



ENTREVISTA.
“Quero conquistar as medalhas internacionais”

Ricardo Gomes, Maratonista do SC Espinho vai ao Mundial e aos Jogos SurdOlímpicos de 2022
 p16 e 17

DEFESA DESPINHO



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

Quinta-feira, 6 de maio de 2021 | Edição n.º 4644 · Ano 89 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)



© SARA FERREIRA

destaque

Covid-19: relatos de quem sobreviveu à experiência

Cinco cidadãos de Espinho contam, na primeira pessoa, como foi passar pela doença do momento. **Descrevem sintomas, sequelas e dificuldades que garantem não esquecer, e deixam mensagem de força para quem está infetado.** p4, 5 e 6

Civismo.

Automóveis já estacionam na ciclovia da Rua 33.

A obra de requalificação ainda não está concluída e o corredor para os ciclistas já vai sendo ocupado. p9

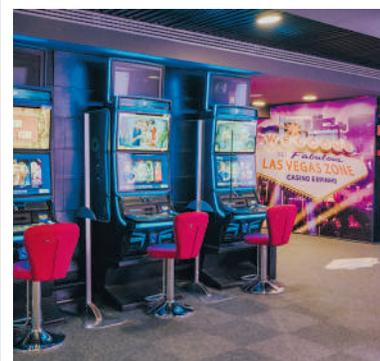
Pobreza. Casal sobrevive em “carro-residência”

Uma refeição diária na Paróquia de Espinho conforta-lhes o estômago. p7

MÚSICA.

“Cantar é o sonho da minha vida”

Carlos Miguel lança disco “Renascer” p21



JOGO/DIVERSÃO.

Casino Espinho reabre as portas com nova sala de jogos a evocar Las Vegas

Administração da concessionária do jogo quer trazer espetáculos de verão com artistas portugueses p24

4500 ESPINHO

5 Bandeiras azuis

Praias com selo de qualidade ambiental
 Aprovado ecossistema marítimo das praias Frente Azul, Baía, Rua 37, Silvalde e Paramos p7

É PARA OS QUE FAZEM JACKPOT

E PARA OS QUE GRITAM GOLO

O maior casino online tem apostas desportivas

18+ JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

visto aqui

feira
semanal

— Factos e figuras da semana

DESTAQUE

4, 5 e 6 | Testemunhos de quem ultrapassou a Covid-19

Cinco cidadãos de Espinho, infetados pela doença do momento, relatam a experiência e de que forma encararam o problema.

4500-ESPINHO

7 | Casal vive há cerca de dois anos e meio num carro

Estiveram em quarentena por duas vezes, por suspeita de Covid-19 e recebem uma refeição diária na Paróquia de Espinho.

7 | Cinco praias com bandeira azul

Espinho renova qualidade das suas praias com o “selo europeu”.

8 | Novo quartel dos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho será oficialmente inaugurado no sábado

A funcionar desde o final do ano passado, situa-se estrategicamente na Rua do Porto, em Silvalde.

9 | Novas ciclovias já têm novos 'clientes', os do costume automóveis aproveitam para estacionar na Rua 33

4500-FREGUESIAS

10 | Caminho na Idanha tapado pela vegetação

Não é considerado como rua, mas serve de caminho para os idanhenses. Vegetação prejudica a travessia, mas a Junta de Freguesia aponta a falta de manutenção dos terrenos por parte dos proprietários.

PESSOAS & NEGÓCIOS

11 | “Lambe a beija”: artesã Sandra Duarte aposta na restauração

DEFESA-ATAQUE

15 | Reportagem: nadadores do SC Espinho felizes com o regresso aos treinos

“Durante este tempo em que estivemos parados devido à pandemia senti-me triste e desanimada, pois não gostava muito de fazer o exercício físico online”, um dos testemunhos.

16 e 17 | Entrevista: Ricardo Gomes, atleta maratonista dos tigres que vai ao Campeonato do Mundo e às SurdOlimpíadas em 2022

“Quem me conhece bem sabe que não sou pessoa de desistir.”

18 | Golfe: Oporto sagra-se campeão nacional de clubes “mid-amateur”

Destronado o “eterno campeão”, o Lisbon SC.

19 | Futebol popular: AFPCE já tem nova sede na antiga Escola do Monte, em Paramos

Município e instituição celebraram protocolo, com Pinto Moreira a enaltecer esta “relação de proximidade” e a “concretização de um compromisso.”

OFF

21 | Entrevista: Carlos Miguel, o cantor que despontou na “Operação Triunfo”

EDITORIAL
Lúcio Alberto

Verde é a cor da esperança

1 – A Sociedade Ponto Verde assinalou 25 anos de atividade na preservação ambiental, revivendo as campanhas de comunicação que alteraram os hábitos de reciclagem. As icónicas “campanhas que mudaram Portugal”, ao longo dos últimos anos, davam nota, por exemplo, do emblemático Gervásio, o chimpanzé que apreendeu a reciclar numa hora e doze minutos. As comunicações da Sociedade Ponto Verde, criadas em mais de duas décadas, visaram a alteração das rotinas da população no processo de separação dos resíduos domésticos. Revisitar o passado é, de facto, uma forma de encarar o presente e perspetivar o futuro, com a criação destas campanhas inovadoras. Foi assim aproveitado o ensejo de reavaliar diversos projetos que diferenciam a estratégia de comunicação até aos dias de hoje, mas há sempre novas conjunturas, resultando em diferentes exigências e desafios. Por isso, sucedem-se as motivações para a população refletir e adotar escolhas mais sustentáveis para o ambiente através da reciclagem. A Sociedade Ponto Verde assinalou um quarto de século concluindo que é essencial apostar-se numa estratégia de comunicação impactante para que estas mudanças continuem a acontecer. E assim seja!

2 – A Lipor, constituída em 1982, é atualmente a empresa responsável pela gestão, valorização e tratamento dos resíduos urbanos de oito municípios – Espinho, Gondomar, Maia, Matosinhos, Porto, Póvoa de Varzim, Valongo e Vila do Conde – e recebe por ano cerca de 500 mil toneladas de lixo. “Reciclar é dar” é o mote de uma ação de sensibilização que dá suporte à implementação de circuitos de recolha seletiva porta-a-porta, em zonas específicas dos municípios abrangidos pela Lipor. Esta campanha soma ao conceito ambiental, o cariz social. Reduzir, reutilizar e reciclar, eis os três Rs da sustentabilidade, que a Lipor tem, entretanto, incutido nas populações que serve. Reduzir, reutilizar e reciclar são ações práticas que visam estabelecer uma relação mais harmoniosa entre os municípios e o meio ambiente, com impactos socioeconómicos e na qualidade de vida.

Dizem os entendidos em matérias ambientais de a reciclagem é quase uma obrigação nos dias de hoje. A separação do lixo reciclável (plástico, metais, vidro, papel) do lixo orgânico é o primeiro passo para uma atitude que alivia o meio ambiente de resíduos que vão levar anos ou séculos para serem decompostos.

3 – Seria fastidioso alongar estas anotações, quando o que importa é agir em conscientemente e em conformidade com a preservação ambiental e da saúde pública. Fica-se com a sensação de que se gasta muito latim (para não dizer paleio) face ao que se vai verificando, seja em Espinho ou noutra cidade... Resta questionar os gastos em campanhas ambientais, atendendo aos ecopontos e contentores que entupidos de materiais recicláveis e lixo orgânico, transbordando sujidade para a via pública e inalando cheiros nauseabundos. E estes cenários acrescentam os sacos de lixo doméstico e/ou da atividade qualquer negócio que a preguiça deixa em qualquer canto da rua e a uns metros de um ecoponto e de um contentor... Reclama-se tanto por qualidade de vida e até por investimento no turismo e, afinal, o lixo tem espelho...



Oporto Golf Club

O novo campeão de clubes “mid-amateur” superou o Lisbon SC, que até então registava o título nacional. O Oporto Golf Club conquistou mais um Campeonato Nacional de Clubes para jogadores acima dos 25 anos. O primeiro foi alcançado em 1994 e o segundo registou-se no primeiro fim-de-semana de maio de 2021, na Quinta do Peru Golf & Country Club, em Azeitão. Mais um sucesso para o vasto e valioso historical do clube de golfe sediado em Espinho.



“Cadernos d'Espinho”

Já está pronto o oitavo volume da coleção produzida pelos jornalistas Mário Augusto e Luís Costa, o historiador Armando Bouçon e o designer gráfico Pedro Pinheiro. O livro “Espinho Cultural” recorda (e revela) o teatro, a literatura e as artes de outros tempos que promoveram a cidade para um patamar elevado. A pandemia retardou o lançamento do novo volume, mas a obra de recolha e compilação de dados e imagens prosseguirá. E prosseguirá.



Casa-carro

Um casal vive há dois anos e meio num automóvel. A “residência” já esteve estacionada no recinto da feira semanal, junto ao mercado do peixe, e agora deslocou-se para uma zona mais nascente do centro citadino e na periferia de um estabelecimento escolar. São as contingências da vida. Haverá uma resposta social para esta situação que se arrasta há já longo tempo? Ou há outras respostas?

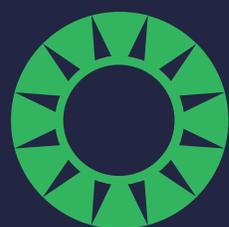
DEFESA
DESPINHO
ESPINHO POR DENTRO



**É PARA OS QUE
FAZEM JACKPOT**

**E PARA OS QUE
GRITAM GOLO**

**O maior casino online
tem apostas desportivas**



SOLVERDE.PT
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS



JOGUE POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

REPORTAGEM



© SARA FERREIRA

Maria José Madureira, Cecília Andrade, Margarida Pereira, José Gomes da Costa e Cláudia Pinho são pessoas singulares, com vidas bem distintas, mas com uma coisa em comum: a Covid-19. Sem estarem à espera, viram as suas vidas virarem completamente ao contrário e foram forçadas a lutar contra o vírus dos dias de hoje. Com mais ou menos gravidade, passaram a dar mais valor à doença, aos profissionais de saúde e criticam quem, ainda hoje, pensa que se trata de uma simples gripe. Ultrapassaram a infeção, mas alertam para as sequelas.

LISANDRA VALQUARESMA

É A REALIDADE DO MOMENTO.

Desde que foi descoberto, ainda em 2019, o novo coronavírus (SARS-CoV-2) tem transformado o mundo tal como o conhecíamos. Bastou pouco tempo para que este novo vírus se espalhasse por todo o planeta, provocando infeções em milhões de pessoas, causando o caos e grandes alterações à vida social de cada um.

Em Portugal, só em fevereiro de 2020 se começou a conhecer os contornos deste problema e o primeiro caso foi registado nos primeiros dias de março. A partir daí a situação descontrolou-se. Todos os dias foram surgindo mais doentes e Maria José Madureira, de 46 anos, foi uma das primeiras infetadas em Espinho. Contraiu a doença em março do ano passado, depois do marido, profissional do INEM, ter sido aconselhado a ficar em casa por uma questão de precaução. “O meu marido ficou em isolamento no dia 18 de março de 2020. Ele tinha dores de cabeça, tosse e uma sensação de mau estar. Como já se ouvia falar de outros casos, disseram-lhe para ficar em casa. No dia 21 acabou por fazer o teste e o resultado foi positivo”, conta Maria José, explicando o início da

doença na família.

Perante esta confirmação, o resto da família foi testada. Maria José e os três filhos do casal cumpriram com o procedimento e deram início a um isolamento que, sem nunca imaginarem, acabou por durar dois meses. “O teste dos meus filhos deu negativo e o meu inconclusivo, por isso, repeti-o no dia 28. Hoje em dia é tudo mais rápido, mas em março do ano passado era tudo muito novo, as coisas demoravam tempo”, recorda. “Quando o meu teste deu inconclusivo mudei-me para outro quarto. Eu estava num, o meu marido noutra e os meus filhos a terem que se desenrascar. A sorte é que tenho dois mais velhos. O André tem 24, a Diana 22 e a pequenina Matilde tem 6. Estávamos todos na mesma casa, mas separados”, conta Maria José, acrescentando que, para juntar a esta situação de organização familiar, a casa onde cumpriam o isolamento estava em obras. “Só tínhamos uma casa de banho disponível porque a outra estava em remodelação. Eu e o meu marido acordávamos cedo para tomar banho, desinfetávamos tudo para, depois, eles poderem usar. A minha filha mais nova ligava-me a perguntar se podia ir à casa de banho, se estava tudo limpinho e eu tinha que confirmar. Dentro desta

confusão, acho que nos conseguimos organizar bem os cinco”.

Ao contrário do marido que passou por uma infeção ligeira, Maria José viveu dias complicados. “Antes desta situação acontecer, eu tinha feito duas pequenas cirurgias. Estive bastante mal, não sei se pelo facto de já estar debilitada. Tive dores de cabeça terríveis, diarreia, vómitos e um cansaço extremo que, só o facto de me levantar para ir à casa de banho, já era um esforço enorme. Não tive falta de ar, mas senti uma pressão no peito muito grande.”

Apesar de se encontrar de cama e sozinha no quarto, Maria José tinha que dar indicações para que a vida em família continuasse, independentemente de todos os constrangimentos. “Os meus filhos não estavam infetados, mas não podiam sair de casa. Tivemos a ajuda da minha irmã e do meu sogro, que nos faziam as compras e nos traziam tudo o que necessitávamos.” Porém, pedir alimentos e outros bens, requeria um bom planeamento. “Tivemos muito apoio da psicóloga do INEM que ligava várias vezes, principalmente por causa dos miúdos, pois eles estavam sozinhos. Tiveram que fazer tudo sozinhos. Ligavam-me, através de videochamada, para saber o que tinham que fazer. O que se ia comer ao jantar, qual era a

roupa que era preciso lavar, que ingredientes eram necessários para o almoço. Eu planeava as refeições para a semana inteira, eles faziam a lista e enviavam aos nossos familiares que, mais tarde, nos deixavam os sacos à porta. Tudo era pensado ao pormenor e durante dois meses não saímos à rua para absolutamente nada”, conta a antiga infetada.

Os dias foram passando. O marido de Maria José Madureira recuperou, mas a família não estava autorizada a sair. “Eu demorei muito tempo a deixar de ter sintomas e, enquanto, todos os elementos da família não tivessem um teste negativo, não podíamos sair de casa. No meio disto tudo, a minha filha Diana, que tem problemas de alergias, teve uma crise, provavelmente por ter estado mais em contacto com os produtos de limpeza. Os sintomas comuns dessas crises acabam por ser parecidos com os da Covid-19. Ela tinha que fazer o teste, mas só teve resposta ao fim de 18 dias. Na altura, não havia a capacidade de resposta que há agora. Depois, a mais nova fez febre, também devido a uns problemas que costuma ter. Com todos estes avanços e recuos, passaram dois meses”, diz Maria José, confessando que “não foi fácil aguentar uma criança tão pequena em casa”.

Com permissão para voltar à liberdade, a família demorou a sentir-se segura. “Nós tínhamos receio. A minha filha colocava-se na janela a contar as pessoas que andavam na rua sem máscara e perguntava-me como é que depois iam poder sair. Aquilo marcou-a muito porque hoje não anda em lado nenhum sem máscara e não gosta de dar beijos.” Além disso, Maria José teve que enfrentar os olhares de desconfiança no regresso ao trabalho, numa fábrica, em Grijó. “Senti o afastamento das pessoas. Não falavam, mas os olhos dizem muito. Quando eu passava, só não mudavam para o outro lado porque não podiam. Houve pessoas que foram normais comigo, mas por parte de algumas senti que tinham receio de falar e de se aproximarem até”.

DAS URGÊNCIAS PARA O INTERNAMENTO

Também em 2020, mas já nos últimos meses do ano, José Gomes da Costa, antigo dirigente dos Bombeiros Voluntários de Espinho, acabou por ser mais um dos infetados, em Espinho. Aos 79 anos teve os primeiros sintomas a 21 de outubro e, três dias depois, estava internado no Centro Hospitalar de Gaia/Es-

pinho. “Comecei a sentir falta de ar, falta de apetite e tinha temperatura. Dia 23 resolvi fazer o teste por iniciativa própria e dia 24 dirigi-me às urgências de onde só saí para o internamento”, relembra.

O teste havia dado positivo e Gomes da Costa enfrentava, a partir daí, um grande desafio. “Durante o tempo em que estive internado, só não fui para a parte da ventilação porque tinha problemas de coração. Já tinha uma operação agendada para trocar uma válvula no coração, mas como tinha esses problemas evitaram-no. Aplicaram-me oxigénio forçado aquecido, todos os dias, através de uma máquina, sendo evidente que fui medicado. A toda a hora os profissionais viam o meu estado e eu sentia que estava mesmo mal”, recorda o atual reformado.

Esteve internado durante três semanas e, graças ao oxigénio, conseguiu melhorar. No entanto, a recuperação foi lenta. “No hospital, sentia que não estava nada bem. Todos os dias, os médicos diziam à minha filha que não prometiam nada, mas que iam tentar tudo para me salvar. Felizmente, com aquele sistema de oxigénio fui melhorando de dia para dia até que me deram alta no dia 17 de novembro.”

