as propostas que visam prosseguir as atribuições da Autarquia;
5. Apreciar a informação escrita do Presidente da Câmara acerca da atividade municipal;
6. Aprovar as atas.
7. Período intervenção do público.

Mais faz público que devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e doença COVID-19, a lotação dos espaços fechados está reduzida de forma assegurar o distanciamento físico recomendado, pelo que a participação pública da sessão está condicionada à inscrição prévia de participação do público, até ao dia 05/04/2021 inclusive, através do e-mail isaura.goncalves@cm-espinho.pt e limitada a 4 lugares (público e comunicação social). Os interessados em participar no período da intervenção do público nos termos do artigo 35º do Regimento da Assembleia Municipal, e relativamente assuntos relacionados com a autarquia, devem fazer a respetiva inscrição para o e-mail acima indicado. O uso de máscara é obrigatório.

Para constar se publica este e outros de igual teor, que vão ser afixados nos lugares do estilo do Município.

Espinho, 22 de março de 2021

A Presidente da Assembleia Municipal, Maria Filomena Maia Gomes

OFF.



TESTAMENTO DE JUDAS SANCEBAS

Sou Judas, não é verdade
Já sinto as chamas em mim
Claro, vou ser queimado
Por inveja é o meu fim.

Eu nunca matei ninguém
Contra Deus não fui, nem sou
Não sei quem foi o malvado
Que de tal me acusou.

Sabem bem que sou solteiro
O casar tem muitos perigos
Por isso deixo a fortuna
Aos mais meus queridos amigos.

O meu primo advogado
Chama-se Cruz, fica isento
Claro, vai ser bem pago
P'ra escrever o testamento.

Para o nosso Padre Artur
Que de bondade é alma cheia

Deixo um saco de paciência
Para aturar quem o chateia.

O Doutor Pinto Moreira
É bastante aferroado
E também usa o nome Costa
Deixo um apito dourado.

Espero Vicente Pinto
Que à Câmara vás concorrer
Deixo-te já o meu voto
Não importa o ir morrer.

A Engenheira Ganicho
Que te faça companhia
E igualmente o Quirino
Porque ambos têm valia.

Tens de arranjar nova cara
Que não seja de façanhas
Se não ressuscito logo
E muita porrada apanhas.

Faz-se obras é "ó da guarda"
Não se faz, "aqui del-rei"
É o vício de má descarga
O que o povo quer não sei.

Aviso os donos das Juntas
Sejam lá da cor que são
Espinho sempre na frente
Partidos fora da mão.

Diretor do Maré Viva
Deixo esta sugestão
Faz falta... escreve tu
"cá na minha opinião".

Para o Doutor Pedro Nelson
Provedor do nosso lar
Como pensava ir para lá
Está vago o meu lugar.

P'ra se lembrar da adolescência
Sei que me vai chamar tolo
Deixo ao Doutor Serafim
Um camião de tijolo.

Maestro do Orfeão
Veja o que lhe vou deixar:
Mais músicas feitas por mim
Cantem sem desafinar.

Ao Zé Manel Monteiro
Meu primo em segundo grau
Deixo um totoloto cheio

P'ra lhe sair não é mau.

Lê bem Fernando Mourão
Sei que vais ter um percalço
O dinheiro que te toca
Tenho a certeza que é falso.

Ao Restaurante Paraíso
P'ra apresentar novos pratos
Tendo agora um forno a lenha
Deixo os meus cães e meus gatos.

A minha irmã Saudade
Com mais saudades vai ficar
Deixo um monte de farrapos
Para as lágrimas secar.

Para minha prima Alice
Filha da minha madrinha
Deixo tachos e panelas
Pois na cozinha é rainha.

Para a minha amiga Rola
Que é da Silvade Pneus
Vou deixar uma sacola
Com todos pecados meus.

Manda no Novo Horizonte
O meu amigo Martinho
Vou-lhe deixar um recado:
Tem pena do Zé-povinho.

Mas em todo o lado é assim
E isso muito me comove
É demais ver nos preçários
Sempre nove, nove, nove.

