

OFF.
Mário Jorge
Abreu junta
o gosto pela
fotografia
e pela
observação
de aves
p21



DEFESA DESPINHO



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

Quinta-feira, 29 de abril de 2021 | Edição n.º 4643 · Ano 89 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)



“A Académica de Espinho foi um clube que me formou, onde me senti muito bem e de onde saí muito cedo”

Aos 50 anos, Miguel Maia ainda joga voleibol e abraça novo projeto na Académica de Espinho. É um caso muito raro de longevidade desportiva.

p4, 5 e 6



EQUIPAMENTO

Complexo de Ténis enche-se de alunos e praticantes

Aberto desde o início do mês, espaço já cativou apaixonados do ténis e do squash. Mulheres e crianças são os principais clientes p15

SOCIEDADE

Dia da mãe: especial bom fim-de-semana

Ideias, sugestões e presentes para alegrar e surpreender uma das pessoas mais importantes p20

pe^{soas} & ne^{gócios}

Rede hoteleira abalada pela Covid-19, mas com otimismo no futuro

Praia^{golfe} Hotel continua de portas fechadas, mas atento à situação atual. Hotel Monte Lírio não fechou no segundo confinamento, passou por constrangimentos, mas mostra confiança no verão. p11



ENTREVISTA

Lídia Fortes (Novasemente) joga sempre para ganhar

“Espero que o futsal feminino tenha futuro, mas em termos de visibilidade tem muito que melhorar. E nota-se pelo que aconteceu este ano, onde os jogos dos masculinos davam em direto e do feminino dava sempre em diferido...” p16 e 17



 **SOLVERDE.PT**
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

É MUITA EMOÇÃO EM CADA APOSTA!

18+ JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.



visto aqui

feira
semanal

— Factos e figuras da semana

DESTAQUE

4, 5 e 6 | Entrevista: Miguel Maia, jogador de voleibol, aos 50 anos

“Construí um repertório muito grande de soluções para poder utilizar consoante os adversários e os próprios companheiros de equipa.”

4500-ESPINHO

7 | Censos 2021: recenseamento, obrigatório, feito a nível nacional, no sentido de se ter conhecimento da população

“E para se saber quais as políticas que deverão ser praticadas.”

8 | Assembleia Municipal: “25 de Abril, sempre!”

9 | Junta de Silvalde oferece 3600 metros de corda à arte xávega

18 rolos de corda foram distribuídos às duas companhias de pesca artesanal.

4500-REGIÃO

10 | CP regista 337.270 passageiros da linha do Vouga em 2020

PESSOAS & NEGÓCIOS

11 | Hotéis de Espinho com expectativas para o verão

Momento ainda é de incerteza, mas unidades hoteleiras revelam-se confiantes.

DEFESA-ATAQUE

15 | Complexo de Ténis de Espinho com grande procura de aulas

Apenas duas semanas depois da abertura, já tem agenda cheia.

16 e 17 | Entrevista: Lídia Fortes (jogadora de futsal do Novasemente Grupo Desportivo)

“Antes da pandemia, via-se mais mulheres nas bancadas. A modalidade atrai ainda mais adeptos masculinos. Penso que a mentalidade esteja a mudar e as mulheres estão a aparecer mais no futsal.”

18 | Atletismo: Ricardo Gomes, do Sporting de Espinho, confirma a presença no Campeonato do Mundo e nas Surdolimpíadas

18 | Badminton: Académica de Espinho destaca-se em Famalicão

19 | Surf: Beatriz Costa em 13.º lugar na Figueira da Foz

Espinhense passa à segunda bateria da Liga Meo Surf

OFF

21 | Mário Jorge Abreu: fotógrafo e observador de aves

Juntou a localização da sua casa, com o gosto pela fotografia e começou a registar as aves que via.

23 | Entrevista: Ana Gonzaga (terapeuta ocupacional e coautora do livro “Mente ativa, corpo feliz”)

“Temos que combater a ideia pré-concebida de que as pessoas mais velhas pensam que algum desafio já não é para a idade delas.”

EDITORIAL
Lúcio Alberto

Muitas obras, muitos passageiros no “vouguinha” e ainda não falta água...

1 – O ciclo de obras que foi encetado no pretérito ano, e que prossegue em 2021, visa a modernização da cidade, presupondo melhor qualidade de vida e mais atratividade. O objetivo de transformar a mobilidade e a paisagem, por um lado, e requalificar o sistema de abastecimento de água e outras infraestruturas básicas, por outro, perspetiva uma nova realidade. O novo cenário esboça-se, não obstante os inconvenientes que resultam de um conjunto de obras em permanente decurso e dos contratempos que habitualmente ocorrem.

As empreitadas decorrem um pouco por toda a cidade. A área norte, mais próxima do canal ferroviário, é um exemplo, assim como a zona nascente da rua 19, a rua 20 e todas as artérias periféricas. Entretanto, prossegue a mega obra da requalificação da área libertada com o enterramento da via-férrea.

De facto, a estratégia municipal projeta uma cidade mais apelativa, inclusive na componente pedonal, transformando o território e o cenário urbanístico com recursos que privilegiem a circulação de transeuntes em detrimento da movimentação rodoviária.

E por isso a cidade está em obras, antevendo-se um novo potencial de atração, com o devido desconto aos incómodos causados...

2 – A CP (Comboios de Portugal) deu nota de que o “vouguinha” transportou 337.270 passageiros em 2020. Terá então constatado a utilidade da Linha do Vouga, que tem sido desvalorizada ao longo dos últimos anos e que durante décadas foi fundamental no desenvolvimento socioeconómico dos concelhos que atravessa, tendo Espinho como referência e proximidade à Linha do Norte.

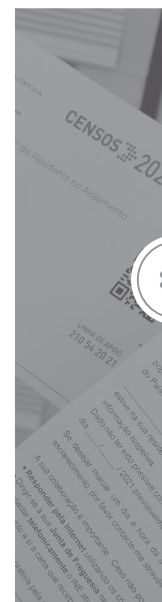
Por seu turno, a IP – Infraestruturas de Portugal, já havia anunciado, em 2019, que a Linha do Vouga seria requalificada entre 2021 e 2025. Um desiderato que só será consumado no âmbito do Programa Nacional de Investimentos até 2030. Talvez o registo de 337.270 passageiros no “vouguinha”, entre Espinho e Águeda, através de Oliveira de Azeméis e Albergaria-a-Velha, faça prevalecer a intenção de se requalificar a via-férrea... E atendendo ao pecúlio de 398.823 euros até pode ser que tal registo seja determinante para o futuro da linha do “vouguinha”. Quiçá...

3 – O Dia Mundial da Terra foi assinalado a 22 de abril, mas aparentemente a data terá passado despercebida à maioria dos habitantes deste planeta. Foram realizadas, aqui e ali, algumas ações e, por exemplo, abordadas teses de boas práticas associadas à gestão do ciclo urbano da água. Mas será que foram encetadas diligências ou desenvolvidas na prática as teorias e os alarmes de circunstância de que é preciso preservar o indispensável líquido e assegurar o futuro? Há quem desperdice água como se tal incúria não afetasse ninguém... E há alterações ambientais e naturais que se vão agravando sem que a maioria de quem vive (cá) na Terra se dê ao incómodo de se preocupar com isso...



Arte xávega

Nunca será muito o apoio à pesca artesanal, nem será demasiado avivar as memórias da importância que a atividade já teve no desenvolvimento socioeconómico local. E acresce a necessidade de salvaguardar quem ainda a dinamiza, quem ainda lança a rede e se aventura no mar. E se assim for também se preserva a identidade sociocultural e valoriza-se a história local.



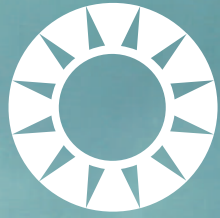
Censos 2021

É preciso saber quantos somos e quem somos. O recenseamento da população é obrigatório. É um dever cívico que resultará no registo das políticas que deverão ser praticadas no futuro, porque o presente já decorre e o futuro já lá vai... É mais uma oportunidade para se dizer que se existe e que os cidadãos não devem ser apenas contados como números, mas como pessoas com deveres e direitos. Faça-se então contas a quantos somos e quem somos!



Pandemia

Não, não se trata de uma alusão imaginária ou especulativa. De facto, fica-se com a percepção, a cada dia que passa, desde que se encetou um novo processo de desconfinamento, que o coronavírus já foi eliminado e que por isso já não há pandemia... Já anda muita boa gente descontraída, como se nada causasse apreensão e, afinal, até talvez nada tivesse acontecido até então... Já há quem se agrupe aos “magotes” e anda por aí convencido que já não coronavírus! É a pandemia dos incautos e displicentes...



SOLVERDE.PT

CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

É MUITA EMOÇÃO EM CADA APOSTA!



18+ JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

destaque

MIGUEL MAIA

“Farei uma avaliação ano após ano e se me sentir em condições físicas continuarei a jogar”

ENTREVISTA. Miguel Maia completou 50 anos na sexta-feira (dia 23). É um verdadeiro fenómeno no mundo do desporto, mantendo-se ainda como jogador de voleibol. Detentor de um impressionante currículo, o jogador que marcou presença em três olimpíadas, regressa às origens, vestindo a camisola da Académica de Espinho (AA Espinho) para jogar junto do filho. Uma vida dedicada ao desporto e ao voleibol em particular. O atleta não esconde que, um dia, poderá vir a candidatar-se à presidência da Federação Portuguesa de Voleibol (FPV).

MANUEL PROENÇA

O princípio da carreira no voleibol foi na AA Espinho. Será que é por aí que irá terminar a carreira de jogador?

Vou terminar a minha carreira de jogador na AA Espinho porque acho que o devo fazer. Foi um clube que me formou, onde me senti muito bem e de onde saí muito cedo, depois de ter sido campeão nacional em 1989/1990. É uma forma que tenho de agradecer. Tenho um espírito de gratidão e gosto de agradecer a todos os clubes por onde passei, bem como a todas as pessoas que me ajudaram. No caso da AA Espinho acho que faltou fazer algo. Devo dar o meu contributo, também, com a experiência que fui adquirindo ao longo de muitos anos. Ainda tenho algo a dar a este clube.

O seu sonho é mesmo jogar com o seu filho Guilherme, na mesma equipa?

Este sonho foi-se concretizando nesta parte final da minha carreira desportiva. Ele começou a jogar voleibol e a gostar desta modalidade. O Guilherme atingiu o escalão sénior com 16 anos e como a minha carreira se foi prolongando, este encontro poderia vir a acontecer. Este sonho irá acontecer na próxima época e, para mim, será um momento muito feliz. Acima de tudo, irei poder estar ao seu lado para o ajudar a fazer crescer. Fá-lo-ei com ele e com todos os outros que fazem

parte da equipa. Vou aproveitar esta oportunidade para incutir valores e experiência profissional aos jovens jogadores.

Os 50 anos será o limite como jogador de voleibol?

Farei uma avaliação ano após ano. Se me sentir em condições físicas e se sentir que as pessoas me querem e que gostam que continue a ajudar, continuarei a jogar. Jogar e treinar voleibol é aquilo que mais gosto de fazer. Tenho uma grande paixão pela modalidade pois foi a que escolhi a partir dos seis anos de idade. Gosto de estar em grupo e, por isso continuarei a jogar voleibol.

Quando assumiu como treinador a equipa do SC Espinho, chegou a pensar-se que seria esse o ponto final da sua carreira como jogador...

Nessa altura sentia-me muito bem a jogar. Fui treinador da equipa por seis meses porque houve um desentendimento entre a direção do clube e o treinador, o professor Rui Pedro Silva. Como capitão de equipa, para não deixar o vazio, dei um passo em frente e assumi, interinamente, a função de treinador. Depois disso já se passou mais de uma década! Continuo a jogar. Se quisesse ser treinador já o poderia ser porque tenho o curso de nível três. Neste momento, sinto-me bem a jogar e é dessa forma que irei dar o meu contributo à modalidade.

Do que se recorda desses primeiros tempos do voleibol na Académica de Espinho?

Em 1987/1988 subimos à 1.ª Divisão, quando tinha 16 anos. Foi o viver um sonho, com momentos muito bons. A equipa era formada por verdadeiros amigos, com pessoas, quase todas, de Espinho. Foi uma equipa que cresceu e que conquistou o seu espaço a nível nacional. Foi campeã da 2.ª Divisão. No ano seguinte ficou em segundo lugar na 1.ª Divisão e, depois, foi campeã da 1.ª Divisão. Foram três anos fantásticos que nunca irei esquecer. Talvez me tenham despertado para a carreira. **Dizem que o Miguel Maia é um superdotado para o desporto e que joga tão bem o voleibol como, por exemplo o futebol. Por que razão não escolheu o futebol? Não teríamos um Miguel Maia primeiro que um Luís Figo ou do que um Cristiano Ronaldo?**

Gosto de jogar futebol e sempre tive jeito para esse desporto. Há 45 anos, éramos todos ‘meninos de rua’, pois era na rua que fazíamos tudo, de manhã à noite. Jogávamos voleibol, futebol, hóquei em campo, basquetebol... Praticávamos tudo e mais alguma coisa. A nossa geração

teve esse privilégio de poder brincar na rua de manhã à noite. Se calhar, as minhas qualidades técnicas nas várias modalidades passam por ter podido ter contacto com a bola. Recordo-me que fiz campismo em Cortegaça durante 13 anos e que jogava futebol com o Jorge Costa, que veio a ser capitão do FC Porto. Jogámos na mesma equipa e atrás, a defesas. Um ‘olheiro’ chamou-nos para irmos jogar futebol para o Porto. O meu pai não me deixou ir. O Jorge Costa foi e seguiu essa carreira. Eu fui para o voleibol porque não era fácil ir para o Porto todos os dias. O meu pai achava que eu deveria praticar desporto num pavilhão que tinha a 200 metros de minha casa. Treinava num recinto coberto e não estava exposto à chuva e à lama do futebol.

Escolheu a posição de distribuidor quando sempre atacou muito bem devido à sua extraordinária impulsão...

Comecei por ser distribuidor porque era muito baixinho! Passava por baixo da rede! Tinha boas capacidades técnicas. A impulsão

veio com o trabalho que fui tendo para poder ser igual aos melhores. Sabia que teria de trabalhar em dobro para poder atingir esse nível. A minha impulsão evoluiu e a nível físico acabei por crescer muito. Acabei por jogar a atacante, num sistema diferente que havia na altura (4x2), com dois distribuidores. Acabei por ter alguma capacidade para me impor a atacar mas nunca deixei de ser distribuidor.

Todos dizem que tem uma grande visão de jogo!

É algo que vamos adquirindo com o treino. Não vem apenas da minha cabeça. É preciso ter colegas com a capacidade de poderem entender este tipo de jogo. Há, por outro lado, muita persistência e vontade de ir fazendo as coisas bem. Tem de haver trabalho e muita dedicação. Construí um repertório muito grande de soluções para poder utilizar consoante os adversários e os próprios companheiros de equipa. Há muito trabalho pessoal, mas também, coletivo.

Porquê a camisola oito? Superstição?
O Carlos Filipe Pereira era o número



“Construí um repertório muito grande de soluções para poder utilizar consoante os adversários e os próprios companheiros de equipa. Há muito trabalho pessoal, mas também, coletivo”.



oito. Era um grande jogador e foi uma inspiração para mim. O meu primo, Carlos Maia, tinha a camisola número um e não podíamos jogar com o mesmo número. Por isso, acabei por escolher o número oito.

Qual foi o grande segredo para esta longevidade no desporto, chegando aos 50 anos a jogar ao mais alto nível?

Foi muito descanso e respeito pelo meu corpo e pela minha profissão. Tive uma conversa comigo mesmo em que, se quisesse evoluir e ser um grande jogador, teria de fazer as coisas bem. Por isso, desde os 16 anos comecei a descansar para treinar. Na altura, aquilo que era normal era descansar para jogar! E, para estas pessoas, o treino era algo normal para o dia-a-dia. Nos anos 80 e 90 havia muitos jogadores que faltavam aos treinos e eu nunca faltava aos treinos. Talvez tenha sido este respeito pelos treinos, com o devido descanso, o grande segredo para o meu sucesso.

A Académica está no seu coração, mas foi no SC Espinho que esteve durante 22 épocas!

Para mim, o SC Espinho é o melhor clube português da modalidade e foi o clube onde tive o privilégio de jogar durante 22 anos. Estou, para sempre, grato a tudo e a todos. Orgulho-me muito de o ter representado e que tem adeptos fantásticos. Tive lá grandes colegas, grandes dirigentes e grandes treinadores.

A Top Teams Cup foi o momento mais alto da sua carreira?

Foi um dos momentos mais altos da minha carreira. Preparei-me sempre para todas as competições, para todos os treinos e para todos os jogos. É um grande momento meu e da minha equipa a nível internacional de voleibol de pavilhão, mas também os tive no voleibol de praia, com a presença em três Jogos Olímpicos. Fui porta-estandarte de Portugal, venci duas etapas do Circuito Mundial de voleibol de praia e uma outra do Circuito Europeu.

A nível de seleção nacional, em juniores, em 1990, apurámo-nos para o Campeonato da Europa... Por isso, tenho muitos momentos grandes na minha carreira. Ao não particularizar, estou a valorizar todos os momentos e todos os títulos, assim como as derrotas, que é algo que faz parte do desporto. Sempre me preparei para todos com vontade de ganhar.

Como é que apareceu o voleibol de praia na sua vida?