Contudo, o regresso a casa foi tudo menos normal. “Pude vir para casa porque tinha estabilizado, mas tive que continuar com o oxigénio. Contratei uma empresa e, quando cheguei a casa, depois de ter vindo na ambulância, já tinha o aparelho à minha espera. Estive assim duas semanas até que fui a uma consulta e a médica disse que já não era preciso. Marcou-me fisioterapia para um centro de recuperação, mas não cheguei a fazer. Teria que fazer uma prova de esforço mas, como nunca fui chamado, acredito que as médicas verificaram que já não era necessário”, explica Gomes da Costa, dizendo que também a esposa, a filha e o genro contraíram a infeção. No entanto, tratou-se de uma situação ligeira.

Apesar de não ter a certeza quanto

ao local do contágio, José Gomes da Costa acredita que tal deva ter acontecido no hospital. “Anteriormente, tinha sido operado às cataratas. Havia muitos cuidados, mas era muita gente, por isso, julgo que tenha apanhado o vírus lá e, naturalmente, transmiti à minha família.”

Considera que os dias que passou “fechado em casa” foram dias muito chatos. Hoje em dia já pode sair, mas continua a fazê-lo com pouca frequência. “Já tenho autorização para conduzir e só vou à rua quando é mesmo necessário. Continuo a ter receio porque foi um grande susto. “Isto não é brincadeira nenhuma e as pessoas que julgam que é uma brincadeira e que abusam da situação, não cumprindo o que está determinado, são inconscientes. Classifico isso de inconsciência porque não têm noção do perigo que é. Na verdade, é um perigo de morte e eu estive nessa iminência”, conta, elogiando, ao mesmo tempo, o trabalho “incansável” dos profissionais de saúde.

BOLEIA PARA O TRABALHO É CAUSADORA DE INFEÇÕES

Cecília Andrade, de 59 anos, contraiu a Covid-19 em novembro do ano passado. Trabalha, em Espinho, numa agência de contabilidade e recorda-se que foi numa terça-feira que se apercebeu dos sinais. “Comecei a sentir dores de cabeça. Nunca imaginei que fosse Covid, tomei um comprimido e as dores aliviaram, mas não passaram. No fim do dia, quando cheguei a casa notei dores no corpo e pensei logo que estava a ficar com gripe.” No entanto, Cecília confessa que ficou “de pé atrás”, pois o marido, no fim de semana anterior, tinha tido os mesmos sintomas. “Ele toca viola e tinha ido à RTP para uma atuação. Entretanto falei com a minha filha que está a trabalhar em Lisboa e disse-nos para irmos imediatamente fazer o teste. O meu marido foi o primeiro a fazer e deu positivo. Aí eu percebi que também estava infetada”.

Apesar de estar, em contexto pro-

MARIA JOSÉ MADUREIRA esteve fechada em casa durante dois meses com a família. Ficou infetada no início da pandemia e garante que não foi fácil entreter uma criança de apenas cinco anos durante tanto tempo



“*Senti o afastamento das pessoas. Não falavam, mas os olhos dizem muito. Quando eu passava, só não mudavam para o outro lado porque não podiam*”

CECÍLIA ANDRADE foi contagiada pelo marido, mas nunca imaginou que tal acontecesse. Na boleia para o emprego, infetou a colega



“*O meu marido contagiou-me e eu contagei a minha colega*”

MARGARIDA PEREIRA contraiu o vírus de Cecília. Esteve um mês em casa e passou madrugadas complicadas. Falta de ar foi o pior sintoma



“*Não podia respirar e até houve uma noite que abri a janela para ver se conseguia respirar melhor porque tive medo de começar a entrar em pânico*”

CONSTRUÇÕES OBJECTIVO GRUPO

SERRALHARIA OBJECTIVO

CARPINTARIA OBJECTIVO

JARDINS OBJECTIVO

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS | PICHELARIA OBJECTIVO

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

T.: 224 967 765
geral@construcoesobjectivo.com



destaque

JOSÉ GOMES DA COSTA

acredita que apanhou o vírus no hospital depois de uma operação às cataratas. Pouco tempo depois voltou ao mesmo local para ficar internado



“Aquele receio que eu tinha, veio-se a confirmar por aquilo que os médicos diziam. Eu estive mais para lá do que para cá, mas parece que me safei”

fissional, com outros colegas, Cecília partilhava as viagens para o trabalho com uma das colegas, Margarida Pereira, de 61 anos, acabando por lhe transmitir o vírus. Apesar de Cecília e o marido estarem ambos infetados, o serviço Saúde 24 recomendou que o casal se mantivesse em quartos separados. “Estivemos 14 dias em isolamento na mesma casa, mas em divisões separadas. Fazíamos as refeições em horários distintos e cada um usava a sua casa de banho. Não entendi porquê, mas disseram que um podia ter um foco mais infeccioso que o outro. A verdade é que eu tive uma infeção muito mais forte do que o meu marido. Ele só teve dois dias mais complicados, mas depois passou-lhe. Estava em casa porque tinha que estar”, conta Cecília Andrade, explicando que o seu caso foi diferente. “Naquela fase eu tinha muito cansaço. As dores de cabeça desapareceram, mas sentia-me muito cansada. Perdi o olfato e o paladar, ao contrário do meu marido. Tive alguma dificuldade em respirar, mas posso dizer que foi pouca.”

Ao contrário de Cecília, Margarida Pereira experienciou momentos complicados. “Comecei os sintomas no dia 1 de novembro. Senti dores no corpo, mas o que mais me afetou foi a tosse e a falta de ar. Não podia respirar e até houve uma noite que abri a janela para ver se conseguia respirar melhor porque tive medo de começar a entrar em pânico. Tive muita tosse seca, dores de cabeça, diarreia, um cansaço extremo. Além disso perdi o olfato e o paladar e posso dizer que estive atrapalhada.”

Margarida vive com o marido e a mãe. Por serem dois doentes de risco, teve receio e partilhavam a mesma casa, mas de forma separada. “A minha casa tem três andares e cada um de nós ficou separado. O meu filho levava-nos o pão fresco porque nenhum de nós podia sair de casa”.

Como a infeção aconteceu já em época de inverno, Cecília Andrade garante que isso ajudou a minimizar o facto de ter que ficar em casa. Aproveitava as manhãs para fazer arrumações, já que era a altura em que se

sentia em melhores condições. “Estar 14 dias fechada num apartamento não é fácil, valeu-me a Netflix. Além disso, as manhãs eram passadas a fazer arrumações, mas à tarde sentia-me realmente cansada. Aproveitava para estar mais parada, lia e fazia tricô”, explica Cecília que, nestes dias, contou com a ajuda da família e de duas amigas para lhe fazerem as compras da casa.

Ao passo que Cecília conseguiu fazer atividades, Margarida não se sentia capaz para tal. “Afetava-me mais durante a noite, mas eu não tinha vontade de fazer nada, nem de cozinhar. Estava no último andar e não tinha condições para fazer nada. Só me apetecia estar sossegada e no meu canto. Por iniciava minha deitava-me de barriga para baixo e acho que é assim que se deve fazer, mas naquela altura ninguém me disse nada”, lamenta a funcionária da agência de contabilidade.

Depois de terminar o isolamento, as duas colegas regressaram ao trabalho. Cecília Andrade conseguiu prosseguir com as suas funções, mas Margarida voltou para casa. “A médica mandou-me trabalhar, mas confesso que regressar sem poder. No dia em que voltei, por coincidência, era dia da medicina no trabalho. Eu quase que não podia falar e o médico disse-me que eu tinha que ir já para casa porque não estava em condições. Acabei por estar mais 15 dias em casa. Quando voltei ainda não tinha olfato nem paladar. Agora estou bem, mas posso dizer que foi assustador.” Perante o estado de saúde da colega, Cecília acredita que Margarida devia ter sido sujeita a recuperação hospitalar, com o objetivo de receber oxigénio.

Tendo em conta as situações que passaram, as colegas de trabalho não entendem quem desvaloriza a doença. “Infelizmente conhecemos um caso que não acredita na gravidade deste problema. Essa pessoa dizia que isto era uma gripezinha e até não viu com bons olhos o facto de começarmos a usar máscara por iniciativa nossa. Há pessoas que dizem que isto não é grave, mas eu não entendo como é que isso é possível.

“Julgava que não era nada de especial, mas a parte respiratória assustou-me. Hoje em dia dou valor e tenho muito medo”

CLÁUDIA PINHO não acreditava muito na doença. Numa ida ao supermercado ficou infetada e hoje em dia sente um enorme respeito por todos os profissionais de saúde



Acho que essas pessoas falam porque não sentem na pele”, criticam.

CLÁUDIA NÃO VALORIZAVA A COVID-19 ATÉ QUE FICOU INFETADA

Cláudia Pinho, de 46 anos, não acreditou muito na Covid-19 quando a doença surgiu. Pensava que se tratava de algo parecido com a gripe. Porém, mudou de ideias quando, em fevereiro deste ano, ficou infetada.

“Comecei a ficar com a minha voz um pouco rouca, mas como é um problema recorrente não dei importância”, explica a funcionária da área das limpezas. No entanto, uma semana depois tudo mudou. “Senti uma dor diferente no peito. Respirava e doía-me, assim como tinha dores de cabeça. Telefonei à minha médica de família, contei o que sentia e disse-lhe que queria fazer o teste”, recorda Cláudia.

Como partilha a casa com o filho, foram os dois indicados para a testagem. Cláudia deu positivo e o filho negativo. Um dia depois de fazer o teste, os sintomas pioraram. “A minha situação piorou. Tive febre, sentia muito frio e, ao mesmo tempo, muito calor, comecei a perder o olfato e depois o paladar. Perdi o apetite, muitas dores de cabeça e diarreia. Foi assim ao longo de 13 dias e, como no fim do isolamento ainda tinha sintomas, não tive alta”.

Sem ter certeza do local onde se contagiou, Cláudia Pinho julga que tenha sido no momento das compras. “Desconfio que apanhei no supermercado ou na caixa do multi-banco porque sei que não fui a mais lado nenhum. Nós estávamos em confinamento e estava tudo fechado. Provavelmente toquei em alguma coisa no supermercado e quando cheguei a casa não lavei as mãos. Nesse dia devo-me te esquecido.”

O que mais preocupou Cláudia durante o confinamento foi a possibilidade de ficar sem serviços. “Eu trabalho às horas e nesse aspeto tive receio porque não tenho qualquer ajuda ou apoio. Além disso, também tinha uma preocupação em

relação ao meu filho. Ele também fez os 14 dias de quarentena, ficou num quarto e eu noutra. Nós não nos víamos, sentíamos que o outro estava lá, mas não podíamos ter contacto.” Entretanto, “ele fez um segundo teste e deu negativo novamente. Aí senti uma grande alegria e alívio. Nós só tínhamos uma casa de banho e, sempre que, um de nós lá ia, tínhamos que desinfetar tudo. Mas apesar de ser complicado, correu bem”, recorda.

Na fase do isolamento, Cláudia Pinho contou com a ajuda da filha e do ex-marido. Quando recebeu a alta médica, sentiu-se feliz por poder voltar a trabalhar, mas confessa que ganhou receio em estar na rua. “Fui ao centro de saúde de Anta buscar o comprovativo da minha alta, até para assegurar isso às pessoas porque trabalho em muitas casas e queria provar que não havia problema nenhum. Infelizmente tive uma patroa que teve um pouco de preconceito, mas continuei a minha vida”, lamenta a funcionária de limpeza, afirmando que passou a ter respeito pela Covid-19. “Julgava que não era nada de especial, mas a parte respiratória assustou-me. Hoje em dia dou valor e tenho muito medo. Quando voltei à rua para ir ao supermercado ficava sempre com medo. Eu não fui dos piores casos, não tive falta de ar, não precisei de ir ao hospital, mas saber que havia muitas pessoas internadas deixou-me preocupada.”

Perante a situação atual, Cláudia lamenta que, ainda hoje, várias pessoas não usem máscara. “Quando estou na rua e passo por pessoas sem máscara, confesso que me apetece dizer alguma coisa, mas contendo-me. As pessoas levam isto numa brincadeira. Agora com o desconfiamento tenho receio que tudo se volte a agravar. O meu filho esteve três meses em lay-off, mas sabemos que nunca é a mesma coisa. Além disso, também tenho medo que os meus patrões me fechem as portas e não possa trabalhar”, diz. •

“Gostava de dizer às pessoas que estão infetadas para terem muita força, não é fácil, mas que tenham coragem. Tenho muita pena dos enfermeiros e médicos, mas tenho um grande respeito por aquilo que estão a fazer.”

Cláudia Pinho

“Quero dizer às pessoas que tenham esperança. A situação parece que está a melhorar, felizmente. Que tenham força porque vão melhorar.”

Cecília Andrade

“As pessoas infetadas têm que cumprir com o que é recomendado, ter paciência é meio caminho andado.”

José Gomes da Costa

“Não saiam de casa, nem ponham mais pessoas em perigo. Acima de tudo é manter a tranquilidade. Pelo o que eu entendo, a Covid-19 não é uma gripe. Há pessoas que estão ligadas a um ventilador e há outras que acham que isto é uma brincadeira.”

Maria José Madureira

“Mantenham a calma e não entrem em pânico. Devem enfrentar o isolamento com paciência.”

Margarida Pereira

4500 Espinho

SOCIEDADE

Casal vive há cerca de dois anos e meio dentro de um carro



“Olha! Este contentorrito é que nos dava um jeitinho enorme”, disse-nos, com os olhos a brilhar, Jorge que vive num carro com a sua mulher há cerca de dois anos e meio, quando passou um camião com um contentor para as obras da Escola Sá Couto. Jorge e Andreia são casados há 19 anos, pais de dois filhos, passaram por dois confinamentos e fizeram duas quarentenas dentro de um automóvel, que já nem anda. É este carro a sua casa. Dormem ambos no banco de trás, com o maior dos desconfortos e, por isso, as dores nos joelhos já são enormes.

MANUEL PROENÇA

JORGE TEM 55 ANOS, é natural do Porto e Andreia, com 40 anos, é natural de Espinho. Ele trabalhava numa empresa de iluminações, antes de passar a dormir num carro que comprou por 200 euros. Vendera um anterior automóvel, porque precisava de dinheiro, para sobreviver. Atualmente, o casal está a ser acompanhado por uma assistente social do Centro Social de Paramos e pelo Núcleo de Planeamento e Intervenção aos Sem Abrigo (NPISA) e aguarda, ansiosamente, por uma casa. É um dos casais que conta com o apoio da Paróquia de Espinho, do FAS Sopas, recebendo a única refeição diária ao jantar. “Está difícil encontrarmos uma casa, pois querem que paguemos uma caução que corresponde a três rendas. Não temos hipóteses, pois ambos temos o rendimento mínimo, cerca de 150 euros cada um”, lamentou Jorge que, com a sua mulher, chegou a trabalhar na Junta de Freguesia de Espinho e a dormir num carro. “Não temos condições de trabalhar e nem sequer temos onde tomar um banho! Estamos numa situação muito difícil. Somos pobres e humildes”, diz Jorge.

Jorge era Testemunha de Jeová, mas acabou por ser expulso “por fumar”. Garante que nada tem a ver com tráfico de estupefacientes, até porque se o tivesse “não estaria a viver num carro e teria um automóvel que fosse uma bomba”. “A Polícia está a par da nossa situação”, acrescenta Andreia contando que quando perderam a chave do carro pediram “para que fosse rebocado para este espaço”, considerando que seria um “sitio calmo e seguro”. “Tive de escorraçar alguns drogados que me andavam a rondar o carro”, disse-nos Jorge, estando admirado com o facto de as pessoas os confundirem com traficantes. “Tenho vergonha de estar nesta situação, mas não tenho alternativa enquanto não me ajudarem a ter uma casa para mim e para a minha mulher”. Andreia, por sua vez, não poupa elogios à sua assistente social que “tem sido impecável e espetacular. Está sempre pronta a ajudar-nos a resolver esta situação. Eu tenho problemas de saúde e, por isso, não posso continuar a viver dentro de um carro” afirmou Andreia, acrescentando que o casal já fez “o pedido à Câmara Municipal de Espinho para termos acesso à habitação social. Já

recebemos a carta a comunicar que foi aceite. Mas aguardamos que nos seja atribuída uma casa, ficando a dormir dentro deste nosso carro. Neste momento faz-nos falta ter uma casa e arranjar trabalho”, disse ainda Andreia. “Não é com 322 euros que conseguimos sobreviver, pois precisamos mesmo de uma casa, para ter um sitio onde descansar e tomar banho e, até, fazermos as refeições”, acrescentou Andreia. O casal cumpriu duas quarentenas dentro de um carro. Ambos não tomam banho há imenso tempo, porque para o fazerem teriam de se deslocar à Zona Industrial e Jorge não quer conviver com algumas pessoas que frequentam aquele espaço. Já as necessidades são feitas num pinhal, “num sitio mais isolado”. Resta ao casal aguardar que uma casa lhe seja atribuída, e a Jorge, encontrar também trabalho. O jornal Defesa de Espinho tentou contactar a assistente social deste casal, que se escusou prestar esclarecimentos sobre a situação em concreto. •

“NÃO TEMOS nada a ver com tráfico de estupefacientes, até porque se o tivéssemos não estaríamos a viver num carro destes e teríamos uma ‘bomba’”.

Jorge

“NÃO É com 322 euros que conseguimos sobreviver, pois precisamos mesmo de uma casa, para ter um sitio onde descansar e tomar banho e, até, fazermos as refeições”.