Nossa Senhora d'Ajuda
Funerária que fundei
Abraçou-a a Servilusa
Fui esperto e lá fiquei.

Minha quota é usufruto
Por isso a ninguém deixei
O funeral é de borla
Foi assim que eu combinei.

Levei a vida a brincar
Sempre com muito respeito
O vosso nome é um abraço
Que vos dou com este jeito.

Galeria Olívia Reis prepara-se para a reabertura após confinamento

Com data prevista a 5 de Abril, as galerias vão poder voltar a abrir portas e a promover a cultura. A Galeria OR sediada em Espinho há quatro anos já pensa nas manifestações culturais futuras.



RAFAELA DIAS

CRESCIDA E EDUCADA em Espinho, Olívia Reis voltou com a reforma com o mote de "regresso ao passado". Durante a pandemia, a Galeria sempre prezou o cumprimento de todas as regras impostas e aconselhadas pelo SNS. Por isso, conseguiu ainda realizar no dia 21 de Setembro, a exposição anual de aniversário. Segundo a galerista, esta manifestação cultural teve um feedback muito positivo e em termos de vendas foi possível vender alguma coisa. "Não estamos habituados a vender em grandes quantidades", esclarece. Com um espaço físico privilegiado, sendo possível ver a exposição a partir do interior e a partir do exterior, Olívia coloca a possibilidade de "realizar outras manifestações culturais", ainda que não tenha "nada programado" por enquanto. O principal papel da curadora de arte é, para além da comercialização, investir nos bens culturais e despertar nas pessoas o gosto pelo lado estético da vida. "Não tenho 20 anos, mas já aos 20 pensava desta forma", afirma a responsável. A Galeria – designada com as suas iniciais, "OR" – vive do que vende, uma vez que os próprios pintores e artistas plásticos assim o exigem, mas é sobretudo da convivência com a arte e das sinergias que dela resultam que Olívia pretende construir o seu espaço, contribuindo para uma sociedade melhor e mais integrada. "Mais do que nunca, agora o homem tem necessidades de apaziguar o espírito. Nós estamos nesta época de pandemia e eu penso que as pessoas pararam para pensar", reflete.

O aniversário da Galeria OR vai-se realizar este ano, com todas as precauções, planeamento necessário e com toda a criatividade que já habituaram o público. "Se tivermos que alterar planos, alteramos. Sendo que isto também faz parte de quem trabalha com a arte, tem que ser artista", sugere Olívia Reis. Com imensas ideias para o futuro, a galerista pretende aumentar o número de exposições, e desta forma fazer um refresh do acervo. Afirmando sempre que, com um maior número de inaugurações e, por sua vez, sendo notícia, há uma maior adesão por parte do público. A presença nas plataformas digitais também não é descurada, até porque as pessoas do meio encontram com facilidade os artistas e obras disponíveis. Daí que a OR tenha a sua página oficial em constante atualização. Considerando Espinho como uma cidade com história na cultura, a pintora acha necessário haver mais integração por parte do município, estando disponível para colaborar com outras galerias e meios culturais e fazer parte de uma agenda comum. Sobre o futuro, Olívia não tem uma resposta, mas apela ao positivismo, para que as coisas progridam. "Fazer o que gostamos de fazer e conseguir que a sociedade também se integre. Fazer com que não nos isolemos, apesar do distanciamento, cumprindo sempre as regras", refere, lembrando que "o Homem é um ser social" e "não consegue viver isolado". "As pessoas têm necessidades espirituais, de convivência, de integração e da arte", acrescenta a galerista. •

Gráfica
de **ESPINHO**

MARTINS & GOMES, LDA.