Tenho a felicidade de viver numa cidade que tem belíssimas praias, com condições para a prática do desporto. Além disso, a cidade de Espinho respira voleibol, com uma época de nove a 10 meses de pavilhão. Nós, enquanto jovens, aquilo que gostávamos mais de fazer era praticar vôlei na praia. Jogávamos entre seis e fazíamos jogos de dois contra dois por cima das barracas. Havia uma rede de voleibol na praia da Baía e, por isso, íamos todos para lá. Mais tarde, comecei a ouvir falar de voleibol de praia de dois contra dois no Brasil e nos Estados Unidos. Era difícil ter acesso a informações porque não temos os meios de que dispomos atualmente. Consegui informar-me sobre as regras e como funcionavam as provas. Juntei três a quatro pessoas em Espinho e constituímos uma organização. Pedimos as regras à Confederação Brasileira e, com alguns apoios, organizámos o primeiro torneio de duplas em Portugal na praia da Baía, onde estiveram alguns dos melhores jogadores nacionais. Depois disso, eu e o João Brenha fomos convidados para participar num Campeonato da Europa de voleibol de praia de duplas. Depois fomos a uma etapa do Mundial no Japão, onde tivemos sucesso, conseguindo o nono lugar e alcançando a entrada direta na etapa do Rio de Janeiro, onde alcançámos o sétimo lugar. A partir daí, foram épocas douradas.

Sente-se o 'pai' do voleibol de praia em Portugal?

Sou um dos que contribuiu deci-

didamente. Eu e o João Brenha sabemos como contribuimos decisivamente com as presenças internacionais. Com a nossa presença nas Olimpíadas, mostrámos a Portugal o que era esta modalidade.

Pensou chegar onde chegou nos Jogos Olímpicos?

Nunca tinha pensado em poder lá chegar. Atingir uns Jogos Olímpicos é muito difícil. Havia muitas equipas melhores do que a nossa. À medida que fomos jogando a variante de praia, fomos sentindo bem e a obter resultados. Foi nessa altura que fomos percebendo que era possível estarmos numa Olimpíada. Se o voleibol de praia tivesse entrado em Barcelona nós já lá poderíamos ter estado. Fomos quatro anos depois, em Atalanta, em três jogos consecutivos e estivemos a dois lugares de entrar na quarta Olimpíada, pois não pudemos participar em muitas das etapas que pontuavam para essa competição.

Para os portugueses e para os espinhenses, em geral, o quarto lugar nos Jogos de Atalanta deve-se ao facto de vocês terem sido prejudicados!...

Não quero falar nessa parte do ser, ou não, prejudicado. Quero é que todos se lembrem que participámos nos Jogos Olímpicos. Foi Espinho que lá esteve representado. Fizemos exhibições brilhantes e, com isso, despertámos o voleibol em Portugal. O Mundo começou a conhecer-nos. Tudo o resto faz parte do desporto e da competição. Obviamente gostaria de ter conquistado uma medalha e bem a merecíamos. Por duas vezes estivemos perto da final.

Como foi esse momento e ser o porta-bandeira do seu país?

Fui escolhido pelo meu palmarés, pelo currículo e dedicação. Foi um momento muito importante na minha carreira. Não me posso esquecer quer do João Brenha, quer do professor Francisco Fidalgo. Se fui escolhido foi, também, por causa deles e da minha família. Ao longo da minha carreira tive um grande



Miguel Maia regressa ao Mocho

MIGUEL MAIA formalizou, na manhã de sábado (24 de abril), o seu regresso à Académica de Espinho, clube onde se formou como jogador de voleibol. O distribuidor que vestiu a camisola do Sporting CP, na última temporada, assinou um contrato com a Académica, onde irá jogar junto do seu filho, Guilherme Maia.

“É MOTIVO de enorme alegria, ao fim de 31 anos, regressar ao clube que me viu crescer, que me formou e onde o meu pai foi diretor e toda a minha família jogou. Por isso, sinto-me em casa, vendo as pessoas minhas amigas”, afirmou Miguel Maia no dia em que assinou o contrato com os academistas. E acrescentou:

“PODEREMOS, em conjunto, desenvolver um projeto importante para a Académica de Espinho, para a cidade e para o voleibol português. Estou com vontade de que as coisas corram muito bem porque continuo a ter ambição. Venho não para acabar a minha carreira, mas para dar muito da experiência que fui adquirindo ao longo da vida. Serei mais um. Vamos fazer da Académica um clube grande do voleibol português”, concluiu.

POR SUA VEZ, o presidente da direção, José António Lacerda, não escondeu tratar-se de um “desejo antigo para o clube”. “Estamos cheios de expectativas para a próxima época”, declarou o dirigente academista.

Nota de redação

O jornal Defesa de Espinho manifesta a sua estranheza por não ter sido convidado para a sessão de apresentação de Miguel Maia como jogador da Académica de Espinho. Mais se estranha a ausência de convite, depois de se constatar que o acontecimento foi divulgado em regime de exclusividade por uma plataforma da Câmara Municipal de Espinho, não tendo havido lugar para qualquer órgão de comunicação social local.

Não podemos deixar de considerar este episódio como insólito, mas também histórico, dada a originalidade de ver uma autarquia a divulgar a contratação de um desportista. No mais, por respeito aos nossos leitores e aos 89 anos de história deste semanário, publicamos a informação que se impõe sobre este acontecimento.

CONSTRUÇÕES OBJECTIVO GRUPO

SERRALHARIA OBJECTIVO

JARDINS OBJECTIVO

CARPINTARIA OBJECTIVO

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS | PICHELARIA OBJECTIVO

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

T.: 224 967 765
geral@construcoesobjectivo.com



destaque



Luís Miguel Barbosa Maia
Natural de Paranhos (Porto)
23 de abril de 1971 (50 anos)

CLUBES

Até 1984 AA Espinho
1984/1985 SC Espinho
1985/1990 AA Espinho
1990/1991 SC Espinho
1991/1994 Sporting
1994/2003 SC Espinho
2003/2004 Esmoriz
2004/2005 Pallavolo Reima
Crema (Itália)
2005/2018 SC Espinho
2018/2021 Sporting

3 épocas AA Espinho
22 épocas SC Espinho
7 épocas Sporting

VOLEIBOL INDOOR

1 CEV Top Teams Cup
(2000/01)
1 Vice-campeão CEV Top
Teams Cup (2001/02)
15 Campeonatos Nacionais
(1989/90, 1991/92,
1992/93, 1993/94, 1994/95,
1995/96, 1996/97, 1997/98,
1998/99, 1999/00, 2005/06,
2006/07, 2008/09, 2009/10,
2011/12)
9 Taças de Portugal
(1992/93, 1995/96,
1996/97, 1997/98, 1998/99,
1999/00, 2000/01, 2007/08
e 2016/17)
6 Supertaças de Portugal
(1991, 1992, 1994, 1996,
1997 e 1999)
1 Campeonato Nacional
da 2.ª Divisão (1987/1988)

VOLEIBOL DE PRAIA

4.º Lugar nos Jogos
Olímpicos de Atlanta (1996)
e de Sydney (2000)
9.º Lugar nos Jogos
Olímpicos de Atenas (2004)
Medalha de Ouro na etapa de
Espinho do Europeu (1994)
Medalha de Ouro na
etapa de Ostende do
Mundial (1998)
Medalha de Ouro na
etapa de Moscovo do
Mundial (1999)
Medalha de Bronze
dos Jogos da Lusofonia
em Macau (2006)
Mais de 600
internacionalizações
8 títulos nacionais

CONDECORAÇÕES

Atleta Revelação do Ano
Cidade de Espinho (1987)
Prémio Stromp (1993)
Atleta do Ano CNID (1994)
Prémio Osório da FPV
(1996)
Título de Cidadão
de Espinho (1996)
Atleta do Ano Cidade
de Espinho (1996)
Porta Estandarte de
Portugal nos Jogos
Olímpicos de Sidney (2000)
Nome à Avenida Maia/
Brenha (2000)
Prémio Carreira do Comité
Olímpico de Portugal (2009)
Medalha de Mérito do
Comité Olímpico de
Portugal (2016)
Transportador Europeu da
Tocha Olímpica dos Jogos
da Lusofonia em Macau
(2009)

suporte familiar.

O João Brenha foi sempre o seu grande companheiro...

Quando comecei a jogar voleibol já o conhecia. Vivíamos a 100 metros um do outro. Fizemos um percurso lado a lado. Começámos na AA Espinho e seguimos sempre nas mesmas equipas. A minha carreira foi passada junto do João.

Percorreu o Mundo nos Circuitos Mundiais de voleibol de praia. Como foi essa sua experiência?

Foi muito positiva. Atualmente, com o João, temos a Academia Maia Brenha que é inspirada em muito daquilo que apreendemos durante todo o nosso percurso. Aprendemos muito com as organizações de campeonatos do mundo, campeonatos da Europa, Jogos Olímpicos. Começámos a transportar para o nosso torneio toda a inovação.

Passou por Itália, pelo Crema, uma experiência positiva ou negativa?

Tinha essa dívida para comigo mesmo. Tinha de jogar no estrangeiro. Essa possibilidade surgiu após um ciclo olímpico. Falei com o João Brenha e com o Francisco Fidalgo, antes de tomar a decisão. Fui impedido, ao longo de 16 anos, de o poder fazer porque tinha um contrato com o Comité Olímpico e tinha de participar nas etapas do Circuito Mundial. Tenho de agradecer, publicamente, ao SC Espinho que me permitiu essa participação no voleibol de praia. Nenhum clube estrangeiro me tinha feito isto.

Como foi partir aos 20 anos para uma aventura, fora de casa, na capital, com a camisola do Sporting CP?

É um clube que me diz muito. Tem uma massa adepta muito grande e é um clube gigante, quer em Portugal, quer no Mundo. Fui um desafio e uma aposta de uma equipa profissional. Queria viver essa experiência, de poder treinar de manhã e de tarde. Queria estar entre os melhores. Arrisquei. Ainda bem que o fiz porque muito devo a esse meu primeiro ano como jogador profissional. Tive colegas e uma equipa fantástica. Deu-me um arcabouço muito grande para poder seguir a minha carreira da melhor maneira.

E agora, com a sua saída, o Sporting CP poderá não ser mais o que era?

O clube é muito grande e tem uma enorme massa adepta. Não é por sair um atleta que as coisas não vão continuar. Foi mais um ciclo na minha carreira, com esta segunda passagem. Saí de lá com as portas abertas, sabendo que um dia poderei regressar. Neste momento, a minha cabeça está no projeto da AA Espinho, fazendo com que seja um clube de continuidade na 1.ª Divisão, forte na formação e que consiga atrair muitos jovens.

Alguma vez o SL Benfica ou o FC Porto lhe fizeram uma proposta para integrar um projeto

“Recordo-me que fiz campismo em Cortegaça durante 13 anos e que jogava futebol com o Jorge Costa, que veio a ser capitão do FC Porto. Jogámos na mesma equipa e atrás, a defesas”.

desportivo?

O FC Porto foi o primeiro clube a abordar-me, aos 16 anos. Tive uma proposta muito boa. Acabei por não ir devido a uma parte mais afetiva, continuando na AA Espinho. O FC Porto acabou por abandonar o voleibol. Depois disso, tive três convites do SL Benfica, mas nunca cheguei a acordo. Sempre achei que estava bem onde estava – duas vezes no SC Espinho e uma outra vez no Sporting CP, na minha primeira passagem por lá. Acho que tive boas decisões, não desrespeitando o clube que é o SL Benfica.

Chegou a falar-se que o Miguel Maia poderá vir a liderar a FPV...

Sendo uma pessoa do voleibol e tendo, quer o currículo, quer a vivência que tive, é normal terem-me abordado nesse sentido. Muitos já me encorajaram para ser candidato a presidente da Federação. Não direi que nunca irei ser candidato a presidente, mas enquanto lá estiver o professor Vicente Araújo não irei a eleições porque entendo que a FPV está bem entregue. O professor Vicente Araújo tem feito um trabalho notável ao longo de muitos anos.

Espinho já o reconheceu, quer com o seu mais alto galardão, quer com o nome de uma alameda...

É uma felicidade muito grande, pois é a minha cidade e a minha terra. É sinal de que as pessoas, na altura, reconheceram aquilo que fui fazendo em prol da cidade e dos clubes por onde passei. Transporte o nome da cidade de Espinho pelo Mundo. Agradeço o reconhecimento e guardo, para mim, todos os troféus que fui conquistando.

Já lhe passou pela cabeça, alguma vez meter-se na política?

De maneira nenhuma! Cada um deverá estar no seu habitat. Não é esse o meu caminho. Sou uma pessoa do desporto e é aí que irei estar.

Qual foi o treinador que mais relevo teve para si?

Todos foram muito importantes para mim, pois aprendi muito com todos eles. Muitas das coisas que levo para, um dia, poder ensinar os mais jovens, deve-se a tudo o que fui amealhando durante muitos anos. O Ilídio Ramos foi uma pessoa fantástica, pois marcou-me na minha carreira a nível pessoal e desportivo. Mas também o Francisco Fidalgo, pela brilhante carreira que teve conosco no voleibol de praia e no pavilhão, mas acima de tudo por ter sido um grande amigo. Realço, também, o meu primeiro treinador como profissional, António Rodrigues, no Sporting CP. Também o professor Fernando Luís, o treinador do título europeu pelo SC Espinho, o professor José Moreira, Hugo Silva, Carlos Prata... Um agradecimento muito especial a todos.

Qual o(s) jogador(es) mais impor-

tante(s) que teve junto de si?

O Carlos Filipe Pereira foi uma grande referência no início da minha carreira. Todos, em Portugal, ficavam maravilhados com o seu estilo e qualidade de jogo. Foi um grande jogador e um grande amigo, alguém que me ajudou no início da minha carreira, quando estive a jogar com ele no Sporting CP e na Seleção Nacional. Mas há outros como o professor José Moreira, Humberto Silva, Nelson Puga, Fernando Castro, Carlos Queirós e toda uma geração dos anos 80 que me prendia no pavilhão Joaquim Moreira da Costa Júnior.

É muito ligado à sua família...

Sou muito ligado à família que eu e aliás, é o meu suporte e tudo para mim. Sempre foi o meu suporte ao longo da minha carreira e da minha vida. Por isso, tudo o que conquisei a ela se deve.

Como é que a sua mulher aguentou as ausências pela sua carreira?

Quando comecei a namorar com ela, já jogava voleibol de praia. Já estava no Sporting CP e vivia em Lisboa. Foi-se habituando à minha ausência em alguns momentos da vida, mas sempre esteve presente. Os meus dois últimos anos foram em Lisboa e vinha sempre a Espinho ao fim de quatro dias. Nunca abdiquei de estar presente junto da minha família, com a minha mulher e com os meus filhos, com os meus pais... São muito importantes e conseguem 'recarregar-me as baterias'.

Dois dos seus filhos, Guilherme e Ana Miguel, já estão ligados ao voleibol. O mais pequenino, o Gonçalo, com cinco anos, também vai por esse caminho?

Neste momento, está a aprender a jogar futebol, como fez o Guilherme. Mas para mim, o principal é estarem inseridos em grupos e praticarem desporto. É importante conhecerem regras, perceberem as hierarquias, respeitarem os colegas e os adversários. Depois, cabe-lhes trabalhar para serem aquilo que mais sonham.

Qual a mensagem que gostaria de deixar aos jovens?

Acreditem nos sonhos e trabalhem da melhor forma. Espinho sempre teve o privilégio de ter alguns dos melhores atletas nas várias modalidades – Rui Rocha, José Miguel Neves e Ricardo Tavares (andebol), Vítor Hugo (hóquei em patins), a Sílvia Saiote e Ana Simões (trampolins), Jaime Alves (futebol), António Leitão (atletismo), muitos jogadores no voleibol que estiveram nas seleções nacionais... Revejam-se em todos estes atletas, pois o desporto poderá ser o seu futuro profissional ou levá-los a grandes palcos e competições. •

4500 Espinho

SOCIEDADE

CENSOS 2021 está a decorrer até 3 de maio e é obrigatório



Está a decorrer, desde o passado dia 19 de abril, até 3 de maio próximo, CENSOS 2021, um inquérito exaustivo junto de toda a população, com recurso a um processo de recolha de informação predominantemente através da internet. Trata-se de um processo do Instituto Nacional de Estatística (INE), que se enquadra numa estratégia que permite a melhoria da qualidade da informação recolhida e que se adequa às atuais formas de comunicação da sociedade.

MANUEL PROENÇA

A RECOLHA DAS RESPOSTAS

dos cidadãos através da internet possibilita, ainda, uma abordagem de resposta mais simples e cómoda para os cidadãos, tendo como objetivo central “um recenseamento da população e da habitação é a quantificação rigorosa e a caracterização dos edifícios, alojamentos, agregados domésticos e indivíduos, preservando o rigor estatístico mesmo nos níveis geográficos detalhados”. São 11 os recenseadores só na Freguesia de Espinho. Mas o processo é idêntico em qualquer outra freguesia do concelho de Espinho ou no país.

“Estamos no terreno desde 5 de abril, a tentarmos contactar com as pessoas, alertando-as para a importância de responderem a este questionário”, explica a recenseadora da Junta de Freguesia de Espinho, Inês Pinhal, à Defesa de Espinho, acrescentando que “nessa primeira fase, que decorreu até ao passado dia 19, deixámos as cartas nas caixas de correio, com os respetivos códigos e palavras passe para poderem responder ao questionário através da internet, que é o meio, por excelência, pretendido pelo INE”.

Desde 19 de abril, os recenseadores, consoante as respostas (ou a sua falta), estão a deslocar-se a casa dos cidadãos, “na tentativa de apurar a razão ou de as ajudar”, diz, ainda, Inês Pinhal. “Muitas dessas pessoas ignoraram a carta que receberam e muitas até nos solicitam novos códigos para poderem responder”,

sublinha aquela recenseadora.