Andreia



Estacionamento na Rua do Monte Lírio impede circulação fluida de automóveis

TRÂNSITO. Com as alterações ao trânsito e os desvios nas entradas da cidade de Espinho, o tráfego de automóveis aumentou, substancialmente, na Ponte de Anta. Por isso, a Rua do Monte Lírio tem tido um excepcional volume de tráfego, nos dois sentidos, uma vez que a Rua Nova da Praia (Parque de Campismo) está interrompida ao trânsito automóvel no acesso a Espinho. O cruzamento de automóveis, constante, nos dois sentidos, junto à Travessa do Monte Lírio ‘esbarra’, diariamente, com o estacionamento de automóveis naquela rua, que ocupam a via de circulação, causando alguns constrangimentos. • MP



Espinho renova as cinco bandeiras azuis

AMBIENTE. Frente Azul, Baía, Rua 37, Silvalde e Paramos, são as praias que irão ter bandeira azul durante esta época balnear. As praias do concelho de Espinho fazem parte das 330 zonas balneares costeiras contempladas com a Bandeira Azul da Europa. O anúncio foi feito na passada semana e premeia as praias do concelho de Espinho com a renovação deste galardão. “Recuperação de Ecossistemas” foi o tema escolhido para o Programa Bandeira Azul 2021. Em 2021, os promotores do Programa Bandeira Azul de Praias, Marinas e Embarcações de Ecoturismo “são desafiados a olhar para os ecossistemas, identificar aqueles que podem recuperar e desenvolver atividades nesse sentido” e “são incentivados a juntar-se e apoiar os que já estão em curso, uma vez que qualquer trabalho beneficia se conseguir o maior número de parceiros possível”. •

4500 Espinho

INVESTIMENTO DE 2,5 MILHÕES DE EUROS

Novo quartel dos Bombeiros de Espinho é inaugurado este sábado

O novo quartel dos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho vai ser inaugurado no próximo sábado, 8 de maio, às 14h30. A cerimónia vai formalizar a aliança entre os dois corpos de bombeiros que coexistiram durante décadas na cidade.



MARTA COUTINHO

PEDRO LOURO é quem assume a liderança do mais jovem corpo de bombeiros do país. "O culminar desta fusão permite que sejam desenvolvidos esforços no sentido de melhorar a resposta às operações de socorro, através da instrução conjunta, o que beneficiará muito o serviço prestado à comunidade, bem como a atividade dos próprios bombeiros", afirma à Defesa de Espinho o comandante da nova corporação, que nasce sob o lema "Juntos somos sempre mais fortes e... onde e quando for preciso!". A funcionar desde o final do ano passado, o novo quartel dos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho (BVCE) situa-se na Rua do Porto, freguesia de Silvalde, uma localização estratégica de acordo com o responsável: "está no centro do concelho, o que permite estar sensivelmente ao mesmo tempo e distância de qualquer ponto do território".

A cerimónia, adaptada às atuais circunstâncias da pandemia, vai contar com a presença de entidades representantes do quartel, assim como dos corpos de bombeiros dos distritos de Aveiro e do Porto. "A cerimónia decorre em modo mais restrito que o habitual, mas, ainda assim, conta com a participação de todos os elementos do Corpo de Bombeiros, as habituais entidades locais, regionais e nacionais" assegura Pedro Louro. No decorrer do evento, acrescenta, "está ainda prevista a atribuição de altas condecorações da Liga dos Bombeiros Portugueses".

Este equipamento materializa uma união

que começou a ser pensada há onze anos, à época com o envolvimento da Câmara Municipal (CM) de Espinho e do Ministério da Administração Interna e que constitui o único exemplo bem-sucedido de um fusão de corporações de bombeiros no país. A obra teve um custo de cerca de 2,5 milhões de euros, obtidos com fundos comunitários do POSEUR - Programa Operacional para a Sustentabilidade e Eficiência no Uso de Recursos (85 por cento) e verbas da CM Espinho (15 por cento), com base num contrato de permuta com os dois edifícios do centro da cidade que vinham sendo ocupados pelas equipas afetas aos Bombeiros Voluntários de Espinho e aos Bombeiros Voluntários Espinhenses.

No novo quartel dos BVCE estão agora 89 operacionais - cerca de um terço dos quais mulheres - e 28 veículos terrestres e aquáticos. Com 2.900 metros quadrados de edificado, entre mais de oito mil de área total, as novas instalações dos bombeiros estão aptas a acomodar um crescimento do seu corpo de efetivos até 120 operacionais.

A construção esteve a cargo do consórcio entre as empresas FullProjekts, DACOP - Construções e Obras Públicas e ASCouto - Sociedade de Construções António S. Couto. •

"O quartel está no centro do concelho, o que permite estar sensivelmente ao mesmo tempo e distância de qualquer ponto do território" Pedro Louro

COVID-19

Agrupamentos escolares aguardam segunda dose da vacina

A aplicação da primeira dose da vacinação no âmbito da Covid-19 decorreu sem registos negativos, estando prevista a calendarização da nova dose para maio e junho.

"BREVEMENTE será convocado quem ainda não foi solicitado para a primeira dose da vacinação, ou que por qualquer motivo não pôde comparecer no centro de vacinação", dá nota Ilídio Sá, diretor do Agrupamento de Escolas Dr. Gomes de Almeida. "De facto, há um grupo que não recebeu a mensagem por telemóvel, como aconteceu em algumas escolas. Há cerca de duas semanas foi feita uma verificação geral de quem não foi chamado, ou que, por qualquer motivo, ainda não foi vacinado."

Os educadores do pré-escolar e professores do 1.º ciclo foram os primeiros a receber a vacina, no Centro de Saúde de Espinho, assim como o pessoal não docente afeto ao mesmo ciclo do Agrupamento de Escolas Dr. Gomes de Almeida. "Depois foram os outros elementos docentes e não docentes e daqui a cerca de duas semanas será aplicada a segunda dose no centro de vacinação localizado na antiga escola da Seara,

em Silvalde. E há quem vá receber a segunda dose da vacina em junho." informa Ilídio Sá.

O processo de vacinação também está a decorrer normalmente no Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira. "Apenas ainda não foram vacinados os professores e os assistentes operacionais que não estão ao serviço e os que estão de atestado médico em casa", regista a diretora Ana Gabriela Moreira. "Creio que o processo está bem organizado em termos de vacinação, mas é natural que possa ter falhado algo no processamento da marcação de vacinas. Acho que não há nada de negativo que se possa apontar ao sistema de vacinação. Só quem está muito distante de uma coisa destas é que pode achar o contrário."

A segunda dose para professores e pessoal não docente dos dois agrupamentos escolares do concelho está prevista para meados de maio e em junho. •

COVID-19 CASOS CONFIRMADOS ESPINHO

1,85

NOVOS CASOS EM MÉDIA POR DIA **

44

CASOS POR 100 MIL HABITANTES NOS ÚLTIMOS 14 DIAS*

= 13

ÚLTIMOS 7 DIAS **

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



Queda de beiral na rua 22

EDIFICADO. O beiral de um edifício da rua 22, junto ao cruzamento com a rua 62, caiu por volta das 21 horas de segunda-feira passada, não tendo causado feridos.

Trata-se do edifício que alberga a sede da Associação das Velhas Guardas dos Bombeiros da Cidade

de Espinho, no rés-do-chão, e dois irmãos, no piso superior.

Os bombeiros e a PSP estiveram no local e a Proteção Civil aconselhou os residentes a optarem prudentemente por outro alojamento naquela noite. •

CIDADE



Novas ciclovias da Rua 33 já estão ocupadas por carros

A REQUALIFICAÇÃO da Rua 33, após a colocação/renovação das condutas de água e de saneamento, está em bom ritmo e já é visível como irá ficar aquela artéria da cidade de Espinho com acesso à beira-mar e à nova obra do RECAFE. Uma rua asfaltada, com duas ciclovias, de um lado ascendente e, do outro, descendente.

Numa obra nova há já quem aproveite a oportunidade para estacionar os carros. Aquelas que irão ser as novas ciclovias da Rua 33 já estão ocupadas por veículos, um pouco à semelhança daquilo que sistematicamente vinha a ser feito na Rua 23, desde a sua anterior requalificação.

Estas novas ciclovias fazem parte

de uma rede de mobilidade amiga do ambiente implementada na cidade de Espinho e que irá abranger todo o espaço do RECAFE, passando pelas ruas 19 e 20, entre outras. Será um percurso utilizado para lazer e por todos aqueles que pretendam usar a bicicleta como meio de transporte. • MP



Obras avançam a sul com acesso ao estacionamento

AS OBRAS da Requalificação do Canal Ferroviário de Espinho (RECAFE) avançam a bom ritmo para sul. Os passeios e as ruas estão já concluídos até à Rua 29 e no troço até à Rua 33 falta, apenas, a colocação do piso. O túnel do parque de estacionamento já está completamente coberto, com a estrada por cima e a obra está em fase de conclusão da rampa

de acesso, logo a seguir à Rua 33. Na rua 33 será colocado, agora, o piso do arruamento que irá passar por cima do túnel, devendo dentro de pouco tempo poder-se circular, quer os automóveis, quer as pessoas. Quem não está muito de acordo com estas obras é o residente e comerciante, Carlos Domingues, pois, em sua opinião, "esta obra já leva de-

masiado tempo e não dá condições de circulação, nem aos moradores, nem para o comércio. Houve alturas em que as pessoas não sabiam nem como saíam, nem como entravam para as suas casas", afirma este morador da Rua 8. • MP



POLÍTICA

Independente José Carvalhinho candidato à Assembleia Municipal pelo PS

JOSÉ CARVALHINHO será o candidato independente pelo Partido Socialista (PS) à Assembleia Municipal (AM) de Espinho nas próximas eleições autárquicas. O ex-vogal eleito para aquele órgão autárquico pelo movimento independente "Pela Minha Gente" em 2017, regressa às listas socialistas, onde já esteve nas eleições de 2013.

"A sua dedicação a Espinho, o seu percurso profissional e o reconhecimento unânime da sua experiência e qualidade enquanto membro daquele órgão serão fundamentais para valorizar e afirmar a Assembleia Municipal como a casa da democracia de Espinho e de

todos os espinhenses", dá nota o presidente da Comissão Política de Espinho do PS, Miguel Reis sobre a candidatura de José Carvalhinho à AM.

Por sua vez, o candidato independente assume ter aceite o repto por "acreditar que esta candidatura liderada, pelo Miguel Reis, é a única capaz de corresponder ao desafio de reafirmar e valorizar Espinho, as suas gentes e os agentes económicos, sociais e culturais do concelho", sendo fundamental, em sua opinião "criar em Espinho uma nova dinâmica, interrompendo com a estagnação a que estivemos submetidos nos últimos anos". •

Idoso atropelado na rotunda da Rua 8

ACIDENTE. Um homem de cerca de 80 anos, foi vítima de atropelamento na rotunda da Rua 8, ao final da manhã da passada terça-feira. O idoso, residente em S. Félix da Marinha, terá deixado o seu automóvel junto ao Hotel Solverde, na praia da Granja e veio dar um passeio até Espinho, aproveitando os novos passeios junto à ciclovia do RECAFE. Ao atravessar, junto à rotunda entre a Rua 8 e a Avenida 8, foi atropelado por um automóvel ligeiro de mercadorias, sofrendo algumas escoriações.



Os Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho estiveram no local a prestar assistência à vítima e a Polícia de Segurança Pública, que teve de proceder ao desvio do trânsito, tomou conta da ocorrência. • MP

À PROCURA DE UM EMAGRECIMENTO SEGURO E EFICAZ?

SAIBA COMO: 227 340 092

RUA 8 Nº1025 - ESPINHO

GRANDE FARMÁCIA

4500 Freguesias

IDANHA

Caminho obstruído dificulta passagem e Junta de Freguesia relembra a falta de limpeza dos proprietários

LISANDRA VALQUARESMA

NA IDANHA, junto à Rua do Souto de Baixo, e muito próximo da Rua do Mar, existe um caminho, já antigo, que liga a zona até à ponte que atravessa a autoestrada A29. Este caminho, dividido por pinhais e terrenos de diversos proprietários, teve, no passado, segundo os moradores, uma grande serventia, pois permitia que a passagem de uma zona para a outra se fizesse de forma mais rápida, constituindo-se como uma espécie de “atalho”.

Mais tarde, quando a Rua da Idanha foi construída, este caminho foi ficando em segundo plano, sendo apenas usado por alguns moradores. Os postes de iluminação, ainda existentes no local, deixaram de funcionar e o local tornou-se mais sombrio. Apesar da diminuta frequência, há quem ainda se sirva deste percurso e lamenta o estado em que se encontra.

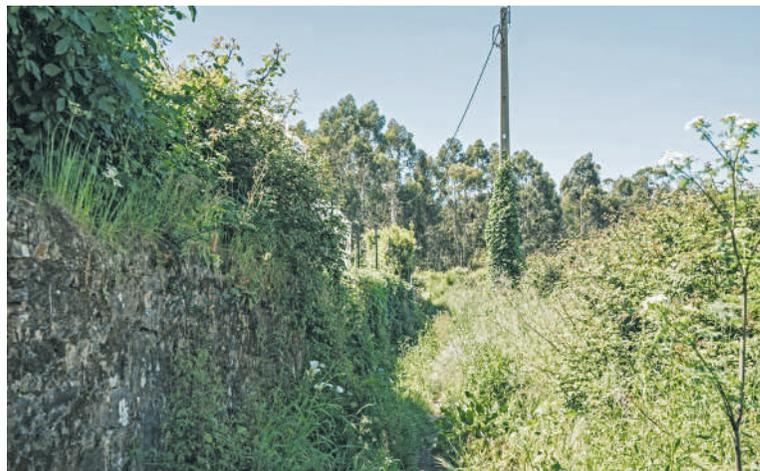
Junto à Rua do Mar, no início do acesso, uma moradora da zona que não se quis identificar, explicou à Defesa de Espinho que “antigamente o caminho ia dar à Tabuaça e muitas pessoas usavam-no”. Agora está mais esquecido, mas ainda há quem venha por aqui. Hoje, por exemplo, vim à procura de maias para colocar em minha casa. Tive que vir de botas porque as ervas estão muito grandes e nesta parte do princípio é difícil passar, mas mais lá na frente o percurso está mais cuidado”.

Com a vegetação a interromper o caminho, esta moradora realça que “o local devia estar mais asseado”. Ao longo do percurso, “existem terrenos de muitas pessoas” e “há quem venha para aqui colocar lixo, dando um aspeto muito pior”. Assim, esta cidadã confessa que gostaria apenas que a limpeza fosse realizada “para que a passagem fosse mais fácil e mais segura, pois este caminho dá muito jeito a quem mora aqui perto”.

Fruto da presença no local, a Defesa de Espinho teve a oportunidade de observar que alguns cidadãos utilizam o acesso, chegado mesmo a constatar a passagem de uma moto.

Conceição Pinto, outra residente perto do local, explicou que “a limpeza é feita às vezes”, mas acredita que devia acontecer com mais frequência. “Penso que tenha sido a Junta de Freguesia a fazer a limpeza e não posso dizer que não a faz, mas a última vez até acho que quem a fez foram os proprietários das estufas”, que se encontram ao lado do local.

“No passado, elementos da Junta de



Local situa-se junto à Rua do Mar e à Rua do Souto de Baixo

Apesar de não ser uma rua, caminho é usado como forma de travessia na Idanha

Freguesia comentaram comigo que tinham intenção de alargar o caminho se o proprietário cedesse uma parte do terreno, mas não sei como ficou essa questão. O que sei é que há pessoas que passam por aqui fora, muitas a pé e há quem venha de bicicleta. Isto está muito tapado e as pessoas têm medo de passar, mas os proprietários dos terrenos também têm que fazer as suas limpezas”, afirma Conceição Pinto.

Questionado pela Defesa de Espinho, Nuno Almeida, presidente da Junta de Freguesia de Anta e Guetim, explica que este se “trata de um caminho constituído informalmente.” “Dizem os antigos que por ali passavam os carros de bois para lavradio e que serviria como ligação para idas ao mar, mas na verdade não se encontra registado na cartografia do município nem na Carta Administrativa Oficial de Portugal.” Além disto, “a rede viária contruída no início da década de 2000 dotou aquela zona com acessos rodoviários dignos, garantindo maior fluidez, segurança e harmonia à circulação automóvel e pedonal. Não existe qualquer tipo de habitação. O que existe é uma habitação e armazém junto ao acesso à A29, perfeita-

mente acessível, e que só em 2019 foi legalizada”.

De acordo com Nuno Almeida, a limpeza da zona não é responsabilidade da Junta de Freguesia, pois “nunca esteve incluída na delegação de competências da Câmara Municipal”. No entanto, explica que o corte da vegetação no acesso e ao longo da A29 até ao limite da freguesia tem sido realizado por esta entidade e também pela própria concessionária.

Sobre a escassa limpeza da zona, o presidente da Junta de Freguesia relembra que tal acontece “fundamentalmente na ausência de manutenção por parte dos proprietários dos terrenos, que não cumprem a sua obrigação legal de os limpar, permitindo a invasão de vegetação para o referido caminho, e o depósito ilegal de lixo doméstico.”