**TIPOGRAFIA / OFFSET / PAPELARIA
/ ENCADERNAÇÃO / CARIMBOS**

☛ Rua 8, 1035 - apartado 68, 4500-372 Espinho
☎ Tel. 227 340 669 ✉ grafica.espinho@gmail.com

*Deseja a todos os seus
estimados clientes,
fornecedores e amigos
FELIZ PÁSCOA*

FARMÁCIA MACHADO

PROPRIEDADE E DIREÇÃO TÉCNICA:
Dr. Carlos Jorge Silva Machado

☎ 256 753 704
917 080 319
917 418 366

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

Deseja a todos os seus clientes e amigos Feliz Páscoa



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 • 1		19° 13°
SEX • 2		17° 12°
SÁB • 3		17° 11°
DOM • 4		17° 11°
SEG • 5		17° 9°
TER • 6		16° 8°
QUA • 7		16° 8°
QUI • 8		16° 8°

Fonte: www.ipma.pt

foto com memória

27 março de 2008

Emoção e intensidade da Via-Sacra

A Via-Sacra passou a ser uma festa tradicional do concelho de Espinho e que, este ano, não se realizou, na sequência das medidas implementadas em função da pandemia da Covid-19. Estes momentos eram vividos, em 2008, com grande entusiasmo nas várias freguesias do concelho, passando por se realizarem, nas paróquias, as mais diversas encenações. A imagem a que nos reportamos é de 27 de março de 2008, da encenação da Via-Sacra, vivida com emoção e intensidade debaixo de um intenso frio e de vento que não conseguiu apagar aquele momento. Foram momentos marcantes, com belíssimas imagens, marcados, também pela presença do saudoso padre Manuel Moura, que leu a introdução em cada uma das 14 estações. Um momento de profunda Fé naquela paróquia.



EDUCAÇÃO



Nova Escola de Guetim inaugurada a 9 de abril

A INAUGURAÇÃO da nova Escola Básica de Guetim (EB Guetim) já tem data marcada e terá lugar no dia 09 de abril. A Câmara Municipal irá, assim, formalizar a conclusão de um equipamento, que já se encontra funcional do ponto de vista do ensino, tendo recebido alunos do pré-escolar em setembro passado, e alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico no passado mês de fevereiro.

Após a conclusão do edifício escolar no último verão, a EB Guetim ficou apta a receber as primeiras atividades letivas. Faltavam os arranjos exteriores, designadamente os passeios e zonas ajardinadas, cuja obra arrancou em fevereiro deste ano e se encontra próxima de terminar, tal como a Defesa de Espinho noticiou na edi-

ção passada. Obra há muito esperada pela população guetinense, a nova Escola Básica nasceu com a reabilitação do antigo edifício pré-escolar da freguesia, onde foram criadas sete novas salas de aula: quatro para o 1º Ciclo e três para jardim de infância. No total, a EB Guetim tem agora capacidade para acolher até 160 crianças, beneficiando ainda de um sistema integrado de ensino, articulando o pré-escolar com os primeiros anos do ensino básico. Além das salas de aula, o novo equipamento dispõe de um conjunto de novas valências, como cantina, biblioteca, salas de atividades, aquecimento e quadros interativos. A EB Guetim estará integrada no Agrupamento de Escolas Manuel Laranjeira. •

COVID-19

CASOS CONFIRMADOS ESPINHO

61 CASOS POR 100 MIL HABITANTES*

0,42

NOVOS CASOS EM MÉDIA POR DIA **



3

ÚLTIMOS 7 DIAS **



9

ÓBITOS **

* FONTE ARS NORTE / DADOS ACTUALIZADOS A 27 DE MARÇO
** NO CONCELHO DE ESPINHO

Graciosa

Feliz Páscoa

CHURRASCARIA RESTAURANTE SNACK-BAR



Especialidades na Brasa

- * Bacalhau Assado na Brasa
- * Polvo à Lagareiro
- * Lulas na Brasa
- * Frango no Churrasco
- * Carpinteiro à "Graciosa"
- * Entrecosto Assado na Brasa
- * Costelas de Vítela na Brasa
- * Espetada de Carne Crioula

Rua 62 nr 5 e 7 (Largo da Graciosa) 4500-290 ESPINHO

Telef. 227313615

ourivesaria 1890
Confiança
130 Anos

FAZEMOS PARTE DA HISTÓRIA DE ESPINHO



Rua 19 / Tlf. 227 340 369 / geral@confianca1890.pt