Segundo Inês Pinhal, “muitas das pessoas mais velhas não têm noção da importância deste questionário e acabam por desconsiderar a carta. Mas este é um recenseamento obrigatório, feito a nível nacional, no sentido de termos conhecimento da nossa população e para se saber quais as políticas que deverão ser praticadas”, destaca, ainda, Inês Pinhal acrescentando que “a maior desconfiança está população mais velha, pois não sabe quais são as nossas intenções!”

Os recenseadores “têm de se identificar e não entram em casa das pessoas, nem aceitam qualquer tipo de contrapartida. Não cobram qualquer valor pelo preenchimento do questionário”, garante Inês Pinhal aconselhando as pessoas, na dúvida, “a contactar a Junta de Freguesia, informando-se se o recenseador está habilitado a fazer o questionário”.

Por sua vez, o recenseador Luís Miguel Lopes diz que “no caso de as pessoas sentirem qualquer dificuldade no preenchimento do questionário, poderão pedir auxílio através de um contacto, com marcação, para a Junta de Freguesia. Estará lá sempre alguém durante a semana, e ao sábado, que poderá ajudar. Está, por isso, facilitado todo o processo para que não tenha impacto na vida normal das pessoas”.

Luís Miguel Lopes alerta ainda para o facto de que “quem não preencher o questionário poderá ser multado, com penalizações pecuniárias que poderão variar entre os 250 e os

25000 euros”.

Por seu turno, o recenseador André Proença diz que “há relatos de falsos recenseadores, que dizem que pretendem entrar em casa das pessoas. Não entramos nem pedimos dinheiro. Se for necessário, através do nosso telemóvel podemos preencher o inquérito dessa pessoa. Ou deixamos o inquérito impresso em papel para a pessoa o preencher manualmente”.

Inês Pinhal garante que “há confidencialidade nos dados pois não serão utilizados por qualquer outra entidade que não seja o INE. Estão, por isso, protegidos e não serão apresentados a instâncias públicas como, por exemplo, à Autoridade Tributária ou Segurança Social. Estes dados que são recolhidos são, apenas, para efeitos estatísticos”.

Luís Miguel Lopes diz, também, que “estão a ser distribuídos avisos, com o nosso número pessoal de telemóvel, para que possamos ajudar, em horário que for mais conveniente para essas pessoas”.

Por fim, André Proença alerta para “a contrainformação que está a passar nas redes sociais sobre o recenseamento. Não é verdade que o período de recenseamento presencial seja a partir de 31 de maio. Na dúvida contactem a sua Junta de Freguesia”, aconselha aquele recenseador. •

EMPREENDIMENTO NA ZONA INDUSTRIAL

Espinho Business Center: “projeto não é ecológico nem sustentável”

A QUERCUS – ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CONSERVAÇÃO DA NATUREZA, MOSTRA-SE PREOCUPADA COM A POSSÍVEL CONSTRUÇÃO DO ESPINHO BUSINESS CENTER, O EMPREENDIMENTO QUE O GRUPO FORTERA PRETENDE FAZER NASCER EM ESPINHO. SEGUNDO ESTA ASSOCIAÇÃO, O PROJETO APRESENTA DIVERSOS IMPACTOS AMBIENTAIS, NÃO SENDO “ECOLÓGICO NEM SUSTENTÁVEL” PARA O TERRITÓRIO ESPINHENSE.

LISANDRA VALQUARESMA

EM COMUNICADO, a Quercus explica que “numa análise preliminar à informação disponível constata-se que se trata de um projeto com uma volumetria que não se coaduna com as características geomorfológicas, ecológicas e urbanísticas da zona. Para além dos impactos paisagísticos que são óbvios, ocorrerá uma intensificação da pressão rodoviária que é necessário avaliar devidamente.”

Perante esta razão, a associação levanta dúvidas relativamente às diversas entidades envolvidas, tal como a Câmara Municipal de Espinho, a Agência Portuguesa do Ambiente, a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte e ainda a Infraestruturas de Portugal. No que diz respeito à Câmara Municipal, a Quercus revela incerteza quanto à inclusão do projeto no atual Plano Diretor Municipal (PDM) afirmando que “a pretensão edificação se encontra numa Zona Industrial sem qualquer iniciativa prévia de alterar essa classificação no PDM” e, por isso, questiona se “neste momento, a autarquia não deveria dar um parecer negativo e optar pela alteração da classificação em PDM, projetando o desenvolvimento desta zona como um todo para o futuro”.

Quanto à Agência Portuguesa do Ambiente e à Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte, a Quercus mostra reservas pelo facto do empreendimento se fixar junto ao mar. “É com estranheza que se constate que” esta entidade “não tenha colocado qualquer reserva mediante a proximidade do mar (cerca de 250 metros), numa altura em que

a erosão costeira é notória e o avanço das águas do mar é uma ameaça crescente e a curto prazo.” Da mesma forma, “causa estranheza o facto da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte não tenha identificado a distância da linha de costa e verificado a necessidade de enrocamento da costa precisamente a oeste, em linha reta em direção ao mar, a uma distância inferior a 300 metros.”

Já a Infraestruturas de Portugal é questionada pela proximidade à linha férrea, pois “é estranho que não tenha em conta a presença de uma linha férrea que precisa de ser remodelada e repensada e que pode necessitar de ocupar novas áreas para a sua reestruturação.”

Segundo a Associação Nacional de Conservação da Natureza, “o argumento da criação de postos de trabalho não pode justificar a construção de um empreendimento com evidentes impactos ecológicos, arquitetónicos e paisagísticos. Espinho, detentora de um extraordinário capital natural que importa preservar e valorizar, pode e deve afirmar-se com um conjunto de projetos de valorização turística deste território alavancados num turismo ecológico e sustentável.”

Questionada pela Defesa de Espinho, a Câmara Municipal explica que se encontra a analisar os contributos, sugestões e comentários submetidos durante o processo de discussão pública. No fim, o “resultado desta análise será emitido em relatório de ponderação que vai ser sujeito a votação em sede da Assembleia Municipal.” •

4500 Espinho

ASSEMBLEIA MUNICIPAL



Quase meio século depois do 25 de Abril e poucos cravos

Realizou-se na manhã de domingo a sessão da Assembleia Municipal alusiva às comemorações do 47.º aniversário do 25 de Abril, com poucos cravos, mas com discursos amplamente imbuídos de espírito democrático, sem descuidar anotações inquietantes para o presente e de alerta para o futuro. Joana Devezas, presidente em exercício, encerrou a festiva reunião, apelando à convergência dos interesses de Espinho e à praticabilidade do conceito democrático nos órgãos autárquicos.



FRANCISCO AZEVEDO

LÚCIO ALBERTO

ANTÓNIO ANDRADE, do Bloco de Esquerda, deu nota de que o 25 de Abril foi “contra a ditadura do fascismo e a guerra colonial”, fazendo prevalecer a liberdade e, por conseguinte, a democracia. “Quando as pessoas se deitaram, há 47 anos, adormeceram num país em que poucos sabiam ler e escrever. Não havia salário mínimo nem Segurança Social, mas um novo dia nasceu. Mas ainda há muitas coisas que assombram o nosso presente e o nosso futuro. E até em tempo de pandemia, esperava-se mais das políticas do poder central e das autarquias, de forma a minimizar as consequências da crise. Estamos todos no mesmo mar da pandemia, mas não estamos todos na mesma embarcação e há muitos a quem já foi tirada a boia de salvação. Por isso, há populações que estão cada vez mais fragilizadas e em condições calamitosas.”

António Andrade defendeu que é essencial o investimento público. “Esperava-se que o poder local e as autarquias fizessem uma inflexão das suas políticas, de forma a minimizar as desigualdades sociais”. Ana Rezende, da CDU, também historiou a conjuntura que antecedeu o 25 de Abril e cerca de cinco décadas de vivência em democracia, sem deixar de anotar entraves pontuais e situações no presente que podem perspetivar o condicionamento do futuro. “Comemoramos a liberdade de pensamento e de reunião. E tam-

bém a liberdade e a qualidade de vida. Abril é a oportunidade sindical e o direito à greve. Abril é o Serviço Nacional de Saúde, a Segurança Social e os direitos das mulheres. É também a educação, a juventude e a terceira idade. Abril é ainda o poder local democrático. E é a descentralização.”

“Desde o 25 de Abril que decorrem décadas e conquistas do povo”, mas a vogal da CDU alertou para “os ataques aos direitos dos trabalhadores” e “a submissão do poder político ao poder económico.” Ana Rezende aludiu ainda à corrupção, a par das “graves desigualdades sociais e territoriais” e, inclusive, “os preços que atingiram as máscaras, luvas e viseiras de proteção em tempo de pandemia.”

“Celebrar o 25 de Abril é fazer, também, algumas comparações e perceber melhor o significado da grande mudança com a revolução social e política”, considerou António Regedor, vogal do movimento independente “Pela Minha Gente”. Recordou que dantes não era facultado o direito da liberdade. “Havia censura e não havia liberdade de se poder falar à vontade uns com os outros. Foi um período em que para se ter isqueiro era preciso ter licença e até era proibido beber Coca-Cola. E isso talvez seja agora significativo para quem vive em democracia.”

“Era um tempo em que se vivia em barracas, em ilhas de casas sem quarto de banho e saneamento básico, ou seja, sem água e luz elétrica”, recordou António Regedor. “Era a

realidade do tempo anterior ao 25 de Abril. Depois foi possível o subsídio de desemprego, a assistência social e o direito à reforma. Antes não havia escola pública universal e gratuita. E vivia-se em guerra colonial.” “É Abril outra vez e, por isso, é bom lembrar que os fundamentalistas e os extremistas surgem sempre quando o povo se sente mais fragilizado”, observou Henrique Cierco, vogal independente na Assembleia Municipal. “O povo, que mais ordena, que decide e que vota, fica a ouvir os cantos de sereia... O povo tem de ser instruído e de resistir às tentações e promessas vãs. Uma sociedade sem memória é uma sociedade sem futuro. E sendo assim é importante manter uma data, mantendo o 25 de Abril na nossa memória coletiva, que o mesmo é dizer na nossa história democrática. Abril deve ser sempre uma reflexão conjunta.” A Constituição que resultou do 25 de Abril “já sofreu sete alterações”, venceu Teixeira Lopes, em representação do PS, mas “continua na ordem do dia”, requerendo redobrada atenção na sua opinião. “Deve-se estar atento às redes sociais, a alguns comentadores de ocasião, a alguns indivíduos que se dizem especialistas e que não são especialistas de coisa nenhuma. É um ataque desferido contra a Constituição.” “O jornalista e escritor Baptista-Bastos fez uma pergunta extraordinária a todos os entrevistados de um programa televisivo”, recordou Teixeira Lopes. “Onde é que você estava no 25 de Abril? Eu, por exem-

plo, diria que estava em casa e que às 7 horas da manhã tivera conhecimento de que havia uma revolução. Eu e a minha mulher pensávamos que era a PIDE que estava a tocar à campainha, mas era o meu sogro a dar-nos a notícia da revolução. A partir daí a minha vida modificou-se e julgo que a vida de todos nós se modificou. Participei logo na distribuição de um comunicado do PCP, junto à Câmara Municipal de Espinho.

“O país desenvolveu-se, aproximando as regiões do interior e do litoral”, constatou Teixeira Lopes, entre outros exemplos. “Os nossos dias são completamente diferentes do que aqueles que existiam há 47 anos. Mas a sociedade portuguesa não pode estar à mercê de oportunismos que devem ser punidos. A corrupção e o nepotismo têm de ser combatidos e não devem minar a credibilidade da sociedade portuguesa, para evitar a abertura de caminhos a populismos.”

“O 25 de Abril proporcionou uma situação que o país nunca tinha experienciado, com o sufrágio universal e direto, pela primeira vez, e com imprensa livre em Portugal e sem amarras a um regime político”, conclui Ricardo Sousa, do PSD. “O 25 de Abril permitiu o exercício de cidadania plena.”

“Disse há vinte anos que receava que o 25 de Abril se tornasse uma data que se perderia no tempo”, prosseguiu Ricardo Sousa. “Arrisco a dizer que de se agravou essa percepção. Hoje já são mais aqueles que

“

Ainda há muitas coisas que assombram o nosso presente e o nosso futuro”
António Andrade

“Abril é o dia-a-dia do povo”
Ana Rezende

“É preciso perceber-se o significado de viver em democracia”
António Regedor

“Abril nunca é demais. Abril nunca chega. É Abril outra vez!”
Henrique Cierco

“47 anos é tempo suficiente para se debruçar sobre o significado do 25 de Abril e o que ele representa para a democracia”
Teixeira Lopes

“Há 47 anos que o 25 de Abril deu a oportunidade à democracia”
Ricardo Sousa

não têm memória de 24 de abril de 1974 e que, por isso, não viveram o 25 de Abril. E já lá vai quase meio século.”

“E quase meio século depois, é revelado um estudo que nos devia preocupar. Apenas 10 por cento dos inquiridos admite viver em democracia plena. 83 por cento, embora considere viver em democracia, aponta problemas e defeitos. E se o seu voto conta e influenciam a divisão daqueles que entendem que sim, 55 por cento, e os que entendem que não, 45 por cento, é preocupante. A percepção que daqui se retira é de que os políticos não se preocupam. Quando os partidos tradicionais não respondem, os cidadãos tendem a atender respostas fáceis, enquanto a classe política está completamente deslaçada da realidade, sobranceira e age só em função da sua agenda mediática, urbana e desconectada da realidade do país.” •

4500 Freguesias

“É preciso reconhecer e apoiar os nossos pescadores, as famílias dos pescadores, as peixeiras e os armadores das companhas para que possam viver e sobreviver.”
José Carlos Teixeira,
presidente Junta de Silvalde

“Fazia-nos falta porque a nossa corda já está velhinha, mas era um investimento de quase mil euros que teríamos que fazer e agora vai ajudar-nos muito.”
Adelino Ribeiro, proprietário de companha

ANTA

Travessa do Gavião e Bairro da Ponte de Anta alvo de limpeza e desinfeção



Espaço foi sujeito a desratização e desinfeção



Travessa do Gavião é frequentemente alvo de depósitos ilegais, provocando poluição na zona envolvente

FOI NO DECORRER da semana passada que a Junta de Freguesia de Anta e Guetim decidiu proceder à limpeza de dois espaços em concreto da freguesia de Anta.

Um deles foi a Travessa do Gavião, uma rua localizada perto da Nave Desportiva, onde já é habitual a existência de um acumulado de lixo, nomeadamente por ser uma rua pouco movimentada e com um diminuto fluxo de pessoas. Tal como afirma a Junta de Freguesia, “tem sido um local recorrente de depósito ilegal de lixo de rua.”

Perante a insistência dos poluidores em depositar os resíduos neste local, a Junta de Freguesia, em colaboração com a Suma, empresa especializada em serviços ambientais e na recolha de diversos tipos de lixo, e com os serviços da divisão municipal do ambiente, recolheu todo o material que lá se encontrava, procedendo, de seguida, à limpeza do espaço envolvente.

Esta iniciativa foi levada a cabo devido “à inércia das atividades competentes”, apesar da “impunidade dos prevaricadores”. Depois deste trabalho, a Junta de Freguesia garante que “foi feito ainda um esforço de sensibilização junto dos proprietários para limpeza dos seus terrenos e foi programada uma ação de derramação, que antecederá a reparação daquela via.” Outro local que foi sujeito a limpeza e desinfeção foi o Bairro da Ponte de Anta. Em uma zona do bairro vivia, até há pouco tempo, uma pessoa em situação de sem-abrigo. Depois de sinalizada e acompanhada pelos serviços da Segurança Social, o local ficou vazio, mas precisou de uma limpeza para continuar a ter as condições de salubridade necessárias.

Neste sentido, devido “à abundância de lixo e da presença de uma colónia e infestação de roedores, foi ainda contratada uma empresa que procedeu à desratização e desinfeção do local”, afirma a Junta de Freguesia. •

ARTE XÁVEGA

Junta de Silvalde oferece 18 rolos de corda a companhas de pesca



Iniciativa solidária possibilitou a entrega de 3600 metros de corda

Foi na passada quinta-feira que a entrega solidária ocorreu. Num momento simples e curto, a Junta de Freguesia de Silvalde doou, nos barracões de pesca localizados junto ao mar, os 3600 metros de corda às duas companhas de arte xávega.

LISANDRA VALQUARESMA

Como gesto de solidariedade e um alerta para a importância da arte xávega, a Junta de Freguesia de Silvalde ofereceu 18 rolos de corda, com 200 metros cada, às duas companhas de pesca que existem atualmente em Espinho. Um investimento de dois mil euros que vai ajudar a minimizar um pouco as dificuldades dos dois armadores e dos restantes trabalhadores.

Segundo José Carlos Teixeira, presidente da junta, este trata-se de um pequeno investimento que pretende ajudar quem vive da arte xávega. “Sabemos perfeitamente que este gesto não chega. Queríamos dar muito mais, mas, pelo menos, é um ato de reconhecimento de que estas pessoas merecem ser vistas com outros olhos. São pessoas humildes, mas que dão valor ao trabalho, têm famílias numerosas e que precisam de sobreviver e não é à custa de boas palavras que se so-

brevive. Só é possível com gestos, ações, atividade e é isso que estamos a fazer, tentando que outros vejam o nosso gesto para fazerem igual”, explicou o autarca.