Como tentativa de minimizar o problema, a Junta de Freguesia tentou, no passado, abordar “os promotores no sentido de averiguar a possibilidade de uma cedência ao domínio público de parte do terreno para permitir o alargamento do referido caminho, mas não houve a recetividade necessária dos proprietários dos terrenos para o concretizar.” •

Não se trata de uma rua, mas sim de um caminho. A vegetação no local torna-o, em algumas zonas, quase intransitável e moradores gostavam que estivesse mais cuidado. A Junta de Freguesia de Anta e Guetim explica que percurso “não se encontra registado na cartografia do município”, mas necessita de limpeza por parte dos proprietários dos terrenos.

ANTA



Zona do Peso recebe asfalto depois de anos de reclamações

A Rua da Cristeja, na zona do Peso, em Anta, está a ser alvo de uma intervenção no que diz respeito ao pavimento. Trata-se de uma zona que carecia de reparação há muito tempo, sendo frequentes as reclamações dos moradores e habitantes da zona.

No momento, está a ser colocado asfalto, o que vai permitir melhorar a acessibilidade na área. Esta obra, ainda a decorrer, está a ser realizada no âmbito do contrato interadministrativo de delegação de competências entre o Município de Espinho e a Junta de freguesia de Anta e Guetim.

Também em Anta, a Rua da Cavada Velha e a Rua da Aldeia Nova foram sujeitas a intervenções. Segundo a Junta de Freguesia de Anta e Guetim, “foi concluída a empreitada de pavimentação, depois das recentes intervenções de ligação à rede de água e saneamento, com a expectativa de ter ficado resolvido o problema recorrente do rebentamento de condutas de água.” •

E-Redes limpa linhas de tensão em Anta e Guetim

Nos últimos dias, a E-Redes, antiga EDP Distribuição, procedeu a uma intervenção de limpeza em diferentes zonas na União de Freguesias de Anta e Guetim, no sentido de realizar uma limpeza e desobstrução de vegetação junto das linhas de tensão e iluminárias da via pública. “Estes trabalhos decorrem depois dos contactos da Junta de Freguesia, junto da empresa operadora da rede de distribuição de energia em Portugal, com o intuito de assumir uma postura preventiva antes do período crítico de incêndios florestais”, refere a Junta de Freguesia de Anta e Guetim. •

Censos 2021: taxa de participação em Anta e Guetim superior a 85%

Os e-balcões da Junta de Freguesia de Anta e Guetim, localizados nos edifícios da autarquia e no Centro Comunitário do Bairro da Ponte de Anta, “ajudaram centenas de cidadãos a preencher e entregar as respostas aos Censos 2021”. Segundo a Junta de Freguesia, “o balanço da participação na freguesia é claramente positivo, com uma taxa de cobertura dos alojamentos superior a 85%”. •

peças & negócios

RESTAURAÇÃO

Do artesanato para a restauração: Sandra Duarte quer espinhenses a lambe a beija

QUANDO O ARTESANATO DEIXOU DE SER SUSTENTÁVEL FINANCEIRAMENTE, SANDRA DUARTE APROVEITOU A PAIXÃO QUE SEMPRE TEVE PELA RESTAURAÇÃO PARA SE AVENTURAR NESTA ÁREA QUE, CURIOSAMENTE, FOI DAS MAIS AFETADAS PELA PANDEMIA. O LAMBE A BEIÇA, LOCALIZADO NA RUA 23, ABRIU EM PLENO CONFINAMENTO E APOSTA AGORA NOS PETISCOS PARA RECEBER OS CLIENTES NO SEU ESPAÇO.



© PEDRO FONSECA



JOÃO FONSECA

SANDRA DUARTE, de 49 anos, viu a sua vida dar uma volta de 180 graus com a situação pandémica. A artesã, galardoada com vários prémios, perdeu clientes por conta do pouco turismo que se tem feito, um problema para as lojas que compravam as suas peças. Tendo ficado sem a sua fonte de rendimento, Sandra e o marido, Paulo, viram uma oportunidade de tirar algo de bom dessa situação. "Um dia passámos por aqui [pela Rua 23] e vimos este espaço disponível. A covid não trouxe tudo de mal, também serviu para fazer bons negócios. E pensamos, pelo menos, que comer e beber dá dinheiro. Mesmo que seja pouco, é algum", conta Sandra.

E assim, durante o mês de fevereiro, em pleno confinamento, nasceu o Lambe a Beija. O nome, como naturalmente se percebe, foi fruto de uma conversa informal entre amigos e simboliza o conceito do próprio estabelecimento, um restaurante de tapas e vinhos, onde os petiscos são o foco principal.

Contudo, a ementa teve de ser adaptada ao *take-away*, formato em que o restaurante funcionou durante as primeiras semanas. "Eu disse às pessoas: podem pedir o que quiserem. Desde que seja com antecedência, eu faço", recorda Sandra. "Fizemos bacalhau à Zé do Pipo, bacalhau com natas, cozido à portuguesa, sopa da pedra, entre outros. Teve que ser. Agora, provavelmente vou manter alguns destes pratos mas com uma apresentação diferente, como tapa, aliás, porque o conceito é mesmo esse", explica a proprietária espinhense.

Sandra Duarte, que sempre gostou de inventar entradas nos jantares com a família, usou o livro da avó, "uma excelente cozinheira", de acordo com a artesã. De tal forma resultou

que, segundo confidência, o "prato mais vendido em *take-away* foi o bacalhau à Zé do Pipo" e usando receita da avó.

Sandra revela que, com o desconfinamento gradual, arranjar pessoas para trabalhar no Lambe a Beija não está a ser fácil. "Estamos a tentar arranjar dois estagiários, o que seria ótimo, mas preciso de alguém para a cozinha. Tenho que falar com os clientes e precisava de alguém com alguma rapidez para confeccionar as refeições. De facto, a mão-de-obra não está a ser fácil de arranjar", lamenta.

No entanto, mantém-se otimista e considera que estes primeiros meses do novo estabelecimento da cidade foram um bom começo. "Foi engraçado ver, em dois meses, o nome que conseguimos ter. Já começamos a ser falados. Temos tido um bom *feedback*, as pessoas dizem que a comida é boa e de que gostam. Agora, o nível de números, dentro do mau, penso que não é muito mau. Todo o dinheiro que adiantamos para a renda até hoje foi tirado do nosso bolso. Está a melhorar, agora temos que recuperar aquilo que tiramos". Para o futuro, Sandra tem esperança que a situação pandémica melhore e acredita que o distanciamento das mesas no restaurante vai ajudar as pessoas a sentirem-se mais seguras no seu espaço.

Quando questionada sobre a sua área predileta, o artesanato ou a restauração, Sandra mostra alguma indecisão. Por vontade dela, conciliava a vida passada com a atual. "Passei do oito para o 80. Passava horas sozinha no ateliê a trabalhar e agora converso imenso com os clientes. É totalmente diferente. Se pudesse, conciliava as duas". •

QUANTO À ESPECIALIDADE

da casa, as pessoas gostam muito dos pregos no bolo do caco com queijo. Sai muito bem, mesmo depois de comerem uma tapa. Muitas vezes, para terminar, pedem um preguinho", revela a proprietária.

SANDRA CONSEGUIU introduzir um pouco de artesanato no restaurante. É decorado com várias peças de artesanato, algumas da própria, outras de amigos. Serve também como exposição, tanto que Sandra já vendeu algumas peças que despertaram o interesse dos clientes.

LAMBE A BEIÇA
TAPAS & WINE
R. 23 n.º94, 4500-802 Espinho
914 623 159



Clínica Pacheco

DR. JORGE PACHECO

Clínica Dentária de Reabilitação Oral

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

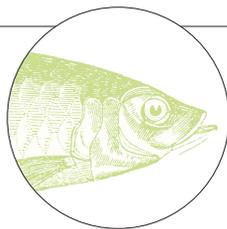
Cheque-Dentista | EDP | SAMS | SAMS Quadros | Saúde Prime
Victoria Seguros | Future | Healthcare | Salvador Caetano

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

clinicajorgepacheco@net.novis.pt

PHB

É do nosso mar



VOX POP

“Ainda é muito cedo para se desconfinar tanto! Deve haver mais calma...”

Por um lado, há quem já encare a situação como antes da pandemia ter afetado o quotidiano, seja em Espinho ou noutra qualquer do país e do mundo.

O frio invernal já lá vai, o sol brilha com intensidade, já há mais gente em atividade no exterior. Uma nova fase de desconfinamento dá sinais de um quadro pandémico mais animador, mas a vacinação ainda não foi aplicada em elevado número e, por isso, não deve ser descurada a eventualidade de um novo estado de emergência.



Américo Leal,
Altos-Céus – Anta



Álvaro Silva,
Espinho



Fátima Quelhas,
Olival – Gaia



Vítor Folha,
Espinho

1- Está a baixar tudo, ou seja o número de registos diários de testes positivos e de internamentos nos hospitais. Não está a morrer quase ninguém por causa da pandemia e, se não acontecer nada de mais, já é muito bom! Isto está muito melhor do que estava... e assim é que está bem para podermos continuar a viver sossegados.

2- Não acho que se volte a um estado de emergência. Isto está melhorar e vai durar! Eu ainda não tomei a vacina, mas vou tendo todos os cuidados que são necessários. ●

1- Eu encaro com confiança esta nova fase de desconfinamento. Espero que esta situação melhore, embora se saiba que não é fácil acabar com a pandemia de uma vez só. As pessoas estiveram muito tempo fechadas em casa e é natural que se queira sair. Eu, por exemplo, já estava farto de estar em casa, tornando-se até cansativo e aborrecido. Agora aproveito para ver o mar, descontraíndo um pouco e aproveitando o sol. Eu acho que esta nova situação vai ajudar as pessoas a sentirem-se melhor, mas é preciso continuar a ter cuidado.

2- Acho que não vai ser preciso voltar a ficar-se fechado em casa. Creio que as coisas vão melhorar. E todos precisamos que tudo isto melhore. Vamos acreditar que sim e eu tenho esperança que não será necessário outro confinamento. Ou seja, não estou a contar com mais um estado de emergência. Mas logo se verá... Talvez depois do verão... ●

1- Se as pessoas andarem com máscara, creio que não haverá mais problemas e agora com as vacinas já se começa a melhorar muito. Dantes andava tudo à balda e contaminava-se facilmente quem estivesse mais perto... Agora as pessoas já perceberam que é preciso ter ainda mais cuidado e, por isso, o desconfinamento vai correr melhor. Acredito que desta vez a situação vai melhorar.

2- Eu já fui vacinado com a primeira dose e vou ter a segunda vacina em junho ou julho, e acredito que se todas as pessoas forem vacinadas tudo será diferente, ou seja para bastante melhor! Por isso, não creio que vá ser preciso um novo estado de emergência. Aprendeu-se ainda mais com este último confinamento. Não se pode esquecer o que aconteceu em dezembro... Andava então tudo à balda! ●

1- Acho que ainda é muito cedo. É preciso recordar que as coisas voltaram para trás quando se desconfinou no ano passado. Ou a Direção-Geral da Saúde e o Governo já estão preparados para o pior que ainda possa vir a acontecer, ou isto pode correr outra vez mal... Acho que, de qualquer modo, ainda é muito cedo para se desconfinar tanto! Deve haver mais calma...

2- Talvez não seja preciso agora o estado de emergência, porque vem aí o verão. O calor parece não ser favorável ao coronavírus, mas estou com um bocado de receio que no inverno as coisas voltem para trás. A vacinação talvez seja a solução, mas quando é que se vai vacinar esta gente toda?! Talvez só para o ano... E sendo assim, é muito complicado. Isto ainda está mau e pode ficar muito pior! ●



CORREIO DO LEITOR

Passeios muito ocupados por esplanadas

Nesta altura já se aceita o desconfinamento, dado que os números da pandemia estão a baixar. São bons sinais para a saúde pública, para a sociedade e para a economia. No entanto, as pessoas devem continuar a andar com máscara e devem ser todas vacinadas. Entretanto, as lojas já vão tendo movimento e os supermercados têm cada vez mais gente lá dentro. Os restaurantes e os cafés vão reabrindo e também vão se enchendo e ainda bem, para o negócio. Mas as esplanadas “esticaram” em Espinho e nem sempre se pode passar em alguns passeios onde as esplanadas ocupam espaço em excesso. Há alguns sítios que não dão para passar uma cadeira de rodas, um carrinho de bebé ou alguém com dificuldade de mobilidade física. Então há que andar na rua!

Luísa Costa - Espinho

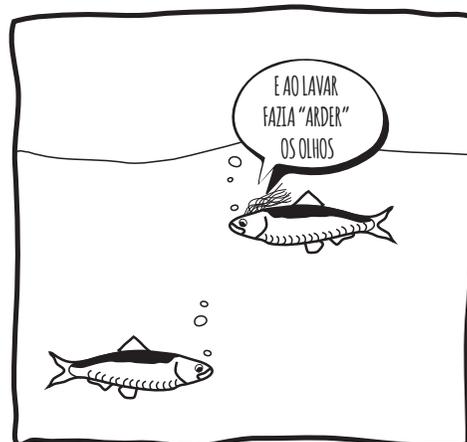
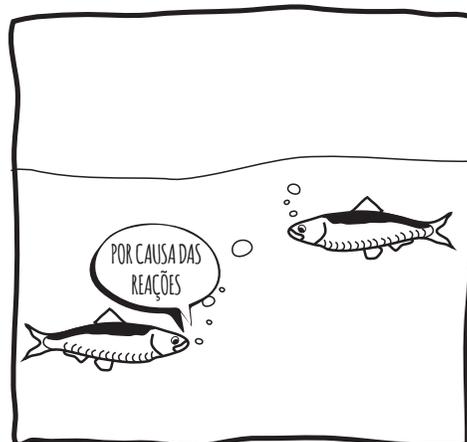
É preciso explicar melhor o que é que se passa na pandemia

A Direção-Geral da Saúde e o Governo têm comunicado as fases da pandemia, com números que ajudam a compreender quando há bons e maus momentos e quando é aconselhável optar pelo confinamento ou quando é possível avançar para o desconfinamento. Mas tem-se ficado com a ideia de que as explicações não são totalmente dadas, ou nem sempre se conta tudo o que se passa!

Pode ser apenas a sensação que nos fica, porque ainda não foi explicado quando é que a vacinação vai ser dada a toda a gente, nem se sabe se já se pode ir tratar a qualquer momento a uma repartição pública, ou quando é que se pode ir regularmente às consultas nos centros de saúde. Acho que não se conta tudo, mas pode ser apenas um problema de mensagem. E fala-se muito na televisão e nem sempre se percebe o que nos querem dizer.

António Silva - Espinho

POSTAS DE “SARDINHA”



ALEX PEREIRA

Escreva-nos!

A sua opinião importa.

redacao@defesadeespinho.pt

A DE reserva-se ao direito de selecionar e eventualmente reduzir os textos.



opinião
Manuela Aguiar

Uma questão de género, de protocolo e de boas maneiras (o “sofagate”)

1 – O chamado “sofagate” provocou uma tempestade política perfeita. Envolveu, como é universalmente sabido, dois homens e uma mulher – um triângulo formado por Erdogan, muçulmano retrógrado, que, a partir de Ankara, lidera hordas de assalto aos direitos das mulheres (e a outros direitos democráticos), Charles Michel, o presidente do Conselho Europeu, ex-primeiro ministro belga, que a ele se aliou contra a senhora ali presente, e por esta, Ursula von der Leyen, a primeira mulher a presidir à Comissão Europeia – uma conservadora do PPE, vinda do governo de Angela Merkel.

Dois pormenores relevantes: a presidente da Comissão Europeia e o presidente do Conselho Europeu, têm, precisamente, a mesma categoria protocolar; em visitas anteriores, quando os dois altos dirigentes da UE eram do sexo masculino, sempre houve, na sala, três vistosos cadeirões dourados para os três presidentes da cimeira, e dois modestos sofás paralelos para figuras menores, discretos acompanhantes.

Entre abandonar a reunião, pela porta grande ou remeter-se a um lugarzinho secundário, ela escolheu acantonar-se num sofá, que, assim, entrou para a História...

2 – O protocolo lida, em princípio, com a hierarquização institucional – ou, como no caso de Ankara, com a paridade. Por isso, a infração às suas regras ofende, em primeira linha, as instituições, não tanto os seus representantes. Todavia, numa conjuntura marcada pela rompimento turco da Convenção que protege as mulheres da violência – justamente vista como um convite de Erdogan à violência contra as mulheres do seu país – a grosseira discriminação da Dr.^a Von der Leyen assumiu um carácter eminentemente político, misógino e pessoal.

Lembro-me, por exemplo, de em muitas ocasiões, quando representava o presidente da Assembleia da República, em cerimónias oficiais, ter acompanhado o Presidente Soares, no seu carro oficial (em vez de seguir sozinha no meu) e de ele me dar, sistematicamente, a sua direita.

Recentemente, por altura do falecimento do Príncipe Filipe, o Príncipe Carlos desempenhou o seu papel, de forma, a todos os títu-

los, paradigmática.

Uma admirável exceção à regra de deixar na retaguarda as consortes femininas, como a que eu mesma assisti, no hemiciclo do Conselho da Europa, teve por protagonista o Rei Hussein da Jordânia. São alguns bons exemplos.

3 – Andou bem Ursula von der Leyen, quando suportou ser destratada pelo protocolo turco? Talvez sim, talvez não... Para avaliar a sua atitude, seria imprescindível saber exatamente o que estava a fazer ali, em dueto com a outra sumidade europeia. Falo por experiência própria, porque já me vi numa situação, de algum modo, semelhante... Poderia, até, solidarizar-me com ela, proclamando “Me too” (note-se, no domínio do protocolo e da etiqueta, não do assédio sexual, que desse, nunca fui vítima, graças a Deus!)

O incidente de que fui vítima aconteceu na capital da Austrália, no ano de 1996. Ali me encontrava como deputada eleita pela emigração, a visitar comunidades portuguesas. Era embaixador um excelente e amável diplomata de origem goesa, Zózimo da Silva, e estava na ordem do dia a problemática dos refugiados timorenses, recém-chegados a Darwin, e espalhados pelo país, às dezenas de milhares.

“Estas questões não andam necessariamente entrelaçadas, mas, quando isso acontece, a mistura pode tornar-se explosiva...”

Português de origens orientais, o Embaixador tinha uma especial sensibilidade para os dramas humanos de uma descolonização, que foi, de todas, a mais sangrenta, (não às mãos do colonizador multissecular, mas do invasor indonésio, reconhecido, como nova potência colonial pelos EUA, pela Austrália e outros países ditos democráticos, que, assim, pactuavam com o genocídio dos resistentes timorenses). Transmitiu-me o Dr. Zózimo, um convite do ministro do Interior, que insistia em reunir comigo sobre um bizarro plano destinado a reencaminhar para Portugal todos os refugiados, a pretexto de lhes ser, por nós, reconhecida (se a reclamassem...) a nacionalidade portuguesa. O ministro chamava-se Ruddock e era um conhecido líder religioso – se não fanático, pelo menos devoto cristão não católico. Sempre pronta a bater-me por este povo irmão (tendo sido já peticionária no Comité de Descolonização da ONU, a pedido de uma organização timorense) aceitei prontamente o repto. O embaixador, que mantinha

com Ruddock um relacionamento tempestuoso, colocou-me a alternativa de ir, ou não, comigo. Ambos concluímos que a sua presença não facilitaria o encontro, para a qual avancei com o n.º 2 da Embaixada. Entrei na sala e deparei com o Ministro, ostensivamente sentado, “alapado” na sua cadeira!. Nunca tal me sucedera!... Senti a afronta, mais ainda por ser mulher, embora convencida de que aquele australiano, “WASP” e rude, ao contrário do déspota turco, faria precisamente o mesmo a um deputado homem... (do mal, o menos!). Em qualquer caso, grande foi a tentação de virar costas e bater com a porta... Por segundos hesitei, mas logo senti que era preciso ficar e dizer o que queria dizer sobre Timor-Leste... e dizê-lo com uma raiva fria e controlada. Aparentemente, Ruddock esperava tudo menos o tipo de agressividade (ainda por cima, feminina). com que encetei a conversa. O meu fio da argumentação não diferia do do embaixador Zózimo: Portugal, de braços abertos, receberia todos os timorenses, que estavam na Austrália, todos

sem exceção, mas por sua vontade, não por ditames de um governo estrangeiro. E a nacionalidade portuguesa não lhes era imposta, antes incondicionalmente atribuída, a pedido. Durante mais de meia hora, dissecamos factos históricos e conceitos jurídicos, e a cada minuto decorrido, eu sentia que ganhava pontos, porque a razão e a moral estavam do meu lado - do lado timorense. Não sei, ao certo, quando o ambiente pesado cedeu a uma inesperada cordialidade, quando eu passei a apelar aos valores cristãos do cidadão Ruddock. Lembro-me de ter saído, sorridente, a exortar o devoto governante a “ganhar o céu, ajudando os timorenses”!.... Ele, não menos sorridente, levantou-se do seu assento e acompanhou-me à saída, cortesmente. Uma história com “happy end”, sem contornos sexistas, em que os pecados protocolares foram relevados e as boas maneiras acabaram por prevalecer. E, mais importante ainda, os direitos dos refugiados, também. Tudo, afinal, nas antípodas do “sofagate”, e não só geograficamente! •

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 DESPINHO

SAPO

necrologia

† Palmira Celeste Pinto Moreira Soares

MISSA DO 5.º ANIVERSÁRIO



Nogueira da Regedoura
Anta – Espinho

Seu marido, filhos, nora, irmão, sobrinhos, cunhados e demais família vêm, por este meio, comunicar a todas as pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma da sua ente querida, domingo, dia 9, pelas 11 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participem nesta Eucaristia.

A família

Anta, 6 de maio de 2021

† Joveliano Cardoso Lemos

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Espinho (Rua 14)

Sua esposa, Maria Margarida Ferreira de Sousa Lemos, 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 9, domingo, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 6 de maio de 2021

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

† Narciso Trindade dos Santos

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Silvalde (Rua de Mirois)

Seus filhos, noras, netos 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 será celebrada dia 7, sexta-feira, pelas 8 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia

Silvalde, 6 de maio de 2021

José Gabriel Monteiro dos Santos
Pedro Tiago Monteiro dos Santos

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

† Fernando Manuel Borges Correia

ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



(Faleceu a 08/05/2017)

Na passagem do 4.º aniversário de falecimento do seu ente querido, esposa, filha, genro, netos e demais família recordam-no com profunda dor e saudade.

Espinho, 6 de maio de 2021

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

† Rosa Alves da Rocha

DEZASSEIS ANOS DE ETERNA SAUDADE



(Viúva do saudoso
Carlos Marinheiro)

No mês de Maria nos deixaste, mas sempre estarás nos nossos corações. Seus filhos, genro, nora e netos vêm, por este meio, participar que serão celebradas missas por sua alma, quarta-feira dia 12 às 8 horas da manhã e sábado dia 15 às 16h30 na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradecem a quem possa comparecer.

† Domingos Lopes de Sousa

MISSA DE 11.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



A família vem comunicar que será celebrada missa por alma do seu ente querido na próxima quinta-feira, dia 13, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 6 de maio de 2021

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

† Daniel Francisco Costa Bastos

FALECEU NOS ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA



Seus Irmãos, cunhados, cunhadas, sobrinhos, sobrinhas e família vêm, por este meio, participar o falecimento do seu ente querido, ocorrido nos Estados Unidos, no dia 2 do corrente, onde fica sepultado. A Missa de 7.º dia será celebrado sábado, dia 8, pelas 19 horas na Igreja Matriz de Espinho

Oração a S. Judas Tadeu

PARA SER DITA EM GRANDES AFLIÇÕES, QUANDO NOS JULGAMOS DESAMPARADOS DE TODO O SOCÓRRO 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.

H.B.

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

sexta 7 **Farmácia Machado** **227 346 388**
Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos

sábado 8 **Farmácia de Anta** **227 341 109**
Rua Tuna Musical, 907 - Anta

domingo 9 **Farmácia Teixeira** **227 346 388**
Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho

segunda 10 **Farmácia Santos** **227 340 331**
Rua 19, n.º 263 - Espinho

terça 11 **Farmácia Paiva** **227 340 250**
Rua 19, n.º 319 - Espinho

quarta 12 **Farmácia Higiene** **227 340 320**
Rua 19, n.º 395 - Espinho

PROCURO

EMPREGADA DOMÉSTICA

Pessoa responsável e com Experiência.

Todos os dias.

Idade entre os 20 e os 55 anos.

Carta de Condução – Preferencial.

Com referências.

Zona Centro Espinho.

Agradeço contato **227 335 253**

Email Joaquim.leca@masalgueiro.pt

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

DEFESA DE ESPINHO - 4644 - 6 MAIO 2021

ASSOCIAÇÃO DE DIABÉTICOS DE ESPINHO CONVOCATÓRIA

Nos termos da alínea a) do Artigo 15.º do Capítulo 3.º dos Estatutos, convoco todos os Sócios da Associação de Diabéticos de Espinho para uma Assembleia Geral Ordinária a realizar no próximo dia 29 de maio de 2021, pelas 15H00, nas instalações sitas na rua 25, n.º 861, desta cidade de Espinho, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Leitura, discussão e aprovação da ata da última Assembleia;
2. Apresentação, discussão e votação do relatório e contas relativo a 2020;
3. Apresentação relatório atividades realizadas em 2020;
4. Apresentação de listas e eleição dos novos Órgãos Sociais para o biênio de 2021/2022;
5. Apresentação, discussão e votação do orçamento e plano de atividades para 2021, da lista vencedora;
6. Meia hora para discussão de assuntos de interesse para a Associação.
7. Tratando-se de uma Assembleia Geral, que tem também como objetivo a eleição dos novos Corpos Sociais para o biênio 2021/2022, aceitar-se-ão listas concorrentes ao ato eleitoral, constituídas por sócios no pleno uso dos seus direitos, as quais devem ser entregues às segundas, quartas e sextas-feiras, das 15H00 às 18H00 na Sede da Associação, até ao dia 21 de maio de 2021. Não estando presentes, à hora marcada, o número de sócios estatutariamente exigido, a Assembleia iniciar-se-á meia hora depois do horário previsto, com qualquer número de sócios, conforme contemplado na alínea 1) do Artigo 18.º dos Estatutos.

Espinho, 24 de abril de 2021
A Presidente da Mesa da Assembleia Geral,
Maria de Fátima da Silva Moreira Cunha

defesa-ataque

NATAÇÃO DO SC ESPINHO PÓS-DESCONFINAMENTO

“Foi muito entusiasmante ver como as crianças estavam felizes por voltar a nadar”



© FRANCISCO AZEVEDO

A COMPETIÇÃO DA NATAÇÃO DO SC ESPINHO FOI REGRESSANDO AOS TREINOS, APÓS O PERÍODO DE CONFINAMENTO DEVIDO À PANDEMIA. A PISCINA MUNICIPAL DE ESPINHO ENCHE-SE DE ALEGRIA, SOBRETUDO POR PARTE DOS MAIS PEQUENOS NADADORES TIGRES. ESTAR EM CASA NÃO É PARA OS PEQUENOS NADADORES, QUE QUEREM É O CONTACTO COM A ÁGUA E ESTAR COM OS SEUS COLEGAS.

MANUEL PROENÇA

“JÁ TINHA COMEÇADO a treinar desde março com os nossos atletas que estavam envolvidos em competições nacionais”, disse a treinadora do SC Espinho, Rita Freitas acrescentando que “os treinos, nessa altura, eram para um, dois ou três nadadores e não eram em Espinho porque a nossa piscina esteve encerrada”.

Segundo aquela treinadora, “quando os treinos reabriram para todos, foi incrível! Notámos muita diferença nas crianças, pois estavam com muito mais energia e estavam cheias de saudades disto e de uns dos outros. Muitas das crianças cresceram imenso”, observa a técnica.

Segundo Rita Freitas, “muitas destas crianças não partilham a mesma turma nas escolas e, por isso, não se encontravam há muito tempo. Por isso, foi muito entusiasmante vê-los e observar a maneira como estavam felizes por voltar a nadar, principalmente nos mais pequeninos”.

O tempo de paragem para estes atletas foi imenso. Rita Freitas considera que “a questão física acabou

por ser mais evidente nos nadadores mais velhos, pois estavam habituados a treinar todos os dias. De seis treinos por semana passaram a não realizar qualquer treino na água. Isto, naturalmente, teve consequências evidentes. Tivemos atletas que aumentaram de peso, outros que perderam imensa massa muscular. Foi difícil fazê-los reentrar na rotina do treino”, sublinha aquela treinadora dando como exemplo o grande número de faltas aos treinos durante a primeira semana.

“Recomeçámos os treinos a 12 de abril e tivemos provas quase logo a seguir, a 22 e 23 desse mês.

Nos nadadores mais pequenos notámos uma regressão na técnica, e não na força, porque estas crianças são muito ativas. Mas será tudo uma questão de treino e de persistência. Nós cá estaremos para fazer esse trabalho com eles”, reiterou Rita Freitas recordando que, durante o primeiro confinamento, o SC Espinho perdera cerca de duas dezenas de nadadores e que agora só perderam uma atleta.

Rita Freitas faz questão de dizer que “a natação é um desporto muito seguro. Há estudos que provam que o cloro mata o coronavírus em 30 segundos. Por isso, os nadadores estão na água e o risco de contágio é quase nulo. Nós, os treinadores, estamos fora de água e com máscara de proteção. Fora de água há regras de segurança que são cumpridas à risca”, sublinha a técnica dos tigres que sente que “os pais dos nossos atletas estão confiantes. As crianças aprenderam a respeitar uma série de regras e, além do plano de contingência da piscina, há um que é próprio do clube. Os pais que pretendem assistir aos treinos poderão fazê-lo da parte de fora da piscina, através dos vidros”, conclui aquela treinadora.

Para o treinador Tiago Marques, “o primeiro contacto das crianças com a piscina foi muito bom. Estavam com muitas saudades da piscina, dos colegas e dos treinadores. Por isso, acredito que isto tenha tido um impacto muito positivo na sua vida e cada dia que passa estão cada vez mais felizes”. Tiago Marques consegue aferir isto porque “os nadadores quando estão dentro de água fazem com entusiasmo tudo aquilo que nós, treinadores, lhes pedimos. Relembramos alguns pormenores que já esqueceram e procuramos ensinar outras técnicas que deveriam ter adquirido e que não foi possível devido a esta paragem competitiva pela pandemia. Estamos a trabalhar, também, para o aperfeiçoamento das técnicas de nado”, explicou o técnico do SC Espinho garantindo que os atletas “estão ansiosos por terem provas de natação. Gostam de sentir outros ambientes e de ver os nadadores de outros clubes. Querem retomar as velhas rotinas e participar em competições”.

“É no desporto e, em particular, na natação que tenho os meus melhores amigos”

Xavier Costa, é atleta de 8 anos, que pratica natação no SC Espinho desde os três anos. “Gosto muito de natação e adoro treinar. Gosto de estar com os meus colegas e de estar com o meu professor”, disse-nos com um sorriso nos lábios, o jovem nadador confessando que “durante este tempo de paragem senti muita falta dos treinos e de praticar natação, por isso, estava desejoso por poder regressar”.

Xavier Costa ocupava os seus tempos livres a brincar com o seu irmão e com os seus pais, em casa. “Mas agora estou mesmo muito feliz”, respondeu aquele jovem nadador, afir-

mando estar “muito ansioso à espera de poder entrar nas competições de natação. Quero ganhar, mas o mais importante, para mim, é participar”.

Por sua vez, Inês Borges, atleta de 10 anos, não esconde o gosto que tem por “nadar e por fazer exercício físico. Por isso, durante este tempo em que estivemos parados devido à pandemia senti-me triste e desanimada, pois não gostava muito de fazer o exercício físico online”, confessou a nadadora do SC Espinho. “A natação já faz parte da minha vida e é um desporto que gosto muito”, acrescentou Inês Borges.

Como é evidente, com esta paragem, foram notadas algumas consequências. “Quando recomecei os treinos estava muito lenta, mas sinto que, agora, já estou a fazer melhores tempos”, disse Inês Borges, que aguarda, com alguma ansiedade, que “cheguem as competições para poder tentar ganhar”.

Por fim, a nadadora de 12 anos, Leonor Rocha, contou-nos que, “à que medida que o tempo foi passando, durante a pandemia” começou a sentir-se “fraca” por não ter “os treinos diários de natação”. Com este regresso à piscina, Leonor Rocha não esconde que ficou “muito contente”.

Com o tempo de paragem e com a falta de competições, Leonor Rocha disse que nunca pensou desistir da natação “porque é um desporto que faz muito bem à saúde. Além disso, gosto muito de estar dentro de água”, acrescentou a jovem nadadora tigre, assumindo estar “feliz” por não estar em confinamento e poder treinar para competir em breve. É no desporto e, em particular, na natação que tenho os meus melhores amigos. E o facto de vir para aqui é sempre um pretexto para convivermos”. •



“A natação é um desporto muito seguro. Há estudos que provam que o cloro mata o coronavírus em 30 segundos. Por isso, os nadadores estão na água e o risco de contágio é quase nulo”.

Rita Freitas, treinadora



“Os nadadores quando estão dentro de água fazem com entusiasmo tudo aquilo que nós, treinadores, lhes pedimos”.

Tiago Marques, treinador



“Quero ganhar, mas o mais importante, para mim, é participar”.

Xavier Costa, 8 anos



“Durante este tempo em que estivemos parados devido à pandemia senti-me triste e desanimada, pois não gostava muito de fazer o exercício físico online”.

Inês Borges, 10 anos



“À medida que o tempo foi passando, durante a pandemia, comecei a sentir-me fraca porque não tinha os treinos diários de natação”.

Leonor Rocha, 12 anos

defesa-ataque

RICARDO GOMES - MARATONISTA TIGRE QUE VAI AO MUNDIAL E ÀS SURDOLÍMPIADAS



“O desporto sempre fez parte da minha vida pois sempre gostei de competir com garra e de me superar”

Entrevista.
Ricardo Gomes alcançou, recentemente, os mínimos para participar no Campeonato do Mundo da Maratona e para representar Portugal nos Jogos SurdOlímpicos, em 2022. O maratonista, de 36 anos, natural de Sintra, representa o atletismo do SC Espinho/António Leitão. A sua ambição é “alcançar um excelente resultado e de dignificar as cores nacionais”, participando numa competição Olímpica que “é um sonho maior”.

MANUEL PROENÇA

Quem é o Ricardo Gomes?

Tenho 36 anos, resido em Espargo, sou programador de software de profissão e atleta SurdOlímpico Maratonista.

Como conseguiu ultrapassar e lidar com a surdez?