Apesar das dificuldades já habituais no mundo da pesca, a Covid-19 veio acrescentar outras contrariedades e os últimos meses não têm sido fáceis para os armadores de pesca. Adelino Ribeiro, proprietário de uma das companhas, mostrou-se feliz por receber esta ajuda. “É uma alegria ter este apoio. Fazia-nos falta porque a nossa corda já está velhinha, mas era um investimento de quase mil euros que teríamos que fazer e agora vai ajudar-nos muito.”

José Carlos Teixeira alertou, ainda, para a importância “de apoiar as atividades artesanais” e que, em termos turísticos, são “muito importantes para Espinho”, desejando que “a arte xávega não seja só a colocação de uma tela com o barco da companha espalhado pela cidade porque isso não chega”. •

Onde estão todos.

Responda preferencialmente 3/05

Responda pela internet censos2021.ine.pt

Linha de apoio 21 054 2021

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA
STATISTICS PORTUGAL

CENSOS 2021

4500 Região

FERROVIA

“Vouguinhha” transporta 337.270 passageiros em 2020



© FRANCISCO AZEVEDO

A CP – Comboios de Portugal divulgou que transportou 337.270 clientes na linha do Vouga em 2020. Entretanto, foi revelado pela IP – Infraestruturas de Portugal, em 2019, que a linha do Vouga seria requalificada entre 2021 e 2025, no âmbito do Programa Nacional de Investimentos até 2030.

LÚCIO ALBERTO

NO ANO PASSADO, a CP registou 337.270 passageiros no “vouguinhha”, entre Espinho e Águeda, através de Oliveira de Azeméis e Albergaria-a-Velha, representando 398.823 euros em “rendimentos de tráfego”, mas não foram reveladas as despesas com táxis nos troços com circulação ferroviária suspensa.

De facto, parte dos passageiros viajou em táxis com custos suportados pela CP. O excecional recurso ao transporte de carros de aluguer resulta da falta de condições de segurança para a normal circulação de comboios no troço de 28 quilómetros entre Oliveira de Azeméis e Sernada do Vouga, no concelho de Águeda. A via-férrea está interdita, desde 2013, no referido troço, excetuando circulações de carácter técnico, mas normalmente os bilhetes são processados pelo revisor do comboio no sentido Espinho-Oliveira-Sernada e o motorista de táxi faz apenas a verificação dos mesmos. E se o cliente começar a viagem em Oliveira Azeméis, o taxista procede à venda do bilhete. Entretanto, no sentido Sernada-Oliveira-Espinho é habitual ser o taxista a vender os bilhetes que

depois são verificados pelo revisor no comboio.

Promessas de reabilitação

Recorde-se que a reabilitação da via centenária, que atravessa o interior do distrito de Aveiro, é há décadas alvo de apelos de entidades municipais e de populações dos concelhos atravessados pelo “vouguinhha” e de localidades periféricas. Solicitações que ainda não foram correspondidas no terreno pelos sucessivos governos, não obstante a realização de alguns acertos e uma ou outra alteração inovadora. Porém, em 2019, foi anunciado que a linha do Vouga seria requalificada entre 2021 e 2025, no âmbito do Programa Nacional de Investimentos até 2030.

As obras para revitalização da linha, cuja bitola de apenas um metro entre carris apenas permite a velocidade máxima de 50 quilómetros por hora, entre carris, são assumidas pela IP. A gestora das estruturas físicas afetas à ferrovia tem diligenciado estudos com as autarquias, decorrendo desde o início de 2021 o concurso público de 2,6 milhões de euros para a requalificação da via entre Santa Maria da Feira e Oliveira de Azeméis. •

50 Km/h

O 'Vouguinhha' não ultrapassa os 50 quilómetros por hora devido à bitola de apenas um metro entre carris da linha inaugurada em 1908

O PLANO DE REABILITAÇÃO da linha do Vouga prevê 34 milhões de euros para recuperação faseada de toda a ferrovia, o que incluirá “a substituição integral de carris, travessas e fixações, nova balaustragem de via, operações de ataque mecânico pesado e automatização de passagens de nível, inclusive no troço de Azeméis a Sernada

NORTE



© DR

Financiamentos: CCDR-N ausculta câmaras municipais

O **PRESIDENTE** da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte (CCDR-N) tem promovido, em abril, encontros com as oito entidades intermunicipais para preparar o futuro. António Cunha espera reunir com os presidentes das 86 câmaras municipais, visando a programação dos instrumentos de financiamento, no âmbito do PORTUGAL 2030 e do

Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), e a aceleração da execução do atual pacote de fundos estruturais, no âmbito do programa NORTE 2020, que deverá encerrar-se em 2023.

Estes encontros permitem auscultar as preocupações dos 86 presidentes de câmara municipal e partilhar informações de financiamento, no âmbito de PORTUGAL 2030 e do dossiês. •

LOUROSA

Selagem de antigas pedreiras causa preocupação ambiental

A **DEPUTADA** Mariana Silva questiona o Ministério do Ambiente e da Ação Climática sobre as antigas pedreiras de Lourosa, que receberam durante décadas lixos provenientes da região Metropolitana do Porto e que, entretanto, foram intervencionadas. No início de abril, uma delegação de Os Verdes visitou, novamente, aquele local do concelho feirense, tendo constatado abatimentos na zona que foi intervencionada e a saída de águas ferrosas abaixo da terra, nas proximidades da área recuperada.

A ocorrência denunciada pela representante do partido ecologista na Assembleia da República refere o processo de selagem e recuperação das pedreiras, que se arrastou durante anos e que só se começou a consolidar em 2012, após sucessivas denúncias da população que dirigiu inclusive uma petição à Comissão Europeia, alertando para os gravíssimos impactos ambientais e

de saúde pública.

Para além do borbulhar superficial de águas, providas de debaixo de terra, Os Verdes constataram também que, no limiar da área recuperada, junto à tela, as águas supostamente de escorrência encontram-se também com aspeto pastoso de tonalidades ferrosas, escorrendo para uma pequena linha de água acabando por contaminar as águas e terrenos adjacentes. “Não é em vão que a população que reside na envolvente das pedreiras, apesar da intervenção de recuperação ambiental, continua a queixar-se da má qualidade das águas dos poços e nascentes.”

Os Verdes estão igualmente preocupados com o facto de terem sido plantadas árvores de grande porte. “Os pinheiros poderão, através das suas raízes, perfurar e danificar a tela que ficou a selar os respetivos resíduos. No projeto inicial apenas constava a possibilidade de plantação de espécies arbustivas.” •

pessoas & negócios

COVID-19



© DR



“

Dada a situação da evolução pandémica estamos ainda um bocadinho na expectativa”

Hélder Couto,
Hotel Praia Golfe



“

Mantive as portas abertas e, felizmente em comparação com outras unidades hoteleiras, consegui aguentar”

António Almeida,
Hotel Monte Lírio

Unidades hoteleiras revelam otimismo, mas garantem que o momento ainda é de incerteza

COM O PLANO DE DESCONFINAMENTO QUASE A TERMINAR, DOIS DOS HOTÉIS DE ESPINHO MOSTRAM-SE OTIMISTAS PARA O FUTURO, MAS ADMITEM ALGUMAS DÚVIDAS. PARA ATINGIR VALORES DE 2019, A SITUAÇÃO TEM AINDA MUITO PARA MELHORAR.

LISANDRA VALQUARESMA

NUM ANO em que a pandemia continuou, em força, a fazer estragos um pouco por todas as atividades económicas, o mundo hoteleiro continua a ser um dos mais afetados. Depois de 2020 ter sido abalado pelo confinamento, pela impossibilidade de viajar e pelo receio de se ficar num hotel, a história repetiu-se em 2021.

Este ano, a maioria dos hotéis fecharam pela segunda vez. De forma inesperada, tiveram que encontrar soluções e prepararam-se para os desafios de mais um embate forte provocado pela Covid-19.

Em Espinho, o Hotel Praia Golfe continua de portas fechadas. Hélder Couto, diretor da unidade hoteleira, explica que, atualmente, ainda se está numa fase de expectativa

relativamente ao futuro. “Dada a situação da evolução pandémica estamos ainda um bocadinho na expectativa. Como é evidente ainda temos esta situação sujeita a análise, uma vez que, lamentavelmente, os fluxos turísticos são completamente reduzidos.”

Perante as condicionantes que ainda persistem no momento de viajar, Hélder Couto acredita que “o que prevalecerá será a procura interna no mercado Ibérico”, que “poderá funcionar já alguma coisa”. No entanto, confessa que “dada a diversidade de oferta hoteleira, e porque tendencialmente também começaram a abrir outras unidades, é obvio que tudo se complica porque é oferta demais para a procura do momento.”

Relativamente à data de abertura, o diretor da unidade admite que ainda não há previsão. “Em termos de mercado internacional, segundo dizem, vão ser autorizadas as viagens na própria Europa, sobretudo para quem estiver vacinado.” Contudo, “é uma fase de grande incógnita. Em termos nacionais, estamos numa fase de decisão, nomeadamente em renovação ou não do Estado de Emergência, por isso, é muito precoce avançar com decisões”, refere.

No que diz respeito ao verão, Hélder Couto diz que é preciso manter o otimismo, apesar de todas as dificuldades. “O verão não vai ser igual àquilo que era, mas que, ao menos,

seja parecido. Há que estar otimista porque as pessoas estão sedentistas de sair e viajar, ainda que com todas as cautelas. Da parte do Praia Golfe, como é evidente, há sempre o otimismo que temos que ter, mas voltar só quando o mercado o permitir.”

António Almeida, proprietário do hotel Monte Lírio, conta que apenas encerrou portas no primeiro confinamento, no ano anterior, precisamente durante o período de um mês e meio. Não quis repetir a pausa agora em 2021, mas confessa que a decisão foi difícil. “Não foi fácil. Tive, logicamente, meses com algum prejuízo, mas não queria dispensar os meus empregados. Nesta altura, mandá-los embora seria um grande problema porque nesta fase é muito difícil conseguir arranjar trabalho.” Além disso, o proprietário do hotel admite que compromissos com entidades como empresas como a ECCO ou a Moloflex também pesaram na decisão.

Apesar das contrariedades, António Almeida garante que foi possível manter o negócio em andamento. “Mantive as portas abertas e, felizmente em comparação com outras unidades hoteleiras, consegui aguentar. Nunca tive menos do que 20% de ocupação. Hoje estou muito mais acima, mas porque as coisas estão a melhorar.”

Apesar da situação atual no Monte Lírio, o proprietário do espaço,

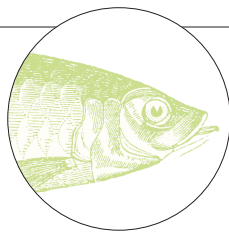
afirma que ainda se trata de um momento de dúvidas. “Não me posso queixar assim muito, mas ainda continua a ser uma fase de incerteza. Claro que nada se iguala aos valores de 2019, até porque, quando se fechou no primeiro confinamento, eu tinha reservas a rondar os 90% para 2020”.

A olhar para o futuro, António Almeida afirma que “para se chegar a valores” de antes da pandemia “é preciso ainda melhorar muito”. Contudo, mostra-se confiante, pois acredita que a situação pandémica está a melhorar.

No grupo Solverde, o Hotel Apartamento e o Hotel Solverde voltam a reabrir portas na próxima segunda-feira, dia 3. •



Hotel Monte Lírio fechou portas em 2020 com uma taxa de reservas de 90%



VOX POP

É já no próximo domingo, 2 de maio, que se comemora o Dia da Mãe, data de homenagem às matriarcas e ao que representam na vida de todos. Noutros tempos celebrado a 8 de dezembro, dia da Imaculada Conceição, atualmente a comemoração ocorre no primeiro domingo de maio, mês da Virgem Maria. Uma data marcante, que, assim como no ano passado, será vivida no contexto de pandemia. Apesar dos constrangimentos decorrentes desta realidade, aqueles que podem desejam mostrar o amor e carinho pelas respetivas mães tencionam fazê-lo.

Dia da Mãe é todos os dias



© DR

1.

Qual a importância que este dia tem para si?



Eduardo Costa,
Vilar do Paraíso

1 – Acho que o Dia da Mãe é uma data importante, mas deveria ser todos os dias. As pessoas falam muito do Natal, que é um dia de família e infelizmente há muita gente que só se junta nessa altura. Para mim é um dia normal, não é um dia que me diga muito porque acho que o Dia da Mãe é todos os dias, ou pelo menos deveria ser todos os dias.

2 – Não tenho planos, até porque a minha mãe está num lar, está acamada e nem pode receber visitas. Portanto, terei que telefonar, ver como ela está e, se puder, farei uma videochamada para a ver. ●



Fernando Teixeira Reis,
Vila Nova de Gaia

1 – É um dia que sempre teve bastante importância para as pessoas, a mãe é a referência da família, portanto acho que é um dia bastante importante. **2** – Neste momento, já não tenho mãe e, por estar divorciado, não tenho relação nenhuma com a minha ex-mulher. É um dia que me passa ao lado. ●



Teresa Pereira,
Vila Nova de Gaia

1 – Tem importância, devemos comemorar sempre o Dia da Mãe porque a mãe é uma figura muito importante na nossa vida, deve ser celebrada com pompa e circunstância. **2** – Agora estamos neste tempo de pandemia, mas, se for possível, é estar com a minha mãe, dar-lhe um miminho e um presentinho. E, apesar de achar que o Dia da Mãe deve ser todos os dias, sabendo que esta data é celebrada de uma forma especial, tenciono mostrar-lhe o quanto gosto dela e o quanto ela é importante na minha vida. ●



Rui Oliveira,
Espinho

1 – Eu considero que o Dia da Mãe é um dia importante porque se reflete como sendo um dia diferente, embora, para nós, seja sempre dia da mãe. Desde que tenhamos uma mãe de que gostamos, este é aquele dia em que acordamos, pensamos na nossa mãe e como gostamos dela, como ela faz parte das nossas vidas. Esta data em concreto tem mais ênfase, porque é um dia dedicado às mães e, portanto, terá uma importância acrescida, embora infelizmente também haja uma parte triste que é o facto de haver pessoas que só se lembram das mães neste momento. **2** – Fora desta situação pandémica que vivemos, normalmente tentamos estar mais junto da mãe e, no meu caso, como a minha mãe gosta muito de flores, leve-lhe sempre um raminho. ●



Fátima Sá,
Espinho

1 – Acho que o Dia da Mãe é um bom dia, um dia bonito. **2** – Os meus planos são trabalhar, é o que faço. De resto, acho que o Dia da Mãe é todo o ano, é todos os dias. ●



CORREIO DO LEITOR

Buracos nas ruas e nos passeios

Há buracos por todos os lados, todos sabemos que as obras são precisas e também se sabe que podiam ter sido feitas por fases e não todas ao mesmo tempo tal como está a acontecer.

Espinho precisa de ter melhores condições e por isso é que se estão a decorrer obras na cidade, contudo quem anda de carro tem que evitar a irregularidade do piso e quem anda a pé tem de ter cuidado nos passeios, pois há sítios onde foi levantado o pavimento e as “ratoeiras” aparecem aqui e ali...

As obras são precisas! Talvez fosse possível evitar que fossem todas ao mesmo tempo...

Antero Rodrigues - Espinho

Nem todos andam de máscara!

É preciso continuar a ter cuidado com a pandemia, pois o problema ainda não acabou. Não se entende a razão pela qual já há pessoas que preferem andar sem máscara na rua... Talvez o aviso não seja suficiente, ou pensem que foi dada a opção a cada um de nós... E os ajuntamentos são cada vez maiores, seja onde for! É preciso continuar a ter muito cuidado com a pandemia!

Rosa Fernandes - S. Félix da Marinha

Grito de Abril

Heróis do mar, pobre povo
Nação doente, a agoniar.
Acordai ó pobre povo!
Expulsai os “tubarões”
exploradores de Portugal.
Contra as burlas,
o país desespera.
Ó Pátria, levanta a tua voz,
Derruba a corja tão feroz
Que vai levar-te à miséria.
Prá rua, prá rua
Prender quem te está a aniquilar.
Prá rua, prá rua
Derrubar os que te estão a prejudicar.
Contra os burlões e corruptos,
Lutar, lutar sem parar!

Rosa Fernandes - S. Félix da Marinha

Escreva-nos!

A sua opinião importa.

redacao@defesadeespinho.pt

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

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
Osteoetiopatia



**CENTRO DE
TERAPIA MANUAL**
FILIPE RAMOS

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



opinião

Carlos Guimarães Pinto

Preguiça de meritocracia

Há dias ficamos a saber que um jovem de 34 anos iria assumir a liderança de uma das mais importantes direções gerais do país. Isto deveria ser uma boa notícia. Um jovem chegar a um cargo tão alto num país normal seria motivo de celebração. Ainda para mais sendo na Direção Geral da Segurança Social, uma área em que é muito necessário ter alguém com interesse no longo prazo como será de esperar numa pessoa de 34 anos. Num país onde é raro um jovem conseguir chegar a uma posição de liderança, isto deveria ser uma boa notícia. Seria boa notícia se Tiago Preguiça lá tivesse chegado por mérito. Infelizmente, tudo indica que tal não aconteceu.

O cargo para o qual se candidata encontrava-se vago há vários meses. Neste período, o governo não lançou um concurso público como deveria ter acontecido. Depois de alguns meses com o lugar vazio. O governo decidiu nomear em regime de substituição Tiago Preguiça, antigo assessor de Vieira da Silva e António Costa, ex líder concelhio e distrital da Juventude Socialista, uma das mais poderosas máquinas de empregos do país. No currículo de Tiago Preguiça conta-se pouco mais do que esta experiência política como assessor do governo e líder local da juventude socialista. A única experiência profissional fora da política não esteve em nada relacionada com a área da segurança social. Aquilo que seria uma boa notícia, a eleição de um dirigente jovem para a Administração Pública, é afinal apenas mais um caso de favorecimento e falta de transparência na escolha dos gestores da causa pública.

Pior do que isso, é o que isto poderá representar no concurso público que eventualmente terá que ser feito para ocupar o lugar definitivamente. Tiago Preguiça dificilmente seria o escolhido num concurso público aberto e transparente, por não ter experiência relevante. No entanto, depois de passar alguns meses no cargo nomeado em regime de substituição, já terá adquirido essa experiência e passará a ter um currículo profissional relevante capaz de o colocar à frente dos outros candidatos que hoje teriam bastante mais hipóteses que ele. Ou seja, não só se colocará hoje uma pessoa

sem mérito para tal, como se fabrica artificialmente o mérito que poderá garantir a vitória num futuro concurso.

Muitas pessoas poderão pensar que isto é um crime sem vítimas. Muitos portugueses olham para esta situação e em vez de a condenarem, apreciam a esperteza e, mais do que isso, desejam passar a fazer parte deste esquema. Mas apesar de parecer não ter custos, estas situações têm custos elevados para o país.

Em primeiro lugar, a forma como se gere a causa pública. Quando não escolhemos por mérito, mas sim por ligação partidária, dificilmente teremos boas lideranças na Administração Pública. Mesmo que normalmente ninguém repare que temos maus gestores públicos, os efeitos dessa má liderança tornam-se evidentes em situações de catástrofe ou exposição pública. Em 2017 ninguém teria reparado nas lideranças escolhidas a dedo para a proteção civil se não tivesse acontecido o drama dos incêndios, mas aconteceram e é impossível não pensar no que teria corrido melhor tivessem as lideranças sido escolhidas de outra forma. O mesmo durante a pandemia. Mas isto são apenas situações em que os fracassos se tornam públicos e escrutinados. Não é difícil imaginar o que acontece por este país fora nas várias funções de liderança na administração pública em que o escrutínio e a transparência não são tão mediáticos.

Em segundo lugar, pelos incentivos que dá à população e aos jovens em geral. Sabendo que é muito mais fácil chegar longe na vida envolvendo-se na política partidária do que estudando e construindo uma carreira, muitos optarão pela primeira opção, sacrificando a sua formação. Aqueles que ainda assim optarem por se formar, ter carreiras profissionais fora da política, chegarão rapidamente à conclusão de que Portugal não é para eles. Muitos abandonarão

o país. Outros ficarão, mas desmotivados e sem colocarem todo o seu potencial ao serviço do país. Para um país onde se fala tanto de investimento na educação, abdicar assim de tanto talento é criminoso. A esperteza de nomear amigos para cargos de liderança na administração central não é um crime sem vítimas. É um crime com muitas vítimas, começando por todos

aqueles que precisam dos serviços públicos mal geridos e acabando em todos aqueles que poderiam ter acesso a essas posições de liderança por mérito e acabam arrastando-se por posições inferiores apenas por não terem o cartão partidário certo. Um drama para o país que se arrasta há demasiado tempo. •

O Sapo dá voz a Espinho



<https://defesadeespinho.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



Delmary Emerenciana da Silva Neves
13-7-1929 · 29-4-2020

Um ano após a sua partida, Filhos, Netos e Bisnetos evocam a sua memória e confirmam a sua presença saudosa.

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

† António Vasco Cruz de Figueiredo

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Guetim

Sua esposa, Maria Amélia Pereira Guimarães de Figueiredo, filho, nora, neta, mãe e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia se celebra dia 5 de maio, quarta-feira, pelas 19:00 horas, na Igreja Paroquial de Guetim, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Guetim, 29 de abril de 2021

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

OS NOSSOS CLASSIFICADOS

APARTAMENTOS T0, T1, T2 e T3.

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

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

† Celeste de Sousa Alves

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Sua filha, genro, netos, bisneta e restante família vêm agradecer a todas as pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia se celebra dia 29, quinta-feira, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 29 de abril de 2021

Maria Manuela Alves Maia de Oliveira
José Alfredo Pinto de Oliveira
Rute Ribeiro Maia
Edgar Alves Maia Oliveira
Vitor Lado
Natasha Ribeiro Maia

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

Oração a S. Judas Tadeu

PARA SER DITA EM GRANDES AFLIÇÕES, QUANDO NOS JULGAMOS DESAMPARADOS DE TODO O SOCORRO VISÍVEL OU POR CASOS DESESPERADOS

S. Judas Tadeu, glorioso apóstolo, fiel servo e amigo Jesus, o nome do traidor é causa de serdes esquecidos por muitos, mas a Santa Igreja honra-vos e invoca-vos universalmente como padroeiro de casos desesperados e sem remédio.

Intercedei por mim, que sou tão miserável; pondo em prática, eu vo-lo rogo, o privilégio particular que vos é concedido, a fim de trazer ajuda pronta e visível onde isso é quase impossível. Vinde valer-me nesta grande aflição para que eu possa receber as consolações e socorros do Céu em todas as minhas necessidades e sofrimentos (aqui dizer a graça que se deseja obter), e que eu possa bendizer a Deus convosco e com todos os eleitos por toda a eternidade.

Eu vos prometo, bem-aventurado S. Judas Tadeu, ter sempre presente esta grande graça e não cessar de honrar-vos, como meu especial e poderoso padroeiro e farei quanto possa para espalhar a devoção para convosco. Assim seja. S. Judas Tadeu, rogai por nós e por todos os que vos honram e vos invocam.

Anuncie
NA "NOVA" DEFESA

CONSULTE CONDIÇÕES
GERAL@DEFESADEFESPINHO.PT
227 341 525

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 29	Farmácia de Anta Rua Tuna Musical, 907 - Anta	227 341 109
sexta 30	Farmácia Teixeira Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho	227 346 388
sábado 1	Farmácia Santos Rua 19, n.º 263 - Espinho	227 340 331
domingo 2	Farmácia Paiva Rua 19, n.º 319 - Espinho	227 340 250
segunda 3	Farmácia Higiene Rua 19, n.º 395 - Espinho	227 340 320
terça 4	Grande Farmácia Rua 8, n.º 1025 - Espinho	227 340 092
quarta 5	Farmácia Conceição Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde	227 311 482

CONTACTOS ÚTEIS

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

Onde estão todos?

Responda preferencialmente **3/05**

Responda pela internet **censos2021.ine.pt**
Linha de apoio **21 054 2021**

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA
STATISTICS PORTUGAL

CENSOS 2021

defesa-ataque

TÊNIS

Complexo de Tênis renovado, com agenda cheia e surpresas para o futuro



Com preocupação relativamente ao ambiente, o Complexo de Tênis vai ter estrutura para ser autossuficiente em termos energéticos

DEPOIS DE UMA ÉPOCA DE ALGUM ADORMECIMENTO, O COMPLEXO DE TÊNIS DE ESPINHO VOLTOU, NO PASSADO DIA 5 DE ABRIL, A GANHAR UM NOVO FÔLEGO. COM UMA “CASA” NOVA E OUTROS OBJETIVOS, O ESPAÇO TEM CONQUISTADO ALUNOS E PRATICANTES E JÁ FAZ “GINÁSTICA” PARA CONSEGUIR AGENDAR TODAS AS SESSÕES.

LISANDRA VALQUARESMA

LUÍS FILIPE, de 63 anos, joga ténis “desde sempre”. Nasceu no Brasil, hoje vive em Arcozelo e é em Espinho que gosta de praticar. Confessa que começou a frequentar o Complexo de Tênis através de amigos e agora já não mais quer sair. “Eu sempre fui habituado a jogar ténis. Na minha casa, no Brasil, havia um campo, por isso, posso dizer que jogo desde sempre. Há três anos, mudei-me para o Porto e acabei por ser apresentado às pessoas que estão envolvidas neste projeto. Na época, isto estava paralisado, mas ia ser reativado”, conta o praticante da modalidade. Para ele, o espaço “reúne todas as condições”. “Os campos são excelentes e o complexo tem tudo para que se façam aqui torneios internacionais com muitas pessoas nas bancadas”.

Para que tal seja possível, o espaço ainda terá que passar pelas

restantes transformações que, segundo Diogo Almeida e Silva, representante das relações externas do projeto, será para breve. “Já muito foi alterado, mas ainda estão a acontecer várias transformações. Fizemos o levantamento da parte velha e agora vamos avançar com a compra da terra para a recuperação dos campos.” A vontade é que tudo se concretize em junho. A par dos campos, há outras zonas que estão a ser intervencionadas como o ginásio, salas específicas para atletas e vertente empresarial, restaurante, campos exteriores e até uma remodelação para, futuramente, disponibilizar a vertente de padel, uma das surpresas já avançadas.

O pavilhão, onde se situam os campos cobertos, foi uma das principais áreas remodeladas. Com três áreas de jogo disponíveis, esta zona foi sujeita “a um processo longo”, pois “os campos estavam em péssimas condições, com muitos pontos de infiltração de água”, conta Diogo Almeida e Silva. Para colmatar esta questão, “fez-se uma repintura das paredes, uma renovação dos três campos na totalidade, com o levantamento da primeira placa de terra”, uma vez que esta era de “baixa qualidade e levantava pó”.

A treinar nesta zona está, habitualmente, Rodrigo Alves, de 14 anos. Já foi considerado um dos melhores jogadores nacionais de sub-12, mas, tal como conta o representante do projeto, “passou por uma fase onde estava um bocadinho desmotivado”. Encontrou, no Complexo de

Tênis de Espinho, um novo fôlego e mostra-se realizado nos treinos que pratica. “Já jogo ténis há nove anos e gosto muito da modalidade. Acredito que o ténis não é difícil, mas com tempo de jogo e com treino torna-se mais fácil e divertido”, explica o atleta, mostrando-se feliz pela mudança realizada no espaço. “Gosto muito de andar aqui a treinar e de jogar também. O clube já tem alguns anos, mas agora está diferente e, sinceramente, acredito que está num bom caminho”, afirma Rodrigo Alves.

Exemplo deste caminho é a grande procura pelas aulas e alugueres dos campos de ténis, bem como os de squash, modalidade que o Complexo de Tênis de Espinho também oferece. Diogo Almeida e Silva explica que, nos primeiros 15 dias de trabalho, já passaram pelo espaço “mais de uma centena de praticantes”. “Neste momento, em termos de aulas já estamos perto das três dezenas de pessoas. Estávamos à espera destes números, mas talvez



não numa fase tão imediata”.

No squash, juntamente com a possibilidade da prática do desporto, vai ser aberta uma academia de aulas. No ténis, apesar das aulas que já existem, vão ser implementadas novas oportunidades, uma vez que serão abertas novas turmas. “As aulas estão a ser feitas em função das vontades dos jogadores. Neste momento, há mais crianças a ter aulas, mas das turmas dos adultos, uma é composta exclusivamente por senhoras”, conta Diogo Almeida e Silva.

Com cada vez mais pessoas interessadas em aprender ou praticar, “tem sido complicado gerir os agendamentos”. “Acreditamos que quando o desconfinamento estiver concluído, vamos poder trabalhar durante as tardes e aí vai ser mais fácil distribuir as pessoas. Das 18 às 21 horas temos uma ocupação de 80%. Não estávamos à espera do número de alugueres para as manhãs, mas o número tem sido igualmente interessante”.

É neste renovado complexo de ténis que Inês Moura, de 39 anos, abraça um novo desafio. Atleta e treinadora com uma vasta experiência no ténis, prepara-se, agora, para gerir a escola de ténis do espaço. “É um desafio novo para mim, já estive em alguns clubes, comecei do zero, mas não com esta dimensão. Tenho uma perspetiva bastante boa do que poderá acontecer aqui”, conta a nova treinadora, explicando que está na modalidade desde os 10 anos. •



“Venho treinar a Espinho porque os campos oferecem melhores condições”
Luís Filipe, praticante



“Queremos formar família. Queremos que o complexo seja um clube aberto a toda a comunidade, mas que todos se sintam como uma família”
Diogo Almeida e Silva, Complexo Tênis Espinho



“O clube já tem alguns anos, mas agora está diferente e, sinceramente, acredito que está num bom caminho”
Rodrigo Alves, atleta



“O ténis é uma modalidade difícil de aprender. Requer treinos, tempo e paciência. Mas depois quando se começa a jogar é ótimo”
Inês Moura, treinadora

defesa-ataque

LÍDIA FORTES

“Via os meus primos a jogar futsal e faziam coisas giras e eu também queria saber fazer”



© FRANCISCO AZEVEDO

Entrevista.

Lídia Fortes, de 26 anos, considera que jogar futsal no Novasemente Grupo Desportivo constitui um “desafio interessante”, argumentando que é “uma das melhores equipas nacionais.” E, por isso “é ter como objetivo lutar para ganhar todas as competições.” Entretanto, Lídia Fortes ainda não equaciona o futuro. “Não tenho pensado muito nisso”, mas “não risco das minhas hipóteses jogar no estrangeiro.”

LÚCIO ALBERTO

Já tinha vocação para jogar futsal na adolescência? Ou tinha mais aptidões para praticar outra modalidade desportiva?

Sim, porque sempre joguei desde pequena. Também tinha aptidão para ginástica mas acabei por deixar de praticar.

Não tinha jeito para artes, como desenhar ou pintar? Nem para a música ou a dança?

Apenas tinha para ginástica, que pratiquei durante cerca de dois anos.

Quando, como e onde é que começou a jogar futsal?

Comecei a jogar no bairro. Via os meus primos sempre a jogar e faziam coisas giras e eu também queria saber fazer. Então comecei a jogar com eles e a jogar no intervalo das aulas. Entretanto, uma amiga disse que jogava num clube chamado Leões de Porto Salvo, que era perto da minha casa, e perguntou se eu queria experimentar. E assim começou a minha vida num clube

de futsal.

E sentiu logo que ia ter sucesso como jogadora de futsal?

Não pensava nisso. Só queria divertir-me e jogar.

Não seria mais entusiasmante jogar futebol de onze?

Já experimentei jogar futebol de onze num torneio, mas não me via a fazê-lo sempre. Penso não ter características para tal e o campo é muito grande!

O futsal é, portanto, o seu desporto preferido? Há razões especiais para isso? Ou simplesmente aconteceu...

Sim, é o meu desporto preferido e simplesmente aconteceu!

Chegou alguma vez a pensar desistir do futsal? Ou a tentar algo diferente na sua vida, sem ser tão competitiva como o futsal assim o exige...

Já desisti uma vez. Joguei um ano federada nos Leões de Porto Salvo e desisti. Parei de jogar à bola e só voltei a jogar cerca de quatro anos depois.

O Novasemente Grupo Desportivo

“

Joguei um ano federada nos Leões de Porto Salvo e desisti. Parei de jogar à bola e só voltei a jogar cerca de quatro anos depois”

foi um desafio diferente na sua carreira? O que é que a motivou a ingressar no clube de Anta?

Foi um desafio interessante, sem dúvida, jogar numa das melhores equipas nacionais. O que motivou foi o projeto e saber que iria aprender muito.

Como é que tem sido o seu desempenho no Novasemente? Pensava que poderia ou iria render e conquistar ainda mais enquanto jogadora do Novasemente?

Penso que o meu desempenho tem sido bom. Evoluí muito como jogadora e como pessoa.

A integração foi positiva?

Sim, foi positiva. Senti-me logo bem quando cheguei. Fui bem recebida pelas colegas de equipa, que ajudaram na adaptação.

A equipa corresponde à responsabilidade e ao respeito que o clube ganhou com os resultados e os sucessos de outras épocas?

Apesar da época não ter corrido como planeado, penso que dignificamos sempre o clube.

Jogar no norte ou no sul é diferente nas condições e nas características? Ou, no futsal, joga-se bem ou mal em qualquer sítio?

No início senti que as jogadoras do norte eram mais agressivas a jogar, mas agora penso que as equipas do sul equilibraram nesse aspeto.

A pandemia também tem afetado o futsal? Joga-se mais descontraidamente sem público, ou a responsabilidade competitiva é a mesma e o empenho é igual?

Sim, sem dúvida que afetou. Tivemos de ter vários ajustes a que não estávamos habituadas. A responsabilidade é a mesma sem pú-

“

Sempre que vejo um jogo tenho vontade de entrar e jogar. E fico a imaginar como faria em cada lance...”

“

Já joguei em todas as outras posições, menos na baliza, apesar das minhas colegas de equipa acharem-me uma boa guarda-redes!”

blico e o empenho igual, ou seja trabalhar/jogar para vencer.

Tem saudade dos pavilhões cheios de adeptos?

Sim, sinto necessidade de ter o pavilhão com pessoas que nos apoiam e que são o sexto jogador. Sentir o apoio deles é uma força extra.

A pandemia terá afetado os rendimentos individuais e coletivos? E afetou o nível competitivo do campeonato?

Houve algumas paragens de jogos/treinos devido à pandemia, o que não ajudou na questão física.

O que é que tinha ambicionado para esta época? Ganhar o título nacional? A Taça de Portugal? Ou fazer o melhor possível e esperar pelos resultados?

Jogar no Novasemente é ter como objetivo lutar para ganhar todas as competições.

E até onde irá a Lídia no futuro? Jogar no estrangeiro é uma hipótese? E não pelo prestígio desportivo, mas também pela compensação financeira...?

Sobre o futuro não tenho pensado muito nisso... Não risco das minhas hipóteses jogar no estrangeiro.

É uma honra jogar na seleção nacional? Nem todas podem ser

convocadas?!

No meio de tantas jogadoras, conseguir ser convocada e representar o meu país é com toda a certeza uma honra.

Jogou sempre como avançada, ou também joga em qualquer posição, nem que seja a guarda-redes, se for preciso?!