Quem me conhece bem sabe que não sou pessoa de desistir. Já cometi erros e aprendi com esses erros, mas são estas aprendizagens que nos fazem crescer. É, também, a luta diária para conseguirmos ultrapassar muitos obstáculos... Não foi um percurso fácil, mas contei, também, com a ajuda de certas pessoas que nunca irei esquecer, pois foram muito importantes... Sou surdo bilateral profundo e tenho uma boa comunicação através da leitura labial. Sempre convivi com os não surdos. Tenho alguns amigos surdos que conheci mais tarde. Sei algumas coisas em Língua Gestual Portuguesa mas não tenho o hábito de a praticar porque não tenho estado com os meus semelhantes. Sou feliz e orgulhoso de mim mesmo.

Quando começou a olhar para o atletismo como modalidade desportiva que gostaria de praticar?

Em 2018 tinha desistido do ciclismo/BTT por não ter condições para continuar. E foi a partir daí que peguei nas sapatilhas e fui dar umas ‘volti-

nhas’. Queria manter a minha vida no desporto. O meu primo, Martim, que já estava no atletismo, também me ajudou a olhar mais para esta modalidade. Informe-me sobre as boas condições que ofereciam aos atletas da Seleção Nacional do desporto adaptado e decidi experimentar esta modalidade. Ganhei o gosto e nunca mais parei de treinar.

Em criança teve alguma paixão por um outro desporto?

O futebol foi o meu primeiro desporto federado.

Como foi a sua participação no futebol? Por que deixou de jogar?

Comecei bem nos infantis, pois marcava em praticamente todos os jogos. Era ponta-de-lança. Penso que tinha qualidade, tinha boa técnica e resolvia os jogos nos momentos mais difíceis. Mas com a subida de escalões e com novos jogadores, não me senti valorizado, porque jogava pouco e quando ficava de fora da convocatória, chorava sempre. Falta de confiança, conhecimento tático... O treinador falava muito connosco no balneário e eu não entendia nada!... Lembro-me (nos infantis) que demorei a perceber o que é o fora-de-jogo, mas foi o meu pai que me explicou. Mas não estou chateado com o treinador. Só que deveria ter-me dado mais oportunidades e investido mais tempo para me explicar as táticas. Eu era uma criança tímida e falava pouco... Estive

cinco anos como federado, até aos juvenis. Deixei de jogar porque não estava feliz... Mais tarde, optei pelo desporto individual.

Antes do futebol já cheguei a experimentar o hóquei em patins e o ténis. Porém, inscrevi-me como federado no futebol, ciclismo/BTT e, agora, no atletismo. Acho que sou um bom exemplo para os mais novos.

Sente-se discriminado no desporto?

No desporto coletivo penso que as pessoas deveriam mudar as mentalidades. Os surdos, especialmente os mais novos, devem ser tratados de igual forma, e deverão ser mais apoiados e valorizados. Só talento não chega. Seria importante haver uma equipa técnica que tenha vontade de aprender a Língua Gestual para poder comunicar com estes atletas, para os poder ensinar e fa-

zê-los entender melhor os treinos diários. Por exemplo, o futebol não necessita de uma linguagem muito evoluída, mas seria necessário encontrar estratégias para as passar aos surdos, afinal o mesmo que é passado aos outros atletas em termos motivacionais e táticos. Isso facilitaria a sua confiança e adaptação para treinar melhor com a equipa e, deste modo, poder evoluir. Se os surdos tiverem talento, com dedicação podem chegar ao desporto profissional. Podem não ouvir um apito, mas podem ter uma visão e a perceção de sinais de forma mais evoluída e a inteligência em saber ler o jogo de outras formas.

Como surgiu a competição na sua vida e porquê?

O desporto sempre fez parte da minha vida pois sempre gostei de competir com garra e de me superar. O desporto tem vindo a fazer-me crescer, não só como atleta, mas também como pessoa.

E como decidiu integrar o SC Espinho?

O dirigente do clube, Rui Santos, já me conhecia há vários anos, convidou-me para fazer parte do SC Espinho. Aceitei o convite.

Como tem sido a sua prestação no SC Espinho e como é que o clube o recebeu?

A prestação tem sido muito boa, sempre a evoluir e com bons resultados. Tento dar o melhor de mim e

“

No desporto coletivo penso que as pessoas deveriam mudar as mentalidades. Os surdos, especialmente os mais novos, devem ser tratados de igual forma, e deverão ser mais apoiados e valorizados.”

ajudar o clube a crescer.

O SC Espinho acolheu-me bem e é o meu primeiro clube no mundo do atletismo. Por isso, agradeço pela confiança e pela oportunidade que me foi dada. Conheci novas pessoas, fiz amizades e conquistámos muitas coisas bonitas.

Qual a razão que o levou a escolher a Maratona?

Experimentei várias disciplinas para testar as minhas capacidades, mas considero que tenho características para as provas de fundo ou de longa distância.

Como foi esta sua participação no Campeonato Nacional?

Antes de participar na Maratona era fundamental fazer algumas provas de preparação de dez quilómetros e de Meia Maratona para ganhar mais ritmo de competição. Mas com a situação que vivemos, foi complicado pois houve provas que foram adiadas ou canceladas. Todavia, treinei bem e o objetivo foi alcançado, pois confirmei a marca de qualificação para os Mundiais e para os jogos SurdOlímpicos. Sagrei-me campeão nacional na classe e bati o recorde pessoal. Considero que foi um exemplo de espírito de superação...

A disponibilidade do meu primo e atleta de apoio, Martim, que me ajudou a partir do quilómetro 21, foi dos momentos mais bonitos e inesquecíveis.

De que modo conseguiu este apuramento para o Campeonato do Mundo e para as SurdOlimpiadas?

Sabia que ia conseguir o apuramento pois conheço os meus ritmos e que valho muito mais do que os critérios de seleção na distância da Maratona.

O que pretende e até onde quer chegar no Campeonato do Mundo?

Estou a trabalhar arduamente, todos os dias, para representar tão bem Portugal. Será a minha estreia internacional, mas partirei com a ambição de alcançar um excelente resultado e de dignificar as cores nacionais.

E nas SurdOlimpiadas?

Digo o mesmo ao que disse sobre o Campeonato do Mundo. Mas nas surdOlimpiadas é algo diferente, é um sonho maior...

Na edição anterior de 2017 já representei Portugal nos Jogos SurdOlímpicos, em Samsun (Turquia) na anterior modalidade de Ciclismo de Montanha e adorei.

De que forma faz a sua preparação para a Maratona?

Com um excelente acompanha-



Estou a trabalhar arduamente, todos os dias, para representar tão bem Portugal. Será a minha estreia internacional, mas partirei com a ambição de alcançar um excelente resultado e de dignificar as cores nacionais"



Sabia que ia conseguir o apuramento pois conheço os meus ritmos e que valho muito mais do que os critérios de seleção na distância da Maratona"

mento de treino pelo meu treinador, o professor Jorge Ramiro, que me tem ajudado muito a evoluir.

Treino diariamente, exceto às segundas-feiras, porque é o meu dia de descanso e reservado à massagem. Faço treinos bidirários, três vezes por semana. A alimentação, hidratação e a recuperação após o treino também são muito importantes. Alongamentos e um pouco de reforço muscular também são fundamentais.

Onde costuma treinar?

Costumo treinar em vários locais, mas de preferência perto de casa como em Espargo, Santa Maria da Feira, Maceda, Cortegaça, Esmoriz e até Espinho e Vila Nova de Gaia. De vez em quando treino na Pista de Atletismo do Arada Atlético Clube. Os testes físicos e estágios serão em Mira. Mas estou sempre a mudar de locais de treino para variar.

Há algum cuidado especial a ter com a alimentação?

Sim há que ter um cuidado especial como fazer uma alimentação saudável e equilibrada. É extremamente importante, pois influencia desde o desempenho do atleta à sua recuperação.

Como foi este tempo de pandemia na sua vida de desportista?

Não foi fácil para qualquer atleta de alto rendimento. No ano passado, o



Ricardo Gomes contou com a importante ajuda e motivação do seu primo, Martim



Mundial foi adiado duas vezes e eu treinava duas vezes por dia para não perder muita resistência. Recebi a autorização para treinar, mas sempre com cuidado e respeitei as regras definidas pela Direção-Geral da Saúde. Não parava de treinar, mantive o foco e a dedicação.

No início deste ano tive problemas profissionais devido à crise da pandemia, o que me afetou de certo modo, psicologicamente. Sofri com dores no peito devido à ansiedade. Não conseguia treinar a altas intensidades, mas tive que resolver, primeiro, a minha situação profissional o mais brevemente possível. Graças a Deus consegui resolver e depois voltei à carga nos treinos. Acho que até voltei com mais garra!

Acha que Espinho poderia ter mais condições para a prática do atletismo?

Acho que deveria ter mais condições para a prática desta modalidade, pois Espinho foi um baluarte do atletismo nacional no passado, com nomes como o do António Leitão, entre outros.

Como vê a participação das crianças e dos jovens na Escola de Atletismo António Leitão?

A participação de crianças na prática desportiva, nomeadamente no atletismo, também serve como preparação para a vida, além da melhoria do seu desenvolvimento mental e social.

Espinho é uma cidade de praia. De que forma se poderá aproveitar estas condições naturais para o atletismo?

A metodologia de treino utilizada foi sempre baseada nas condições proporcionadas pela cidade e arredores, nomeadamente pela praia, pelas dunas, pela estrada e pelo próprio campo de golfe. Foi assim que se fizeram grandes atletas nesta cidade.

Qual é o seu maior sonho?

Quero conquistar medalhas pela Seleção Nacional.

Qual a mensagem que gostaria de deixar à juventude?

Espero que encontre tudo aquilo que a faz feliz e que os jovens persigam esses sonhos. Espero que saibam viver na vitória e na derrota e que consigam transportar as lições aprendidas para a vida. O desporto, na maior parte dos casos, é um meio para nos desenvolvermos como indivíduos, e não um fim em si mesmo. •

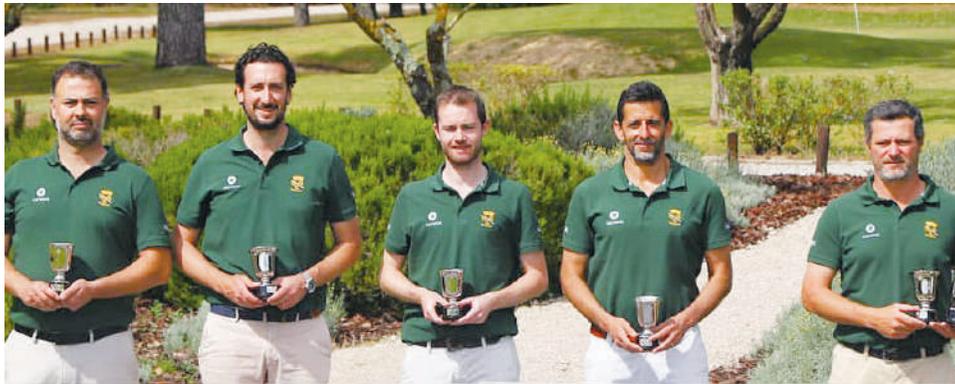
Jorge Ferreira  **Bruno Morris**
MÉDICOS DENTISTAS
SAMS QUADROS | SAMS | CGD | ADVANCE CARE | MÉDIS
Edifício S. Pedro - Sala W
Rua 23, n.º 174
22 734 86 93

Especialidade em Peixe de Mar 
Os Melinhos
Restaurante Marisqueira
Rua 2, n.º 1269 - 4500-261 Espinho • Telef. 220193486 • Tlm. 916921089

Clínica Dentária de Espinho
PROF. DOUTOR
CASIMIRO DE ANDRADE
Rua 22 (JUNTO À CÂMARA MUNICIPAL)
TLF. 227 344 909 / 968 042 300 / 919 002 700

defesa-ataque

GOLF



A equipa do Oporto Golf Club campeã nacional, formada pelos amadores Ricardo Soares, Manuel Alexandre Violas, Thomas Perkins e Afonso Martins, capitaneados por Miguel Montenegro

Oporto Golf Club é o novo campeão nacional de clubes 'mid-amateur'

O OPORTO GOLF CLUB (OPG) SAGROU-SE, ESTE FIM-DE-SEMANA, CAMPEÃO NACIONAL DE CLUBES MID-AMATEUR, AO VENCER O LISBON SC (ANTERIOR CAMPEÃO NACIONAL) COM TRÊS 'SHOTS' DE VANTAGEM SOBRE O LISBON SC.

MANUEL PROENÇA

A DUPLA Manuel Alexandre Violas/Ricardo Soares foi o melhor par na jornada de encerramento, com 72 (Par) pancadas. Thomas Perkins/Afonso Martins alcançaram 82 pancadas (+10) para um total de 154 (+10) ao OPG. Os novos campeões nacionais havia feito 221 pancadas (+5) no sábado e perfizeram um total de 375 (+15).

O OGC conquistou, assim, o seu segundo Campeonato Nacional de Clubes Mid-Amateur (para jogadores acima dos 25 anos). O primeiro título havia sido alcançado em 1994. A prova que não se realizou em 2020 devido à pandemia, realizou-se no fim-de-semana, em duas voltas, na Quinta do Peru Golf & Country Club, em Azeitão e contou com a participação de 17 equipas na competição masculina.

O OGC partiu para a etapa de domingo no segundo lugar, duas pancadas atrás do Lisbon Sports Club, tendo conseguido ultrapassá-lo para vencer com três de vantagem. No sábado, a primeira volta foi jogada em stroke play individual, tendo sido aproveitados os três melhores resultados de cada quarteto. A segunda volta, no domingo, foi em pares (foursomes, pancadas alternadas, com uma só bola), contando

para o agregado coletivo os resultados de cada dupla.

"Há muito tempo que andávamos a tentar reconquistar o título que conseguimos em 1994. No ano passado conseguimos o título de clubes de homens, mas este título dos 'mid-amateur' tem-nos sempre fugido", disse à Defesa de Espinho o capitão de equipa, Luís Miguel Montenegro. "O Lisbon SC, nos últimos anos, tem sido o eterno vencedor. No entanto, este ano apresentámo-nos com uma equipa mais forte. O escalão dos 'mid-amateur' foi alterado este ano, passando a ser para jogadores a partir dos 25 anos, e isso constituiu uma possibilidade para reforçarmos a equipa", explicou o responsável pela equipa do OGC.

Segundo Luís Miguel Montenegro, "após o confinamento, tivemos muito pouco tempo para preparar esta prova e só conseguimos fazer uma prova para estabelecer o ranking e escolher os jogadores para a equipa. Tivemos uma semana para podermos treinar e prepararem-se para este campeonato", contou o capitão da equipa espinhense, acrescentando que "no primeiro dia de prova conseguimos ficar a apenas duas pancadas do Lisbon SC, mas no último dia, com o sistema de 'foursomes' (em pares), conseguimos dar a volta ao jogo. As coisas começaram a correr bem, pois entramos da melhor forma nos dois primeiros lances e ao fim de dois buracos já tínhamos anulado a vantagem do nosso adversário e ao longo dos 18 buracos alcançámos a vantagem. No entanto, nos últimos buracos a luta foi mais renhida, mas conseguimos vencer com a diferença de três pancadas".

Luís Miguel Montenegro conside-

ra, entretanto, que o facto de terem optado por ficarem todos juntos numa casa, abdicando da estadia num hotel, terá sido "uma forma de criar um grande espírito de grupo, um ambiente de equipa mais forte do que o do costume. Criámos uma mística fantástica", sublinhou.

Por fim, o responsável pela equipa do OGC afirma que em todas as competições que o clube entra é para ganhar. Este ano vamos tentar revalidar o título de campeões nacionais de clubes de homens, cujo campeonato irá realizar-se em Vidago, em setembro e iremos apostar, também, nos campeonatos de clubes de jovens", conclui Luís Miguel Montenegro. •



“ NOS ÚLTIMOS BURACOS A LUTA FOI MAIS RENHIDA, MAS CONSEGUIMOS VENCER COM A DIFERENÇA DE TRÊS PANCADAS ”

Luís Miguel Montenegro, capitão da equipa do OGC

VOLEIBOL FEMININO

Tigres vencem GC Santo Tirso



A EQUIPA de seniores femininos de voleibol do SC Espinho venceu o Ginásio Clube de Santo Tirso por 3-1 (25-23, 25-21, 20-25 e 25-19), em jogo da terceira jornada do Campeonato Nacional da 2.ª Divisão. As espinhenses, com esta vitória ante as segundas classificadas, ficaram a três pontos da liderança, que é ocupada pela Lusófona VC, com os mesmos 15 pontos que as segundas classificadas.