Sim, já joguei em todas as outras posições, menos na baliza. Apesar das minhas colegas de equipa acharem-me uma boa guarda-redes!

Qual foi o jogo mais difícil da sua carreira? E o mais fácil?

O jogo mais difícil foi quando estava no clube Leões de Porto Salvo contra o Louriçal. Precisávamos de ganhar ou empatar para não descer de divisão e não conseguimos. Jogos fáceis só quando era júnior. Agora todos os jogos são difíceis!

Qual foi o melhor momento da sua carreira? E o menos bom?

Escolho um golo como melhor momento, porque já tentava há anos. Foi na época de 2018/2019, contra o Sporting CP, o golo de bicicleta! Menos bom? Escolho a final com o Benfica em que estávamos a ganhar 3-0 e não conseguimos a vitória no fim!

O futsal feminino tem futuro?

Espero que tenha, mas em termos de visibilidade tem muito que melhorar. E nota-se pelo que aconteceu este ano, onde os jogos dos masculinos davam em direto e do feminino dava sempre em diferido... Em relação às atletas, sinto que esforçam-se menos pensando que só o talento chega, o que é completamente errado.

Já se nota mais mulheres nas bancadas dos pavilhões? Ou o futsal ainda atrai mais adeptos masculinos? É uma questão de mentalidade? Os conceitos sociais ainda são antiquados no que respeita ao desporto, em geral, e ao futsal, em particular?

Antes da pandemia, via-se mais mulheres nas bancadas. Mas, sim, o futsal atrai ainda mais adeptos masculinos. Penso que a mentali-

LÍDIA PATRÍCIA MOREIRA FORTES, NASCIDA A 28 DE MARÇO DE 1995, EM LISBOA, JOGA FUTSAL NO NOVASEMENTE GRUPO DESPORTIVO, DE ANTA, DEPOIS DE TER REPRESENTADO O LEÕES DE PORTO SALVO E O CITTÀ DI FALCONARA. VENCEU O TORNEIO VICTORY PELA SELEÇÃO NACIONAL E A TAÇA DE PORTUGAL AO SERVIÇO DO CLUBE LEÕES DE PORTO SALVO



© FRANCISCO AZEVEDO

dade esteja a mudar e as mulheres estão a aparecer mais no futsal.

Já se sentiu como adepta quando não está a jogar? Tem então vontade de entrar no recinto de jogo, seja onde for e com quer que seja que esteja a jogar?

Sempre que vejo um jogo tenho vontade de entrar e jogar. E fico a imaginar como faria em cada lance...

Marcar golos é a sua função? Jogar para a equipa é a outra das suas prioridades?

De facto, a minha função são as duas e trabalho para estar bem nas duas. O importante é sempre ajudar a equipa da melhor forma possível. **Tenciono abraçar a carreira de treinadora? Continuará ligada ao futsal? Ou na vida há outras prioridades e oportunidades?**

Continuarei ligada ao futsal, mas apenas como adepta. Tenho outras prioridades. Há objetivos que quero cumprir. •

“

Já experimentei jogar futebol de onze num torneio, mas não me via a fazê-lo sempre. Penso não ter características para tal e o campo é muito grande!”

“Gosto da comida da minha mãe” e também de Itália

Lídia Fortes também já jogou em Itália, tendo reforçado a “armada Portuguesa” do Città di Falconara. Foi mais uma jogadora à procura de se profissionalizar no futsal. “Valorizei-me com a experiência no estrangeiro. Foi um momento diferente na minha carreira. Gostei de Itália.”

A internacional das “quinas” apenas tinha ostentado os emblemas de dois clubes, o Leões de Porto Salvo, onde fez a sua formação e se estreou como sénior, e o Novasemente, clube que representou pela primeira vez desde 2016/17. Tinha 24 anos quando foi para o clube italiano, fazendo companhia a Isa Pereira e Sofia Vieira e reencontrando a brasileira Rafa, que jogara no Benfica.

No entanto, Lídia Fortes sente-se confortavelmente em Espinho e aprecia o mar, notando, contudo, que há “mais” sol no sul. “É uma cidade calma e linda. Gosto muito do mar, mas o sul é mais quente que o norte.”

“Uma jogadora de futsal também cozinha e trata da casa”, destaca a fã de Bianca Costa, sua colega de equipa no Novasemente Grupo Desportivo. “É óbvio que uma jogadora de futsal não deixa de ser mulher.”

Lídia Fortes elege arroz de prato como a refeição preferida. “O que gosto mais de comer? A comida da minha mãe! A gastronomia aqui é diferente do sul...? Não, para mim não é diferente.”



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

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

Especialidade em Peixe de Mar

Os Melinhos
Restaurante Marisqueira

Rua 2, n.º 1269 - 4500-261 Espinho • Telef. 220193486 • Tlm. 916921089

defesa-ataque

ATLETISMO



Ricardo Gomes confirma a presença no Campeonato do Mundo e nas Surdolimpíadas

O ATLETA DO SC ESPINHO/ ANTÓNIO LEITÃO, RICARDO GOMES, CONQUISTOU O PRIMEIRO LUGAR (CATEGORIA DE SURDOS) NO CAMPEONATO NACIONAL DA MARATONA QUE DECORREU NO DOMINGO (25 DE ABRIL), EM PALMELA.

JOÃO FONSECA

O atleta tigre percorreu a distância em duas horas e quarenta e seis minutos, o que lhe garantiu a qualificação para o Campeonato do Mundo que se irá realizar sem setembro próximo, na Polónia e, também, a qualificação para as Surdolimpíadas, que foram adiadas para maio de 2022, na sequência da pandemia.

Entretanto, a equipa de veteranos femininos do SC Espinho/António Leitão (Carla Sousa, Margarida Machado e Paula Duarte) conquistou o

terceiro lugar coletivo no Campeonato Distrital de Montanha, que se realizou na manhã de domingo (25 de abril), debaixo de intensa chuva, em Albergaria-a-Velha.

A sénior tigre, Sónia Santos, obteve a 18.ª posição da classificação, enquanto as veteranas Carla Sousa, Margarida Machado e Paula Duarte conquistaram, respetivamente, o segundo lugar F40, o primeiro lugar F55 e a terceira posição em F40.

No sector masculino, a equipa sénior dos tigres (Daniel Santos, João Trigueiros, Fábio Correia, Miguel Faria e Tiago Marques) também obteve o terceiro lugar coletivo.

Daniel Santos foi 10.º, João Trigueiros (13.º), Fábio Correia (30.º), Miguel Faria (31.º) e Tiago Marques (36.º). A equipa de veteranos esteve representada por Rui Santos (4.º lugar em M45), André Silva (1.º M35), Pedro Santos (5.º M45), Manuel Rodrigues (1.º M65), Paulo Oliveira (9.º M50) e Au-

gusto Castro (4.º M60).

Por fim, o SC Espinho/António Leitão participou no Torneio de Preparação que decorreu na pista de Ramalde (Porto). Os tigres fizeram-se representar com cinco atletas femininos e dez atletas masculinos da Escola de Atletismo António Leitão e um atleta veterano.

Gabriela Fragoso participou nos 60 metros e no salto em altura; Leonor Fernandes e Maria Iglésias nos 60 e nos 1000 metros; Inês Fernandes (100 metros barreiras e salto em comprimento); Sara Rocha (1000 metros); Rafael Fragoso (110 metros barreiras e salto em altura); Diogo Barata (salto em altura); Afonso Campos (110 metros barreiras e lançamento peso); Rodrigo Barbosa (lançamento peso); Ruben Coelho (60 metros e salto em comprimento); Vitor Campos (lançamento peso); Márcio Dias, Rui Ferreira, Rui André Santos, Ricardo Pereira e Tiago Rosas (1500 metros). •

Natação. Francisco Almeida e Ana Rita Monteiro sobem ao pódio

OS NADADORES do SC Espinho, Francisco Almeida e Ana Rita Monteiro alcançaram o pódio no Torneio de Preparação de Juniores e Seniores realizado, no fim-de-semana (24 e 25 de abril) nas Piscinas Municipais da Gafanha da Nazaré.

Francisco Almeida classificou-se em segundo lugar nos 50 metros bruços (1.º lugar júnior B) tendo ainda obtido a quarta posição nos 100 metros bruços (3.º júnior B) e o 5.º lugar nos 50 metros mariposa (2.º júnior B). Por seu turno, Ana Rita Mon-



teiro (sénior) obteve o 2.º lugar nos 50 metros bruços, tendo ainda ficado em 12.º lugar nos 100 metros livres e o 13.º lugar nos 50 metros livres.

Destacam-se, ainda, as participações de Vasco Tavares (sénior) que obteve o 5.º lugar nos 400 metros livres, 8.º lugar nos 100 metros livres e o 12.º lugar nos 50 metros livres. Inês Melo (sénior) ficou em 6.º lugar nos

50 metros mariposa e nos 50 metros livres e o 7.º lugar nos 100 metros livres. Luís Vaz classificou-se em 7.º lugar nos 50 metros bruços (5.º júnior A), no 10.º lugar nos 100 metros bruços (5.º júnior A) e no 13.º lugar nos 100 metros costas (4.º júnior A). E, finalmente, Rodrigo Monteiro (sénior) conquistou o 6.º lugar nos 50 metros bruços, o 12.º lugar nos 50 metros mariposa e o 18.º lugar nos 50 metros livres.

Este torneio foi organizado pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal (ANCNP) e contou com a presença de 151 nadadores em representação de 21 clubes. O SC Espinho esteve presente com seis nadadores – dois juniores e quatro seniores (quatro masculinos e dois femininos). •

Académica de Espinho brilha em Famalicão



BADMINTON. A jogadora da Académica de Espinho, Mariana Neves, em dupla com a atleta do Novasementos Grupo Desportivo, Mariana Afonso, alcançaram o primeiro lugar na categoria absoluta de pares senhoras, na 1.ª Jornada Nacional Não Sénior – Fase Zonal – Norte – que decorreu em Vila Nova de Famalicão. Mariana Neves alcançou, também, o primeiro lugar no pódio em pares mistos, fazendo dupla com Rodrigo Almeida (CSMA). Os atletas academistas que estiveram em prova, conseguiram trazer uma dezena de medalhas.

Um dos destaques da prova não sénior foi a equipa de sub13 da Académica de Espinho que alcançou o primeiro lugar em todas as competições. Tomás Rodrigues venceu em singulares homens, pares homens e pares mistos e Francisca Costa, sagrou-se vencedora em singulares senhoras e pares mistos. Martim Silva conquistou o primeiro lugar em pares homens e a segunda posição em pares mistos com Victória Ferreira que, por sua vez, ficou com o segundo lugar em singulares senhoras.

Nos sub17, Patrícia Marques alcançou a segunda posição em singulares senhoras, enquanto Rui Costa atingiu as meias-finais em singulares homens.

No escalão sénior (categoria absoluta), os academistas Rui Tremeceiro e Guilherme Ínsua Pereira conquistaram o segundo lugar na prova de pares

homens. Tremeceiro acabou eliminado nas meias-finais da prova de singulares homens por Pedro Campos (EACO), por 13-21, 21-18 e 21-17.

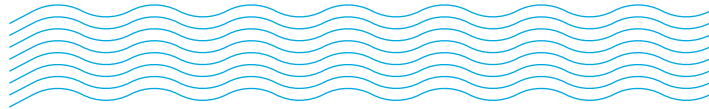
Inês Lorga e Inês Pardilhó, na prova de pares senhoras, alcançaram o segundo lugar na prova de pares senhoras. A primeira foi eliminada nas meias-finais de singulares senhoras por Catarina Martins (FAC), por 21-11 e 21-16 e a segunda não passou da primeira ronda ao ser derrotada por Mariana Afonso, do Novasementos GD, por 16-21, 21-15 e 21-19.

Guilherme Ínsua Pereira, em categoria absoluta, foi eliminado em singulares homens na segunda ronda por Pedro Almeida (CFBG), por 21-18, 15-21 e 21-11.

Nas restantes categorias o destaque vai para Ana Ferreira Marques e Henrique Costa que venceram a prova de pares mistos da categoria C. Henrique Costa que alcançou o segundo lugar da prova de pares homens com o seu companheiro de equipa, Pedro Rodrigues.

Maria Batista Pimenta, na categoria D, alcançou o segundo lugar na prova de singulares senhoras e na prova de pares mistos, com o seu colega de equipa Paulo Lorga Silva, foi eliminada nas meias-finais pelo par João Matos/Catarina Gouveia (SC Braga), por 21-17 e 21-17. Ana Resende Vitó, também na categoria D, foi eliminada na meia-final de singulares senhoras por Daniela Gomes, do Novasementos GD, por 21-12 e 21-16. •

na onda



SURF



Crianças no surf sem medos: “não é preciso saber nadar para praticar surf”

DUAS ESCOLAS
Duas das escolas de surf de Espinho, Green Coast e Academia do Mar, proporcionam aos mais novos a oportunidade de arriscar nas ondas. Contudo, há o estigma de que o mar é perigoso. Por isso, é preciso entender tudo o que envolve esta aprendizagem.

RAFAELA DIAS

Gonçalo Pina, da Green Coast e Ricardo Faustino, da Academia do Mar, acreditam que a idade de iniciação depende de muitos fatores mas, geralmente, entre os quatro e cinco anos de idade é a altura ideal para aprendizagem. Ambos enumeram uma enorme lista de vantagens com a prática deste desporto nas crianças. Entre elas estão o desenvolvimento psicomotor, social e de coordenação. Uma série de fatores fisiológicos e psicológicos, o contacto com a natureza e a transmissão de valores, “além de poderem lidar desde sempre com o mar e, desta forma, ficar muito mais capazes de lidar com o oceano, que é algo muito importante”, afirma Ricardo Faustino. Para além disso, e segundo Gonçalo Pina, “é o lavar a alma, é divertirem-se ao máximo, é o contacto com a água, com o mar”, aprendendo a respeitar o mar e a si próprios.

No ano passado, a Green Coast criou aulas específicas para crianças, as quais se denominaram “Surf Kids”. Estas

aulas envolvem uma equipa profissionalizada para estar com as crianças, sempre com o propósito da introdução ao meio aquático, “terem noções das correntes, de como devem estar no mar e poderem apanhar umas ondinhas”, afirma o CEO daquela escola de surf.

Para os profissionais qual quer altura do ano será boa para a aprendizagem. Porém, para os mais novos é aconselhado ser entre maio e setembro, apesar de, segundo Gonçalo Pina, “nós estarmos num país em que não há melhor altura do ano”. Por isso, basta haver sol, bom tempo e uma boa maré.

A nível de perigos no mar, ambos os surfistas assumem que em Espinho o mais prejudicial são as correntes. Muitas vezes a consequência é o afogamento, mas Ricardo Faustino afirma que “isto acontece por desconhecimento”. As escolas de surf garantem que estão preparadas para que as aulas sejam realizadas de forma segura.

Para os pais é essencial haver segurança para que deixem os filhos praticar este desporto. O diretor técnico da Academia do Mar esclarece que “sinto muitos mais pais a procurarem o surf exatamente por já conseguirem perceber que este desporto é uma forma de nós lidarmos com o mar de um modo mais seguro”.

Posto isto, é preciso saber nadar para aprender a surfar?

Ricardo afirma que não, pelo menos quando acompanhados em aulas de surf. “Sozinho sim, é preciso. Pois aí pode

ser arrastado por uma corrente porque não sabe ler o mar, e é extremamente perigoso. No âmbito de uma aula de surf, nós conseguimos manter um ambiente 100% seguro e o fator de saber nadar não existe”.

Gonçalo Pina, aconselha aos pais que gostariam de inscrever as crianças, “a pôr, de imediato o filho no surf, pois é dos melhores desportos e dos mais completos possível. Faz muito bem à saúde e não há perigo absolutamente nenhum”. Na Green Coast é ainda possível os pais na primeira hora poderem ver o filho no mar.

Em termos gerais, o feedback que as escolas recebem destas aulas é muito bom. “Na generalidade a maior parte das crianças adora, especialmente no verão quando está sol e mar baixinho”, afirma Ricardo Faustino.

Uma primeira aula de surf, na Academia do Mar, consiste, numa primeira parte, em fazer uma introdução ao equipamento que é constituído pelo fato, prancha de surf e alguns acessórios. Posteriormente é feito um breve aquecimento antes de irem para a água. “Depois, na praia são ensinadas as técnicas de forma mais teórica, desde a remada, a posição da prancha, do stand-up” afirma o diretor da Academia do Mar. São apresentadas as regras de segurança, pois esta é uma parte muito teórica fora de água, mas essencial. À posteriori passam da areia para a água e põem tudo em prática. O final da aula termina com um relaxamento, um retorno à calma. •

“É o lavar a alma, é divertirem-se ao máximo, é o contacto com a água, com o mar”

Gonçalo Pina, Green Coast

“Sinto muitos mais pais a procurarem o surf exatamente por já conseguirem perceber que este desporto é uma forma de nós lidarmos com o mar de um modo mais seguro”.

Ricardo Faustino, Academia do Mar de Espinho



LIGA MEO SURF

Beatriz Costa em 13.º lugar na Figueira da Foz



A SURFISTA espinhense da Academia do Mar de Espinho (AME) ficou em quarto lugar no 'heat' 9, atingindo o segundo 'round' da segunda etapa da Liga Meo de Surf que decorreu na Figueira da Foz.

A jovem surfista, obteve 1,85 pontos, numa bateria muito difícil que foi ganha por Mafalda Lopes (ASCC), que ficou em quarto lugar na classificação final, que conquistou 11,35 pontos, seguida de Charlott van Berkum (7,65) e de Sofia Silva (4,60). A prova foi ganha por Francisca Veselko.

Mesmo assim, Beatriz Costa alcançou o 13.º lugar na prova da Figueira da Foz.

Beatriz Costa está na 17.ª posição do ranking da Liga Meo Surf, somando, agora, 810 pontos. A Liga MEO Surf segue agora para o Norte do país, para as ondas do Porto e Matosinhos, onde de 7 a 9 de maio se disputa o Joaquim Chaves Saúde Porto Pro. •

FUTSAL

Lídia Fortes e Cátia Balona na Seleção Nacional A de futsal

AS JOGADORAS do Novasemente Cavalinho, Lídia Fortes e Cátia Balona, foram convocadas para os trabalhos da Seleção Nacional A feminina de futsal.

O estágio de preparação, sob o comando de Luís Conceição, irá decorrer em Braga de 2 a 8 de maio.

Os trabalhos na cidade dos arcebispos servirão para Portugal preparar a Ronda de Elite de qualificação para o Campeonato da Europa, que irá decorrer entre 19 e 24 de outubro de 2021. Nessa qualificação, a equipa nacional, vice-campeã da Europa e segunda no ranking da UEFA, vai defrontar as seleções de Croácia, Polónia e Eslovénia no Grupo 2. •

Fim-de-semana de mães e filhos



É este domingo, dia 2 de maio, que se celebra mais um dia da mãe. Aproveite o fim-de-semana para passar mais tempo com a sua e para lhe preparar algumas surpresas. Divirtam-se e feliz dia!

LISANDRA VALQUARESMA

dia 1 **NO PASSADO**, o dia da mãe celebrava-se a 8 de dezembro, dia da Imaculada Conceição e, ainda hoje, há quem continue a preferir este como o dia para homenagear as mães. No entanto, a data oficial foi alterada e é agora no primeiro domingo de maio que a celebração acontece.

Apesar de ser apenas um dia, pode aproveitar o fim-de-semana inteiro para mimar a sua progenitora ou aquela pessoa que verdadeiramente considera como mãe. Aproveite o resto da tarde de sexta-feira para percorrer a cidade à procura do presente ideal. Por norma, as mães valorizam algo simples, pois como se costuma dizer o mais importante é a atenção demonstrada. Contudo, se possível, compre algo para marcar o dia. Em Espinho, existem diversos tipos de presentes para diferentes tipos de carteiras. Pode oferecer um relógio, uma caixa de bombons, uma vela aromática para perfumar a casa ou o quarto, um conjunto de pulseiras, ou até uma almofada em forma de coração. Sugestões não faltam, basta pensar naquilo que mais se identifica com a mãe de cada um.

dia 2 **SE NÃO LHE APETECE** comprar um presente já pronto, pode muito bem criar a sua lembrança personalizada. Uma ideia é criar uma colagem com diversas fotografias de mãe e filhos. Reúna algumas das fotogra-

fias que mais gosta, imprima-as num papel próprio ou no que achar mais adequado, recorte-as em formato de coração e depois é só criar uma montagem ao seu gosto. Utilize cola e os adereços que considerar bonitos para tornar a sua montagem ainda mais especial.

Outra sugestão para oferecer, pode ser a criação de um avental de cozinha personalizado. Para isso, basta comprar um avental sem estampa, ou seja, simples, vazio e sem qualquer desenho. O ideal é ser um avental branco para que o possa pintar e colorir, tornando-o numa peça bem divertida. Para isto, terá que utilizar tinta de cores diferentes.

Para os mais novos, pode ser interessante fazer um desenho para oferecer à mãe. Uma atividade diferente, criativa e divertida é transformar um cabide normal em algo original. Compre um cabide de madeira numa loja, retire-lhe todos os autocolantes existentes e, com a ajuda de um pincel, terá de lhe passar verniz, de forma a torná-lo mais macio. Com o verniz, a madeira do cabide ficará com uma cor mais forte, mais brilhante e será mais fácil para as crianças puderem pintar e desenhar.

Com pincéis pequenos e tinta de várias cores, os mais pequenos podem dar asas à imaginação e fazer um desenho das mães, assim como desejar-lhe um feliz dia. Depois de concluída a tarefa, deixe o cabide secar muito bem para não correr o risco de estragar a pintura. De seguida, guarde-o numa caixa e esconda-o muito bem. A mãe só o pode descobrir no domingo!



Para quem não é muito apreciador das artes plásticas nem de atividades deste género, pode simplesmente fazer um desenho dedicado à sua progenitora usando, para isso, uma folha de papel normal e lápis de cor. Se gostar de escrever e tiver talento para tal, pode criar um poema e dedicá-lo à mãe. Esta atividade pode ser desempenhada tanto por adultos como pelos mais pequenos. No entanto, para o conseguirem fazer de forma mais fácil, os mais novos devem ter ajuda.

dia 3 **EIS QUE CHEGA** o grande dia. Depois de todas as surpresas preparadas, é altura de continuar a mimar a sua mãe, mas agora não o precisa de esconder. Na manhã de domingo, acorde mais cedo e prepare um pequeno-almoço especial, com tudo o que a sua mãe tem direito. Poderá, até, levar-lhe a refeição à cama, mas isso dependerá da vontade de ambos. Na cama ou na mesa o mais importante é surpreender. Por outro lado, pode também convidá-la para um pequeno-almoço na rua. Se a meteorologia permitir, vistam-se forma descontraída, coloquem sapatilhas e vão até à beira-mar. Escolham um local e tomem o pequeno-almoço de forma descontraída, sem pressa e em conjunto. No fim, aproveitem a paisagem para uma caminhada revigorante. Na chegada a casa, é hora de começar a preparar o almoço. Se já não vive na mesma casa que a sua mãe, convide-a para um almoço preparado em exclusivo por si. Se ainda vivem juntos, não a deixe entrar na cozinha e ponha mãos à obra para fazer o prato favorito dela. Ao mesmo tempo que executa a refeição, prepare uma mesa bonita para este almoço especial de domingo. Se houver mais pessoas em casa peça ajuda para esta tarefa. Escolha o melhor serviço de louça que tiver e decore a mesa, por exemplo, com flores. Depois do almoço, surpreenda a sua mãe com o presente que comprou ou criou e aproveitem o resto da tarde para passarem tempo juntos. •



Campanha CTT e Navigator

As duas marcas uniram-se para a campanha "Estamos Próximos" onde vão oferecer, a propósito do Dia da Mãe, 12 mil envios de postais, com entrega direta na morada do destinatário. Faça já o seu postal em ctt.pt/estamosproximos

Ofereça flores

Todas as mulheres gostam de flores e as mães também. Neste dia especial, um bouquet de flores pode fazer a diferença no dia da sua mãe



OFF.



BIOGRAFIA

Nome: Mário Jorge Abreu
Data de Nascimento: 13 de Janeiro de 1958
Localidade: Espinho
Publicações: Grupo do Facebook "Fauna e Flora de Espinho"
Hobby: Avistamento de aves e fotógrafo

“Espinho é um concelho riquíssimo em espécies de aves”

Mário Abreu, espinhense de raiz, juntou a localização da sua casa, com o gosto pela fotografia e começou a registar as aves que via. Nascido em janeiro de 1958 e com o antigo 10º ano, há quatro anos que se dedica ao birdwatching, a expressão mais utilizada para designar a observação de aves.

Curiosamente, o seu primeiro trabalho foi com o jornal Defesa de Espinho, onde, em conjunto com a Tipografia Espinhense, fazia a composição no tempo em que era feito à mão.

RAFAELA DIAS

Como é que se iniciou neste hobby do avistamento de aves e da fotografia?

A fotografia, que foi algo que gostei a vida toda, veio afirmar-se precisamente no tempo em que eu fazia o jornal Defesa de Espinho. Ao fazer a composição das páginas, o gosto pelo design e pela fotografia cresceu. Concretamente em relação às aves, foi há cerca de quatro anos que tudo começou. Vivo perto da Ribeira de Silvalde e reparei que haviam muitas descargas industriais, por isso decidi começar a documentá-las. Ao mesmo tempo constatei que havia muitas espécies de aves, muito mais do que o que eu imaginava e por isso inicié a captação de imagens.

Que equipamento é utilizado?

Inicialmente comecei com um telemóvel, porque era o que andava sempre comigo e quando via as descargas era o que se encontrava mais à mão. Depois comprei uma máquina fotográfica, que faz vídeo e imagem. Não é o ideal, mas dentro das minhas possibilidades é o que eu uso.

O que o atrai na Ribeira de Silvalde e na Barrinha?

Espinho é um concelho riquíssimo tanto em espécies de aves, como de outros animais. Junto às ribeiras é onde se concentram a maioria dos seres vivos. Como descobri cada vez mais espécies, decidi começar a fazer o inventário da fauna de Espinho, principalmente das aves. E comecei a percorrer mais sítios, como a Ribeira do Mocho e a Ribeira de Paramos. Ia até à Barrinha, mas o que eu filmava era da parte de Espinho. Atrai-me a diversidade animal, poder registar imagens que para mim são belíssimas e dar a conhecer às pessoas, que não fazem ideia da quantidade de aves que se podem avistar, e com a vantagem de ser sazonal.

Em termos de birdwatching, que locais

são melhores para os retratos?

Para quem tiver um bom equipamento, ou uns binóculos, há um ponto estratégico. O passadiço que começa em Paramos e que vai até à ponte na Barrinha. Do alto dessa ponte, avista-se até uma longa distância e quem souber procurar, porque há animais que estão junto às plantas, no meio da água ou nos canaviais, aí é um sítio para passar horas e horas a admirar a natureza.

Que espécies conhece de forma mais aprofundada e aparecem com mais frequência?

Precisava de muito tempo para dizer tudo o que conheço. Depois que comecei a fotografar, tentei começar a identificar as espécies. Conheço a maioria que anda por Espinho e já registei mais de cem. Há um pássaro lindíssimo que é o bispo-de-coroa-amarela, que só fica amarelo no verão, na época de acasalamento. As águias, que cada vez mais são raras. De garças, já registei quatro espécies diferentes e de andorinhas cinco. E muitas outras aves, umas mais raras, outras mais comuns.

Quantos dias por semana costuma fotografar? E durante quanto tempo?

Vou fotografar todos os dias. Normalmente de manhã, pois na altura das criações vou alimentar as crias de galinhas-d'água, e de patos reais que tem na ribeira. Por isso, costumo demorar duas a três horas por dia, e quando vou para fora até mais. É um emprego a tempo inteiro.

O que a fotografia lhe tem trazido enquanto vivências e conhecimentos?

Tem-me trazido muita paz. No meio das aves eu sinto-me bem, tenho momentos excecionais e, ao mesmo tempo, tem-me trazido muito conhecimento a nível de espécies. Eu publico em muitos grupos internacionais, como "Project Noah", onde se publicam imagens de tudo o que são ser vivos. Isso trouxe-me muito contentamento porque é bom ser reconhecido pelo trabalho.

Com a pandemia, no que acha que foi mais prejudicado?

Em conjunto com a Junta de Freguesia de Silvalde, ia realizar uma exposição no ano passado, na altura do 25 de Abril. Já tínhamos as imagens escolhidas e a pandemia não permitiu que se realizasse. Ao mesmo tempo, na pandemia, continuei a ir à ribeira todos os dias e, por isso, a fazer publicações. Foi bom ter comentários positivos e agradecimentos, por parte das pessoas que viam e acompanhavam o meu trabalho.

Qual é o feedback das pessoas que seguem o seu trabalho?

A maioria das pessoas conhece o meu trabalho, mas sou mais reconhecido fora de Espinho. Embora as pessoas cá me conheçam, não interagem com o meu tra-

balho. Eu faço uma publicação, de uma imagem, num grupo que se chama "Observação de aves em Portugal", e consigo alcançar mil gostos. Cá recebe cerca de sessenta.

Quando vai fotografar, vai sozinho ou acompanhado?

Normalmente vou sozinho. As aves têm uma característica curiosa, quando nos mexemos ou aproximamos, elas fogem. Como já conheço mais ou menos os locais e sei onde é que me hei de colocar, não posso andar a passear. Como temos que estar parados, quando somos duas pessoas é mais difícil de nos concentrarmos.

Qual a sua melhor memória?

Tenho muitas. Mas há uma em particular que me deixou muito agradado. Estava um dia na Barrinha e vi um bando, que inicialmente me pareciam patos, a voar e comecei a filmar. Consegui captar uns segundos e publiquei o vídeo sem identificar a espécie, no grupo "Aves de Portugal Continental". Passado uns dias, fui contactado por um senhor chamado Lars Gonçalves que é o administrador do grupo "Aves Raras em Portugal Continental". Pediu-me se podia publicar nesse grupo, pois o que eu tinha filmado eram gansos de bico curto, raríssimos, e que este tinha sido o maior avistamento registado em Portugal. Normalmente só se vê um ou dois, eu vi seis. Isto deixou-me satisfeito e feliz.

Que mensagem gostaria de deixar?

Olhem para a Natureza, olhem para os animais, não só para os pássaros. Todas as espécies estão interligadas, não existem insetos sem flores, aves sem insetos, por exemplo. Tratem da natureza para podermos deixar às gerações futuras o que temos hoje. Respeitem os rios. Aproveitem para ir para a natureza, onde é mais saudável, passar momentos agradáveis e em que se registam animais lindíssimos. •



“No meio das aves eu sinto-me bem, tenho momentos excecionais e, ao mesmo tempo, tem-me trazido muito conhecimento a nível de espécies”



POUPA
Upupa epops



PINTASSILGO
Carduelis carduelis



Garça-branca-pequena
Egretta garzetta



Bispo-de-coroa-amarela
Euplectes afer

OFF.

agenda

29 ABR a 5 JUN

Museu Municipal – FACE
Horário: das 10 às 17 horas de segunda a sexta e das 10h às 13 horas de sábado
“COPY / PASTE”

A exposição de arte correio é uma produção da Yzonk com curadoria de Monsenhor enVide neFelibata (Teatro e Marionetas de Mandrágora).
 Contará com múltiplas obras de artistas provenientes de vários países, enviadas via correio desde o lançamento da convocatória.

29 ABR a 19 JUN

Junta de Freguesia de Espinho
Horário: 12h30 (inauguração)
“PAPERWORK”

Exposição integrante da sexta edição da Bienal Internacional de Arte de Espinho, com curadoria de Ana Pais Oliveira e as artistas convidadas Alexandra de Pinho, Clara Não, Constança Araújo Amador, Elizabeth Leite, Joana Rego, Manuela Pimentel, Raquel Gralheiro, Sílvia Simões, Susana Bravo, Susana Chasse e Teresa Canto Noronha.

29 ABR a 19 JUN

Centro Multimeios
Horário: das 10 às 18 horas de 3.ª e 4.ª; das 10 às 20 horas de 5.ª e 6.ª; das 10 às 13 horas de sábado e domingo
“SHOW ME YOUR FACE”

Exposição integrante da sexta edição da Bienal Internacional de Arte de Espinho, com curadoria de Ana Pais Oliveira e os artistas convidados Cristina Troufa, Daniela Guerreiro, Diogo Landô, Duarte Vitória, Juan Domingues, Leandro Machado, Pedro do Vale, Rafael Oliveira, Rita Melo, Teresa Carneiro e Xana Abreu.

29 ABR a 31 DEZ

Museu Municipal – FACE
Horário: das 10 às 17.00 de segunda a sexta e das 10 às 13.00 de sábado

EXPOSIÇÕES DA FÁBRICA BRANDÃO E ARTE-XÁVEGA
 A exposição permanente que contempla a coleção da antiga fábrica Brandão, Gomes reparte-se por um núcleo central composto por torres expositivas e por duas salas dedicadas aos produtos, trabalho e circuito industrial e uma série de informação histórica disponibilizada em três quiosques multimédia.
 A exposição permanente que contempla a coleção da arte-xávega reparte-se por um núcleo central composto por torres expositivas e por quatro salas com objetos utilizados no quotidiano desta secular arte de pesca artesanal, fotografias da faina e das suas gentes, e informação mais técnica e peculiar disponibilizada em três quiosques multimédia.

1 MAI

Planetário do Multimeios
Horário: 10h30
“VIAGEM PELOS PLANETAS”
 Sessão ao vivo. Duração: 40

**29 ABR a 5 MAI****“RAYA E O ÚLTIMO DRAGÃO”**

Cinema do Multimeios
Horário: 5.ª e 6.ª às 16 e 19 horas; sábado e domingo às 11 horas; 3.ª e 4.ª às 16 horas. Versão portuguesa do filme realizado por Don Hall e Carlos López Estrada. Categoria: animação. Duração: 90 minutos. Classificação: maiores de 6 anos.

Há muito tempo, no mundo de fantasia de Kumandra, humanos e dragões viviam juntos em harmonia. Mas, quando uma força maligna ameaçou a terra, os dragões sacrificaram-se para salvar a humanidade. Agora, 500 anos depois, o mesmo mal voltou e cabe a uma guerreira solitária, Raya, localizar o último dragão lendário para recuperar a terra separada e o seu povo dividido. No entanto, ao longo de sua jornada, vai aprender que será necessário mais do que um dragão para salvar o mundo -também vai precisar de confiança e de trabalho em equipa.

**29 ABR a 19 JUN****BIENAL INTERNACIONAL DE ARTE DE ESPINHO**

Museu Municipal – FACE
Horário: das 10 às 17 horas de segunda a sexta e das 10h às 13 horas de sábado

minutos. Classificação: maiores de 4 anos. “O Sistema Solar é constituído pelo Sol e por um conjunto de mundos que se encontram e movem sob a sua influência. De entre esses muitos mundos – como cometas, asteroides ou as luas – destacam-se os Planetas.”