No próximo domingo (dia 9), as espinhenses recebem, às 14 horas, na Nave Desportiva Municipal de Espinho, o Ala Gondomar. •

Regresso do Campeonato com vitória

VOLEIBOL. No regresso às competições, a equipa de voleibol de seniores masculinos da Académica de Espinho venceu o Condeixa por 3-0 (25-13, 25-20 e 25-15), em jogo da terceira jornada do Campeonato Nacional da 2.ª Divisão. Os academistas ocupam o primeiro lugar da tabela classificativa, com mais três pontos que o segundo classificado, o Ginásio Clube de Santo Tirso. No sábado (dia 8), os comandados de Alexandre Afonso defrontam o Odivelas VC, às 18 horas, no Pavilhão Arquiteto Jerónimo Reis, em Espinho. •

Novasemente vence Arneiros

FUTSAL. A equipa de futsal feminina do Novasemente Cavalinho foi a Arneiros vencer as locais por 0-2, em encontro da 13.ª jornada (penúltima) do Campeonato Nacional da 1.ª Divisão. Os golos das sementinhas foram apontados por Carol, aos nove minutos e por Martinha, aos 19 minutos. A equipa antense irá jogar, na última jornada, no dia 22, com o Nun'Alvares, segundo classificado. As sementinhas terão de vencer as adversárias para conseguirem manter o terceiro lugar. •

Prata no Europeu de trampolins

GINÁSTICA. Diogo Cabral, ginasta da Académica de Espinho, alcançou o segundo lugar e a medalha de prata pela seleção nacional, no Campeonato da Europa na variante de duplo minitrampolim. Depois de uma medalha de bronze no mundial de Tóquio em 2019, o Diogo Cabral a integrar a equipa de Portugal, conquistou agora a medalha de prata. •

Académica reentra com o 'pé direito'

HÓQUEI EM PATINS. A Académica de Espinho levou de vencida o Infante de Sagres, por 6-4, no reinício do Campeonato Nacional da 2.ª Divisão Norte de hóquei em patins, após a extensa paragem devido à pandemia. Os academistas foram superiores ao seu adversário, chegando à vantagem nos seis minutos iniciais, por Ricardo Ramos, na marcação de uma grande penalidade, que acabou por fazer um 'hat-trick'. Os restantes golos foram alcançados por André Pinto e Fred Saraiva, que bisou. No próximo sábado (dia 8), a Académica de Espinho irá jogar aos Carvalhos, com a equipa local, às 18 horas. •

FUTEBOL POPULAR

AFPCE já tem nova sede na antiga Escola do Monte



“É o concretizar de um desejo da AFPCE e um compromisso que assumimos. Mas é, também, o encerrar, com 'chave de ouro', deste processo, entregando a Escola do Monte para a sua sede e local de trabalho”.

Pinto Moreira, presidente da CM Espinho

“Protocolo histórico para a AFPCE ao longo destes 37 anos de existência, pois pela primeira vez, esta instituição irá ter um espaço condigno com a sua dimensão social, humana e desportiva”.

Tiago Paiva, presidente da AFPCE

O MUNICÍPIO DE ESPINHO E A ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL POPULAR DO CONCELHO DE ESPINHO (AFPCE) CELEBRARAM NO SÁBADO DE MANHÃ, O PROTOCOLO PARA A CEDÊNCIA DA ANTIGA ESCOLA DO MONTE, EM PARAMOS, ÀQUELA ENTIDADE QUE GERE O FUTEBOL POPULAR. “UM MOMENTO HISTÓRICO”, COMO REFERIU O PRESIDENTE DA AFPCE, TIAGO PAIVA, EMOCIONADO, SALIENTANDO O EMPENHO PESSOAL E O “COMPROMISSO DE HONRA” DO AUTARCA ESPINHENSE, PINTO MOREIRA.

MANUEL PROENÇA

“PALAVRA DADA, palavra honrada”, repetiu Tiago Paiva durante a cerimónia da assinatura do protocolo da cedência da antiga Escola do Monte à AFPCE por parte do Município. Um momento solene, que culminou com a entrega das chaves do edifício à instituição que gere o futebol popular do concelho de Espinho, sob o testemunho, entre outros, do presidente da Associação de Futebol de Aveiro, Arménio Pinho e do presidente da Junta de Freguesia de Paramos, Manuel Dias, o local onde está este novo equipamento.

“A relação entre a Câmara Municipal de Espinho e a Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho tem sido muito próxima nestes 12 anos, seja comigo, em particular, ou posteriormente com o vice-presidente Vicente Pinto com o pelouro do Desporto”, começou por dizer o presidente da Câmara, Pinto Moreira, acrescentando que “sempre motivámos esta rela-

ção de proximidade e procurámos melhorar este relacionamento”.

Pinto Moreira sublinhou que este ato significa o “concretizar de um desejo da AFPCE e um compromisso que assumimos. Mas é, também, o encerrar, com 'chave de ouro', deste processo, entregando a Escola do Monte para a sua sede e local de trabalho”.

Por sua vez, o presidente da AFPCE, Tiago Paiva, considerou tratar-se de “um protocolo histórico para a AFPCE ao longo destes 37 anos de existência, pois pela primeira vez, esta instituição irá ter um espaço condigno com a sua dimensão social, humana e desportiva”.

Segundo Tiago Paiva, o espaço para a nova sede da AFPCE “resulta de um compromisso de honra que o presidente da Câmara, Pinto Moreira, assumiu na tomada de posse dos órgãos sociais da AFPCE em 2020. Já estamos habituados, ao longo destes 12 anos, a ouvir por parte dele que palavra dada é

palavra honrada”, sublinhou Tiago Paiva, enaltecendo “o trabalho do presidente e de toda a equipa da Câmara Municipal na execução deste projeto, que é importante e fundamental para o futuro da AFPCE”.

Por fim, o vice-presidente da Câmara, com o pelouro do Desporto, Vicente Pinto disse que “finalmente a AFPCE irá ter um local para receber os seus associados e para acolher as suas reuniões, de forma a poder realizar um trabalho importante para o desenvolvimento do desporto e para a saúde das pessoas”.

Vicente Pinto afirmou ser “com muita satisfação que o Município procede a esta entrega de uma antiga escola a esta instituição, porque temos a convicção de que este espaço será, também, um local de convívio, de trabalho e um polo de desenvolvimento, em especial para a Freguesia de Paramos”, destacou o autarca.

“Este é um exemplo de que, também dentro dos municípios é preciso descentralizar”, concluiu Vicente Pinto. •

“Finalmente a AFPCE irá ter um local para receber os seus associados e para acolher as suas reuniões, de forma a poder realizar um trabalho importante para o desenvolvimento do desporto e para a saúde das pessoas”.

Vicente Pinto, vereador do Desporto

BADMINTON

Académica de Espinho garante manutenção na 1.ª Divisão e fica a um lugar da Final Four



A EQUIPA DE BADMINTON

da Académica de Espinho garantiu este fim-de-semana a manutenção na 1.ª Divisão da Liga de Clubes, a III Jornada Concentrada que decorreu no sábado (1 de maio) no Centro de Alto Rendimento das Caldas da Rainha. No encontro da sexta jornada, os espinhenses venceram a Académica de Coimbra por 3-2 com as vitórias de Rui Tremoceiro (singulares homens), Inês Pardilhó (singulares senhoras) e Mariana Neves/Inês Lorga (pares senhoras) a garantirem uma vitória importante rumo à manutenção. Na jornada seguinte (última jornada), a equipa do Mocho ainda conseguiu a conquista de um ponto, apesar da derrota por 3-2 ante o favorito Clube Desportivo e Recreativo dos Prazeres (CDRP), através das vitórias de Rui Tremoceiro (singulares homens) e de Inês Pardilhó/Inês Lorga (pares senhoras) frente à formação madeirense.

Terminada a fase regular, a conjugação dos resultados permitiu à Académica de Espinho, não só alcançar a manutenção na 1.ª Divisão, como terminar a prova no quinto lugar, apenas a um da Final

Four, em que se disputam os lugares mais altos da prova.

O clube do Mocho está, agora, focado na participação dos seus atletas Inês Pardilhó, Mariana Neves e Rui Tremoceiro nos 56th Portuguese International Championships 2021, figurando entre o lote de atletas convocados pela seleção nacional de Portugal para participar nesta prova e no estágio que a antecede.

Na III Jornada Concentrada da 1ª Divisão da Liga de Clubes 2021, a Académica de Espinho fez-se representar pelos atletas Ana Vitó, Inês Lorga, Inês Pardilhó, Mariana Neves, Henrique Costa, Guilherme Pereira, Pedro Rodrigues e Rui Tremoceiro, acompanhados pelos treinadores Augusto Ínsua Pereira e Jorge Pitarma, e pelo árbitro Tomás Rodrigues. Os espinhenses tiveram como adversários a Académica de Coimbra, rival direta na luta pela manutenção e o CDRP, o grande vencedor.

O CDRP conquistou o primeiro lugar, com 18 pontos, seguido do Lagoense (14), CS Madeira (14), Famalicense (12), Académica de Espinho (9), Académica de Coimbra (8), Novasamente (8) e SC Braga (1). •

CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA
Dra. Rosa Neves

Clinica Geral com Ortodontia Fixa, Invisível e Implantes

Cheque-Dentista até aos 18 anos

Agora com
serviço de
Fisioterapia e
Osteoetipatia

**CENTRO DE
TERAPIA MANUAL**
FILIPE RAMOS

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

Rota do Românico I Uma história para saber com vários sabores e cultura



O Bom Fim de Semana abre, nesta edição, uma série de três guias pela Rota do Românico. O trajeto, situado junto aos rios Sousa, Tâmega e Douro, integra um total de 58 monumentos classificados do período românico, mas oferece muito mais que património para conhecer. Faça-se à estrada e fique a conhecer a riqueza desta região.

MARTA COUTINHO

dia 1 A **A41** é o ponto de partida da viagem. De Espinho à Torre do Castelo de Aguiar do Sousa são menos de 30 minutos de distância, naquele que é o monumento da Rota do Românico mais próximo do nosso concelho. O castelo – ou o que resta da estrutura original – está incrustado em montes e constituía uma defesa do território no período da Reconquista, por volta dos séculos IX e X. Abandonado durante 700 anos, o monumento tem sido objecto de várias obras de recuperação.

Para os amantes de natureza, o Moinho de Aguiar de Sousa encontra-se a caminho e à disposição das diferentes tonalidades de verdes que o norte de Portugal tem para oferecer. Para tornar a viagem mais apetitosa, nada melhor que parar para petiscar no Café Santos, com uma vista privilegiada para o

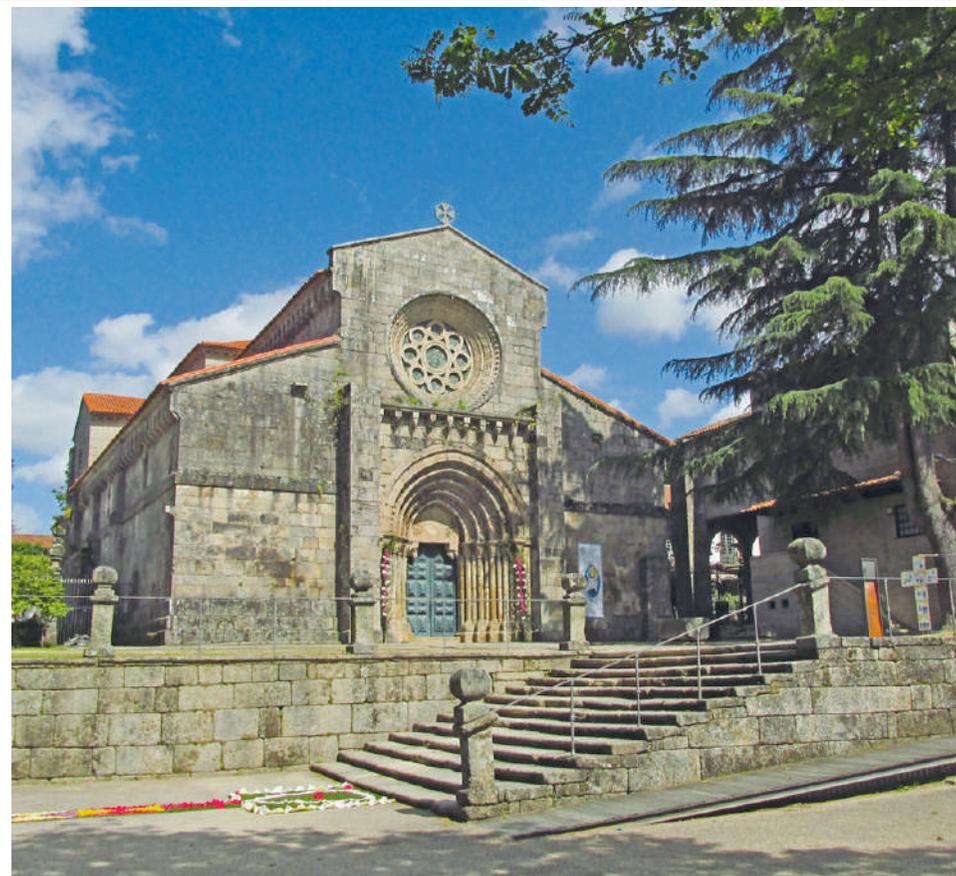
Parque da Senhora do Salto. O destaque no menu é a sande de febra em vinha d'alhos, com ovo estrelado e uma fatia de queijo derretido.

dia 2 **PARA ALÉM** de Aguiar de Sousa, a cidade de Paredes ainda tem muito a oferecer. Uma tradição que remonta ao século X, o Mosteiro de São Pedro de Cete é, hoje, considerado Monumento Nacional e um dos expoentes desta rota. O mosteiro eleva o românico como estilo dominante e tem uma beleza de tirar a respiração.

Ainda perto do monumento, o Parque Urbano de Cete, inaugurado no passado ano de 2020, leva-nos ao que chamamos de “verdadeiro aproveitamento da natureza”. Está à disposição das crianças e dos mais velhos para um bom piquenique em família, ou a prática de desporto e lazer ao ar livre.

Já conhecemos Paredes, mas, durante a tarde, vamos sair fora da caixa. Porque não conhecer o que há de melhor em Penafiel? O Mosteiro de Paço de Sousa junta-se ao século X como um importante mosteiro beneditino. A igreja apresenta uma decoração muito própria, à maneira visigótica e moçárabe. Ao visitar este monumento vai conhecer a tradição que deu origem ao que se designa por “românico nacionalizado”, que interessa conhecer.

Depois de algumas visitas, é oportuno acrescentar a esta viagem o Memorial da Ermida, da cidade de Penafiel. Este monumento, para além da sua mais-valia histórica, corresponde a uma tipologia do que



resta unicamente dos seis exemplares do território nacional. A função do memorial está relacionada com a colocação dos túmulos, passagem dos cortejos e a evocação da eterna memória de alguém. Uma verdadeira experiência arrepiante.

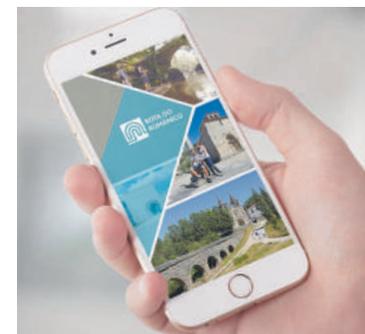
De visita do Memorial da Ermida, ainda vai a tempo de aproveitar o que a Casa Sapo tem para oferecer. Este restaurante é um clássico da região, famoso pela cozinha regional, servida em doses generosas que vai querer saborear e voltar a repetir.

dia 3 **É OBRIGATÓRIO** visitar o Itinerário Arqueológico do Vale do Tâmega, em Penafiel, para conhecer as gravuras rupestres de Lomar. Uma aventura patrimonial, situada entre o rio Tâmega e a Serra de Luzim. Uma área ampla onde pode caminhar entre igrejas, sepulturas e capelas.

Por lá, vai encontrar o Solar do Souto, um restaurante ideal para grupos e famílias, com uma gastronomia de referência.

Não esquecendo o ponto fulcral desta rota, o Centro de Interpretação da Escultura Românica oferece ao visitante a possibilidade de conhecer o contexto temporal, social e cultural da arte românica com seis espaços temáticos: a Escultura Românica; Símbolos e Significados; Pedreiros e Escultores; Igreja de Abragão; Portal de Abragão; Nave/Projeção. Um percurso que concilia as novas tecnologias com objetos e saberes únicos.

No regresso a Espinho poderá contemplar o que de melhor a cidade tem para oferecer: a praia. Nada como aproveitar esta última imagem para saborear uma rota marcada pelas memórias do românico e os sabores das regiões. •



Notas:

Rota do Românico tem uma aplicação móvel para iOS e Android, em quatro idiomas, onde pode encontrar informação a nível geográfico e multimédia sobre os seus monumentos e a mais variada oferta turística.

Monumentos:

A marcação de visita aos monumentos deve de ser feita com 24 horas de antecedência, ou 48 horas, no caso de haver visitas ao domingo, garantindo a visita e o acompanhamento de um intérprete do Património da Rota do Românico. No final da visita pode deixar a opinião no site.



OFF.

CARLOS MIGUEL DE OLIVEIRA PINTO NASCEU EM SÃO JOÃO DA MADEIRA, NO DIA 25 DE MAIO DE 1983.

“O que mais quero é cantar!”

Carlos Miguel já editou “Destino”, “Eu quero amar”, “Doido por ti”, “Contigo” e “Renascer”, mas há mais projetos discográficos no arquivo. “Tenho canções muito bonitas, poéticas e românticas. Sou um cantor romântico, com estilo latino e também me considero uma pessoa romântica. Hoje, sigo cantando e transmitindo às pessoas o que trago dentro de mim...E o que mais quero é cantar!”



© SARA FERREIRA

LÚCIO ALBERTO

Quando é que detetou que a música iria fazer parte da sua vida?