2 MAI

Planetário do Multimeios
Horário: 10h30
“NÓS SOMOS ASTRÓNOMOS”
 Duração: 40 minutos.
 Classificação etária: maiores de 10 anos. Uma produção imersiva para projeção digital a 360° com a colaboração de vários astrónomos do Reino Unido. O projeto é uma colaboração entre a várias instituições incluindo a NSC Creative, o Planetário de Armagh, INTECH Centro de Ciência e Planetário e o Observatório real de Greenwich.

2 MAI

Biblioteca Municipal (online)
Horário: 14h30
“HORA DO CONTO”
 “Neste novo episódio pretende-se levar até aos mais jovens a narração de contos, fábulas

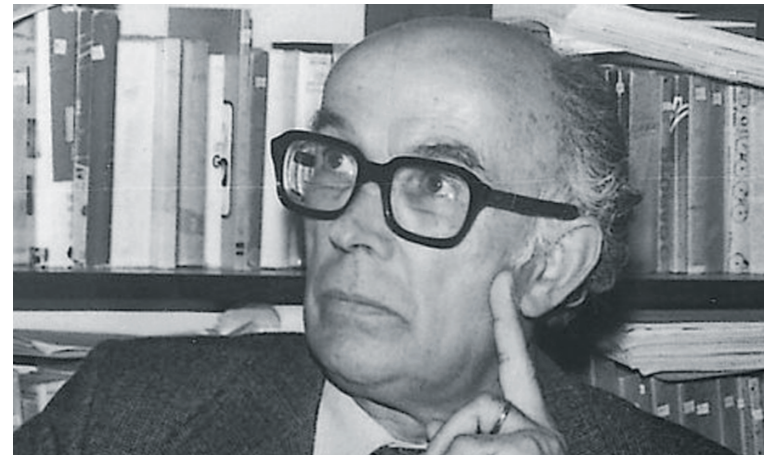
e lendas, terminando sempre com uma sugestão de uma atividade relacionada com a história que foi lida.” Este programa pretende despertar e estimular a imaginação infantil, provocar e orientar a reflexão, bem como o desenvolvimento da linguagem e o enriquecimento do vocabulário, criando hábitos de leitura. Podem ver todos os episódios nas diferentes no facebook e site da Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva.

2 MAI

Europarque
Horário: 21h30
“HAKUNA MATATA”
 Espetáculo musical.

7 MAI

Audatório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
ORQUESTRA CLÁSSICA DE ESPINHO E ANDRÉ BALEIRO
 Concerto de regresso aos palcos da orquestra sob a batuta do maestro Pedro Neves e com André Baleiro (barítono).

**Exposição biobibliográfica evocativa de José Marmelo e Silva**

BIBLIOTECA MUNICIPAL. “Recordar José Marmelo e Silva” é a proposta da Biblioteca, entre 7 e 21 de maio, com uma exposição biobibliográfica.

O Município de Espinho, aquando da inauguração do novo edifício da Biblioteca Municipal, com o objetivo de perpetuar, dignificar e difundir a obra do escritor e professor José Marmelo e Silva, atribuiu o seu nome à biblioteca.

Pretende-se assim, como forma de recordar o escritor no dia em que faria 110 anos, proporcionar aos utilizadores da biblioteca uma visi-

ta pela exposição biobibliográfica, que estará patente no átrio da Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva.

E, por isso, em formato digital, no dia 7 de maio, será apresentada uma entrevista realizada a José Emílio Marmelo e Silva.

Entretanto, existe um espaço museológico na Biblioteca Municipal, designado de Sala-Museu José Marmelo e Silva, que é alvo de visitas guiadas, devidamente acompanhadas por um técnico que difundir de os conhecimentos que possui sobre o patrono da Biblioteca. •

**Visitas guiadas às “guardiãs do castelo”**

SANTA MARIA DA FEIRA. Estão marcadas para maio quatro visitas guiadas às “Guardiãs do Castelo”, árvores emblemáticas de Santa Maria da Feira.

São árvores, algumas delas centenárias, que têm muitas histórias para contar e cuja idade é um posto. As visitas, de acesso gratuito, realizam-se nos dias 1, 8 e 15, entre as 15 e as 17 horas, e no dia 23, com início do percurso às 10 horas.

As “Guardiãs do Castelo” encon-

tram-se dispersas pelas encostas na Mata das Guimbras e na Quinta do Castelo, onde se elevam faias, sequoias, tuias, sobreiros, criptomérias, carvalhos, magnólias, cedros, castanheiros e tantas outras espécies.

O período de inscrições para esta atividade abre na terça-feira anterior a cada uma das quatro visitas, sendo anunciado previamente nas plataformas digitais do Município de Santa Maria da Feira. •

Ana Gonzaga é terapeuta ocupacional e reside em Espinho há 31 anos, desde que se casou, assumindo que é a cidade com que mais se identifica. O seu primeiro livro, “Mente Ativa, Corpo Feliz”, está disponível nas livrarias Wook, Bertrand e Factor.

“Mente Ativa, Corpo Feliz” um projeto para os mais velhos com mente jovem

O MAIS RECENTE LIVRO “MENTE ATIVA, CORPO FELIZ” DA COAUTORA ANA GONZAGA, TEM A RECEITA SIMPLES PARA O NOSSO DIA-DIA: SAIR DA ROTINA, VIDA SAUDÁVEL E 52 SEMANAS DE DESAFIOS QUE ESTIMULAM OS NOSSOS CÉREBROS. A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS MAIS VELHAS É UMA DAS PREOCUPAÇÕES CENTRAIS DESTA TERAPEUTA OCUPACIONAL.



© SARA FERREIRA

MARTA COUTINHO

Como é que foi o seu percurso académico?

Formei-me na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, onde, posteriormente, dei aulas durante 12 anos.

No meu primeiro curso, de terapia ocupacional, comecei a trabalhar ao final dos quatro anos de licenciatura, na área de saúde mental. É a minha área de excelência, mas exige muito de nós devido à disponibilidade.

Trabalho, de momento, num serviço de psicogeriatría, com pessoas mais velhas e mais novas também com demência. É uma população que me atrai devido ao trabalho envolvido.

O que é que a levou a tirar um curso tão técnico como terapia ocupacional?

A minha irmã é médica e algumas pessoas da minha família também se encontram nesta área.

No entanto, queria um curso que lidasse com pessoas. Um curso prático. A interação, o relacionamento com pessoas atrai-me particularmente.

Pensei em ir para a área de desporto e cheguei a dar aulas de natação no FC Porto durante cinco anos. Esta vertente prática e de atividade física esteve sempre em mim. Até cheguei a implementar algumas atividades no Hospital, nomeadamente terapia aquática, devido à formação que tirei. “Mente Ativa, Corpo Feliz” contou com quantos autores? E como surgiu a ideia?

Somos quatro autores. Trabalhamos no mesmo serviço de psicogeriatría. Somos duas terapeutas ocupacionais e duas psicólogas clínicas. Este livro é prático, não teórico. É um livro para pessoas mais velhas que não têm nenhuma doença, mas também para pessoas que têm demência num está-

dio ligeiro.

A ideia surgiu há cerca de dois anos e o projeto foi aplicado em atividades terapêuticas, em programas com os nossos utentes, porque trabalhamos em equipa. É um trabalho que pode ser desenvolvido por profissionais de áreas diferentes. Como já tínhamos bastante material, e já o tínhamos utilizado na nossa prática, pensamos na publicação de um livro.

Como se encontra estruturado o livro?

Lembrámo-nos de estruturar o livro nas 52 semanas do ano. Cada semana tem uma moldura de uma cor diferente: azul, amarelo, verde e rosa. Cores que se repetem pela mesma sequência nas semanas consecutivas. Esta ideia também surgiu porque os utentes vêm especificamente para alguns programas que desenvolvemos no serviço e levam alguns trabalhos para fazer durante a semana. Assim sendo, no livro, a pessoa mais velha tem vários exercícios de estimulação cognitiva. Tem várias atividades que propomos e, no final da semana, existe um desafio. São desafios criativos, autónomos ou que envolvam algum companheiro, para também estimular a relação intergeracional. Cada semana tem uma temática: rádio, teatro, música. Tentamos con-

textualizar estes acontecimentos, que são do interesse das pessoas mais velhas, para fazer atividades relacionadas com essas temáticas. Até mesmo receitas de bolos, o que interessa é que as pessoas consigam fazer. Temos que combater a ideia pré-concebida de que as pessoas mais velhas pensam que algum desafio já não é para a idade delas.

É importante estarmos em constante estimulação cerebral?

É designado de “Mente Ativa, Corpo Feliz” porque a mente e o corpo não estão separados. São duas estruturas indissociáveis. Se estivermos bem connosco, estamos predispostos a fazer alguma atividade física. Compreende-se que as pessoas mais velhas trabalharam a vida inteira. Mas, após se reformarem, ainda têm tarefas inerentes à própria vida, mas também têm o seu tempo. Esse tempo, geralmente desocupado, onde o podem preencher com atividades que sejam do seu interesse e não impostas por outras pessoas. Porque nós somos os protagonistas da nossa vida. Temos autoridade e devemos escolher aquilo que queremos.

Pode haver a possibilidade de nos encontrarmos numa profissão onde não nos sentimos muito satisfeitos e daí fazemos coisas menos interessantes. Devemos ter a oportunidade de dizermos “eu não quero fazer isto” e sim fazermos o que é de nosso agrado. Uma caminhada é uma coisa natural, principalmente em Espinho reúnem-se todas as condições para usufruirmos da nossa cidade da melhor maneira. Basta colocarmos umas sapatilhas confortáveis, vestuário adequado e lá vamos nós.

Antes de iniciar este projeto já tinha tido alguma experiência a ní-

vel literário?

Editei dois artigos científicos. Um deles, quando estava a trabalhar no Hospital de Dia com a equipa, onde apresentamos uma publicação num congresso chamada “Comportamentos suicidários em pacientes com distúrbios de personalidade internados”, publicado em 2001.

Após o curso superior de ensino e administração fiz um trabalho na área de educação sobre a relação intergeracional avós-netos: “A Perceção dos Avós acerca das suas Relações Intergeracionais”, publicado no ano de 2000, juntamente com a psicóloga e orientadora de trabalho, professora na Faculdade de Psicologia, Orlanda Cruz.

Dentro das sessões temáticas realizadas no projeto, qual nos pode dar como exemplo?

Gosto particularmente de um exercício que trabalha as rejuvenescências e permite à pessoa que se recorde dos seus avós.

No caso, esse mesmo exercício homenageia o meu sogro, que faleceu. Eu privilegio este tipo de abordagem pois o avô da minha filha teve um papel muito importante no acompanhamento até aos três anos e meio, sendo maioritariamente criada pelos avós paternos.

Nós temos uma memória mais presente dos nossos pais, mas as pessoas podem-se recordar da profissão e até características físicas dos avós. Com este exercício, as pessoas mais velhas adquirem pequenas memórias guardadas, como fotografias, objetos, ou até pequenos apontamentos escritos pelos avós. O livro, neste sentido, está apelativo, e nós fizemos questão que estivesse, através das cores e imagens. Acha que este livro pode ser um bom acompanhamento para as pessoas,

durante a fase atual pandémica?

É um bom companheiro em qualquer altura do ano. Não há a rigidez de ser lido na primeira página, mas sim ao gosto da pessoa. Ele não é rigoroso.

No âmbito de saúde e bem-estar, pretende escrever mais algum livro e/ou artigo?

Espero não ficar por aqui. Tenho muitos anos de trabalho à minha frente e espero poder continuar com o mesmo entusiasmo que tenho até agora. Espero que me permita fazer projetos que possam chegar ao maior número de pessoas.

Já teve algum testemunho, derivado do mais recente projeto, que a tenha marcado?

Os testemunhos mais bonitos que nos incentivam a continuar a trabalhar são o das pessoas que estão com o livro nas mãos.

Um testemunho muito bonito, que tive até ao momento, foi o da mãe de uma amiga minha que se encontra imparável a preencher o livro. Esta senhora ficou viúva há pouco tempo e foi um livro que a mesma pegou com grande interesse.

Gostaria de deixar alguma mensagem para os seus leitores?

Preocupa-me o modo como tratamos as pessoas mais velhas. Custa-me ver pessoas que trabalharam a vida toda não serem tratadas com a dignidade que merecem e o devido reconhecimento que devem exigir a todos nós. As autarquias devem proporcionar o melhor bem-estar a todos, mas particularmente aos mais velhos. São pessoas que deram e dão muito de si aos outros, durante muitos anos. Agora é a altura de nós darmos aquilo que elas merecem.

Espero que as pessoas mais velhas de Espinho tenham uma melhor qualidade de vida. •

RECEBA ESTE JORNAL EM SUA CASA!

Assinatura anual do jornal Defesa de Espinho, por €30

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

foto com memória

5 maio de 2011

Milhares de escuteiros em Espinho com o Bispo D. Manuel Clemente

Milhares de escuteiros e uma verdadeira multidão acorreu à Alameda, no início de abril de 2011, para participar na eucaristia celebrada pelo então Bispo do Porto, D. Manuel Clemente, com a colaboração do pároco de Espinho, padre José Pedro Azevedo e o padre Sérgio Leal. Foi uma cerimónia que marcou um encontro de escutismo da Diocese do Porto. D. Manuel Clemente deixou patente na sua homilia palavras de esperança e motivações de fé, dirigidas especialmente à juventude que corporiza a atividade dos escuteiros, que o próprio já desempenhou.



TEMPO ESPINHO:

QUI - 22		16° 8°
SEX - 23		16° 10°
SÁB - 24		16° 9°
DOM - 25		16° 9°
SEG - 26		18° 9°
TER - 27		18° 10°
QUA - 28		18° 11°
QUI - 29		18° 12°

Fonte: www.ipma.pt

ARTE



“Louros” da Bienal Internacional de Espinho atribuídos a Diogo Nogueira

A obra “Pequena Sereia: SOS ou omito”, de Diogo Nogueira, foi a vencedora da sexta edição da Bienal Internacional de Arte de Espinho, secundada por “Tempus Fujit”, de Ricardo de Campos. O prémio especial do júri foi atribuído a “Os caminhos esquecidos” de Francisco Badilla.

LÚCIO ALBERTO

NA SEXTA edição da Bienal Internacional de Arte de Espinho, que distinguiu os trabalhos de Diogo Nogueira com o grande prémio Solverde Casinos e Hotéis, no valor de 5 mil euros, Ricardo Campos, com 3 mil euros, Francisco Badilla, com 2500 euros, foram também atribuídas seguintes menções honrosas: “Jogo de Memórias”, de Domingos Sá, “Entre Montanhas” de Fernando Aranda Gonzalez, “Cartografia” de Joana Pitta, “Ensaio sobre a experiência de ser inútil” de Pedro Cunha e “Útero” de Teresa Taf. Reunidos no oitavo dia de abril, Helena Mendes Pereira (curadora, professora e investigadora em Artes Contem-

porâneas), Maria José Goulão (professora da Faculdade das Belas Artes da Universidade do Porto) e Rafael Oliveira (artista plástico vencedor da 5.ª Bienal Internacional de Arte de Espinho) elegeram por unanimidade a obra “Pequena Sereia: SOS ou omito”, salientando “a ousadia do suporte compositor, a frescura visual e a ironia da narrativa”. O júri também destacou “Tempus Fujit”, pela beleza do suporte em que o artista descreve narrativas do quotidiano que o rodeia, enquanto realçava a delicadeza e o carácter poético da obra “Os caminhos esquecidos”. As 61 obras de desenho, pintura e escultura, que foram submetidas à avaliação do júri, estarão patentes na galeria Amadeo de Souza-Car-



Os premiados receberam as distinções pela mão do presidente da Câmara, Pinto Moreira, que aproveitou para visitar aquele espaço e apreciar as várias obras expostas

do, do Museu Municipal – Fórum de Arte e Cultura de Espinho, até 19 de junho. A exposição foi inaugurada no domingo, com a presença de Pinto Moreira, presidente da Câmara. Ao fim da manhã do feriado do 25 de Abril foram também inauguradas exposições de artistas convidados e descentralizadoras da bienal por outros equipamentos da cidade, com “Show me your face” no Centro Multimeios e “Paperwork” na Junta de Freguesia de Espinho. A organização municipal do evento bienal, que contou, em 2021, com a parceria da Junta de Freguesia de Espinho e o patrocínio da Solverde, deu nota de uma forma de pensar a arte contemporânea “nestes tempos mais adversos que

estamos a viver”, tendo Pinto Moreira sublinhado a projeção da bienal espinhense no quadro cultural em Portugal e com adesões de vários quadrantes mundiais. •

A bienal decorre até 19 de junho, nas galerias do Museu Municipal, da Junta de Freguesia de Espinho e do Centro Multimeios

Uma organização da Câmara Municipal e da Junta de Freguesia de Espinho com o patrocínio da Solverde

O Prémio Solverde Casinos e Hotéis foi atribuído a Diogo Nogueira; Ricardo de Campos arrecadou o segundo prémio Francisco Badilla foi distinguido com o prémio especial do júri

Foram atribuídas menções honrosas a Domingos Sá, Fernando Aranda Gonzalez, Joana Pitta, Pedro Cunha e Teresa Taf

COVID-19

CASOS CONFIRMADOS ESPINHO

37,3 CASOS POR 100 MIL HABITANTES NOS ÚLTIMOS 14 DIAS*

1,85

NOVOS CASOS EM MÉDIA POR DIA **

13

ÚLTIMOS 7 DIAS **

= 9

ÓBITOS **

* FONTE ARS NORTE / DADOS ACTUALIZADOS A 21 DE ABRIL ** NO CONCELHO DE ESPINHO