Tinha cerca de 5 anos quando ganhei logo o gosto pela música. A minha mãe tinha um cabeleireiro em São João da Madeira e o meu pai empreendeu negócios em Angola. Eu tinha então uma ama e o marido dela era professor de música e tinha muitos instrumentos na sua cave. Eu até lhe chamava “Pai Zé” e estava sempre ansioso que ele chegasse para tocar qualquer coisa. E foi assim que nasceu o meu “bichinho” da música. Eu estava sempre ansioso para ir para a bateria ou pegar na guitarra e no microfone.

O “ritmo” prosseguiu na adolescência e não tardou em experimentar os dotes musicais nos palcos?

Tive uma banda em São João da Madeira, onde comecei

por tocar bateria e percussão e também fiz coros. Também estive numa banda de Espinho, a Bandaneia, que me deu mais experiência, e participei no programa televisivo “Operação Triunfo”.

A “Operação Triunfo” motivou-o a tentar a sorte a solo?

Sim, senti-me mais motivado para aquilo que queria fazer na vida. Participaram 350 concorrentes na primeira fase que decorreu no Porto, mas só fomos selecionados trinta para a fase seguinte e depois já só éramos quinze em prova.

Lembra-se da sua primeira audição na “Operação Triunfo” na RTP?

Chegou a minha vez e cantei. Os jurados dariam excelentes jogadores de póquer, pois permaneceram numa inexpressividade indecifrável. Feedback? Zero! No fim de todas as atuações, ia ser anunciada a lista de candidatos que passavam à fase

seguinte. Contrariando todas as indicações do livro “O Segredo”, que ainda não tinha sido escrito, e todas as leis da atração – a realidade é aquilo que prevemos –, estava mesmo convencido que não iria ser chamado. A altivez e arconfiante de muitos participantes faziam vir à tona a minha humildade. A minha concorrência, com algumas exceções, tinha cantado muitíssimo bem. Jamais me iriam chamar... “79! Número 79!”... Olhei várias vezes para o meu número. Não queria mesmo acreditar. “Quem foi chamado está apurado para a próxima fase, quem não foi pode ir embora”. Um tsunami de alegria inundou-me o coração. Percebi, nesse momento, que a música me iria acompanhar para sempre, independentemente do rumo que tomasse a minha vida.

A “Operação Triunfo” foi um grande passo...

Fui longe... Eu já gostava de me ouvir, mas não tinha aquela confiança que é necessária. Penso que a “Operação Triunfo” me deu essa confiança, que foi reforçada quando o empresário e editor discográfico António Gomes, apostou em mim. António Gomes é um empresário musical que tem uma parceria com a editora discográfica

Espacial, de Lisboa. Foi então que despentei profissionalmente para a música. Nessa altura trabalhava no Hotel Solverde e tinha 22 anos, mas arrisquei profissionalmente na música. E já estou perto de fazer 15 anos de carreira profissional.

E assim será por muitos anos?

Espero continuar a cantar ao longo da vida. Quando gravei o primeiro álbum comecei a fazer espetáculos com a minha banda e também realizei concertos no estrangeiro.

Para animar os emigrantes?

Sim, principalmente na Suíça, mas também em França e Andorra. Tive bastante sucesso na Suíça, onde ia regularmente no inverno e fazia as festas de verão em Portugal.

A pandemia alterou o rumo dos acontecimentos...

Agora ainda está tudo parado por causa da pandemia. Talvez haja espetáculos de novo e os convites façam esquecer este longo período. Acho que ainda não vai ser possível no verão, mas talvez seja possível atuar junto dos emigrantes a partir de outubro.

Entretanto, o que é que tem feito?

Neste período pandémico aproveitei para reinventar-me, fazendo uma formação de técnicas administrativas.

Não me estou a ver atrás de uma secretária, mas nunca se sabe... ninguém estava a contar com a pandemia, nem que tudo ficasse parado. Por isso, pensei num plano B e até num plano C... mas nunca pensei que iriam suspender todas as festas e fechar os restaurantes e os cafés.

Reinventou-se na música?

Tento sempre aperfeiçoar-me. Comecei a escrever, juntamente com a minha companheira, letras para as minhas músicas. E assim foi lançado o tema “Renascer”, na editora Vidisco, e já está a ser preparado outro trabalho. **“Renascer” não é só o lado romântico que caracteriza o artista Carlos Miguel, é também um incentivo social?**

A letra fala disso mesmo, ou seja, de renascer da pandemia. É o renascimento para muita gente que foi afetada. •



“Ao longo do tempo que fui crescendo como pessoa, crescia em simultâneo o amor que sinto pela música. Crescia com o sonho de um dia vir a ser cantor. Candidatei-me a um ‘casting’ do programa ‘Operação Triunfo’ da RTP e a minha vida mudou!”

“Adoro, sempre adorei e irei continuar a adorar praia, mas a minha grande paixão é mesmo a música!”

CLÍNICA MÉDICA

DR. JOAQUIM MENDES & FILHA, LDA

CONTINUA EM ATIVIDADE NA RUA 14, Nº 448 E EM EXPANSÃO DO SEU CORPO CLÍNICO

FAZEM-SE DOMICÍLIOS TLF. 227 341710 - TLM 939 449 380

OFF.

agenda

6 MAI

Paços da Cultura de S. João da Madeira
Horário: 20 horas
"LISTEN"

Cinema com entrada gratuita, mediante levantamento prévio de ingresso. Realizado por Ana Rocha de Sousa, que estará presente nesta sessão, "Listen" é um filme luso-britânico que retrata a desgastante luta pela união da família. Após a projeção desta longa-metragem, irá decorrer uma tertúlia com a realizadora em que o público será convidado a participar.

6 a 12 MAI

Cinema do Multimeios
Horário: 5.ª e 6.ª, sábado e domingo às 16 e 19 horas; 2.ª, 3.ª e 4.ª às 16 horas
"O PAI"

Estreia nacional do filme vencedor de dois óscares (melhor ator principal e melhor argumento adaptado). Drama com realização de Florian Zeller e os atores Anthony Hopkins, Olivia Colman, Mark Gatiss e Rufus Sewell. Duração: 97 minutos.

6 MAI a 5 JUN

Museu Municipal – FACE
Horário: 10-17 horas de 2.ª a 6.ª e 10-13 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).

6 MAI a 19 JUN

Museu Municipal – FACE
Horário: das 10 às 17 horas de segunda a sexta e das 10h às 13 horas de sábado
BIENAL INTERNACIONAL DE ARTE DE ESPINHO

O grande prémio "Solverde, Casinos – Hotéis" foi ganho por unanimidade à obra "Pequena Sereia. SOS ou omito" de Diogo Nogueira. O segundo prémio entre as 61 obras (desenho, pintura e escultura) concorrentes foi atribuído a "Tempus Fujit", de Ricardo de Campos. O prémio especial do júri foi para à obra "Os caminhos esquecidos" de Francisco Badilla. Menções honrosas: "Jogo de Memórias" de Domingos Sá, "Entre Montanhas" de Fernando Aranda Gonzalez, "Cartografia" de Joana Pitta, "Waiting" de Marta Belkot, "Ensaio sobre a experiência de ser inútil" de Pedro Cunha e "Útero" de Teresa Taf.

6 MAI a 19 JUN

Junta de Freguesia de Espinho
9h30-12h30 e 14 horas-17h30 de 2.ª a 6.ª

"PAPERWORK"

Exposição integrante da sexta edição da Bienal Internacional de Arte de Espinho, com curadoria de Ana Pais Oliveira e as artistas convidadas.

6 MAI a 19 JUN

Centro Multimeios
Horário: 10-18 horas de 3.ª e 4.ª, 10-20 horas de 5.ª e 6.ª e 10-13 horas de sábado e domingo

7 MAI

ORQUESTRA CLÁSSICA DE ESPINHO E ANDRÉ BALEIRO

Auditório de Espinho – Academia / Horário: 21h30

Concerto de regresso aos palcos da orquestra sob a batuta do maestro Pedro Neves e com André Baleiro (barítono).

7 a 21 MAI

"RECONHECER JOSÉ MARMELO E SILVA"

Biblioteca Municipal

Horário: 9h30-16h30 de 2.ª a 6.ª

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

Pretende-se, como forma de recordar este escritor que faria 110 anos, proporcionar aos utilizadores da biblioteca uma visita pela exposição biobibliográfica, que estará patente no átrio da Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, de 7 a 21 de maio'21. Existe igualmente um espaço museológico, designado de Sala-Museu José Marmelo e Silva, que é alvo de visitas guiadas.

"SHOW ME YOUR FACE"

Exposição integrante da sexta edição da Bienal Internacional de Arte de Espinho, com curadoria de Ana Pais Oliveira e artistas convidados.

6 MAI a 31 DEZ

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

7 MAI

Cineteatro António Lamoso (Feira) Horário: 19 horas
JOÃO PEDRO PAIS

O artista, que em outubro de 2019 editou o seu oitavo álbum de originais "Confidências (de um homem vulgar)", vai partilhar com o público uma vida dedicada à música, com a energia contagiante que se lhe conhece quando atua ao vivo, revelando a maturidade de um compositor a superar novos desafios. Ao seu lado, estarão dois músicos que o têm acompanhado nos últimos anos: Rui Almeida (piano) e Sérgio Mendes (guitarra). João Pedro Pais estreia-se no palco do Cineteatro António Lamoso, com o espetáculo "Improviso".

8 MAI

Planetário do Multimeios
Horário: 10h30

"VIAGEM PELOS PLANETAS"

Sessão ao vivo. Duração: 40 min. 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."

9 MAI

Planetário do Multimeios
Horário: 10h30

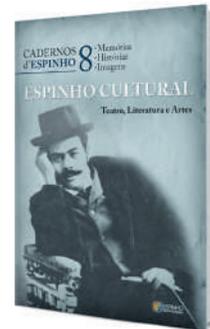
"NÓS SOMOS ASTRÓNOMOS" Uma produção imersiva para projeção digital a 360°. Duração: 40 minutos. Classificação etária: maiores de 10 anos.

9 MAI

Biblioteca Municipal (online)
Horário: 14h30

"HORA DO CONTO" Novo episódio no facebook e site da Biblioteca José Marmelo e Silva, com a narração de contos, fábulas e lendas.

Cadernos d'Espinho regressam (com cultura) a 15 de maio



LIVRO. Após o confinamento resultante da Covid-19, já se anuncia o lançamento de "Espinho cultural – teatro, literatura e artes", mais um volume dos "Cadernos d'Espinho". A sessão está agendada para a tarde sábado de 15 de maio, na Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva. O prefácio deste novo livro é do autor e jornalista Viale Moutinho, numa edição de-

dicada aos grandes nomes da cultura em Espinho. Com o confinamento, a equipa que desenvolve o projeto dos "Cadernos d'Espinho" também foi adiando os lançamentos de novos livros. A produção do número 8 desta coleção, que está a recordar toda a história e memórias do concelho, estava já concluída há algumas semanas. •

MTV Dance Academy apurada para prova mundial

DANÇA. MTV Dance Academy alcançou nove "passaportes" para o "All Dance World".



A escola de dança do Sporting Clube de Espinho, orientada por Patrícia Calado, apresentou nove coreografias a concurso, no primeiro fim-de-semana de maio, tendo cada uma delas obtido o apuramento para a competição mundial, nos estilos de "comercial dance", dança contemporânea, "afrohouse", "dancehall" e hip-hop. O resultado final de dois terceiros, cinco segundos e dois primeiros lugares da MTV Dance Academy atesta, segundo Patrícia Calado, "o

excelente trabalho que é realizado diariamente por todos os seus professores e alunos." Note-se que os alunos apenas tiveram duas semanas de trabalho presencial, em virtude das restrições a que a pandemia impôs, "e que obrigou todos os intervenientes e professores a um esforço redobrado, que agora foi mais uma vez recompensado." •

Paulo Freire de Almeida expõe na Art Lab 24

EXPOSIÇÃO. "Forma Sólida 12/21", de Paulo Freire de Almeida, estará patente na galeria Art Lab 24, na Avenida 24, em Espinho, entre 8 de maio e 19 de junho. Paulo Freire de Almeida (1968) é pintor, professor de desenho na Escola de Arquitetura da Universidade do Minho e in-

vestigador do Laboratório de Paisagens, Património e Território. Expõe desde 1993 e a partir de 2007, desenvolve a série "Sombra Eléctrica", constituída por desenhos de observação de paisagem, incidindo em processos tonais, do esboço de mancha ao desenho de detalhe e mancha direta. •


opinião

Tatiana Macedo Pinto,
Médica especialista em
Medicina Geral e Familiar

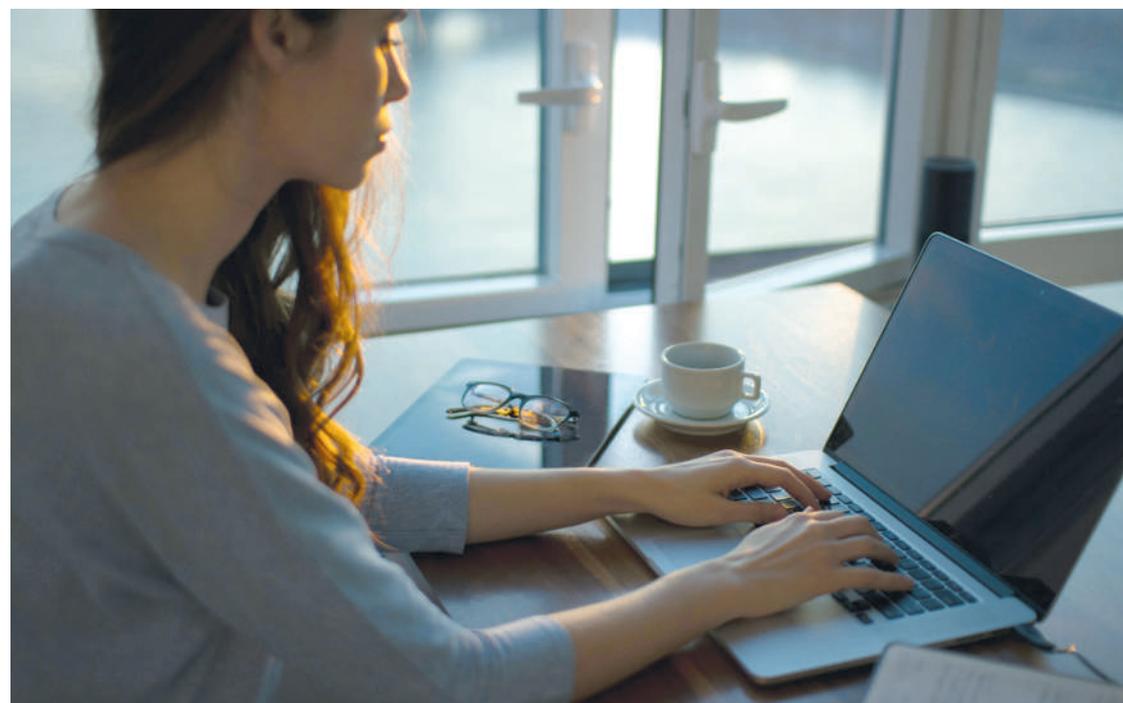
MEXA-SE PELA SUA SAÚDE

É SABIDO que o excesso de peso influencia o aparecimento e a evolução de vários outros problemas de saúde, como diabetes, hipertensão, enfarte agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC), assim como problemas osteoarticulares e até mesmo alguns cânceros. Em Portugal, estima-se que cerca de 14% das mortes anuais estejam associadas à inatividade física. Para além da alimentação, contribuem para esta situação estilos de vida sedentários e baixo nível de atividade física. Segundo a Direção Geral da Saúde, estima-se que mais de três quartos da população adulta em Portugal não é suficientemente ativa para obter benefícios importantes na sua saúde.

A Organização Mundial de Saúde recomenda, para os adultos, a prática de 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa (ou uma combinação das duas). A atividade física de intensidade moderada caracteriza-se por um aumento da pulsação e sudoreação, consegue-se falar pausadamente, mas não se consegue, por exemplo, cantar. Isto significa que bastam 20 minutos por dia de caminhada a passo acelerado, que pode fazer de uma só vez ou dividir por dois períodos de 10 minutos. Esta atividade pode fazer parte do seu dia-a-dia em casa, no trabalho, nas deslocações (caminhadas, usando as escadas em vez do elevador), ou pode fazê-la como desporto e lazer (corrida, dança...). A prática regular de atividade física contribui para o controlo da tensão arterial e do peso, melhora a autoimagem, a autoestima e até a qualidade do sono.

Como vê, não é preciso muito tempo por dia nem é necessário gastar dinheiro para cumprir estas recomendações e obter benefícios para a sua saúde. Assim, lembre-se que cada movimento conta e mexa-se pela sua saúde! •

A saúde mental no teletrabalho: saber desligar da vida profissional em casa



É importante manter as rotinas típicas, para ajudar o cérebro a perceber a que horas se vai trabalhar ou almoçar”

Victor Guimarães,
psicólogo

O desconfinamento está aí, mas o teletrabalho veio para ficar na vida de muitos profissionais. Assim, importa identificar os problemas que resultam da falta de separação entre a esfera pessoal e o trabalho. Victor Guimarães, psicólogo, dá uma ajuda.

RAFAELA DIAS

♥ AS OPINIÕES sobre o impacto do teletrabalho na saúde mental divergem. Mas é mais ou menos consensual que existe e até é considerável em vários aspetos. “A experiência clínica no último ano e meio leva-me a crer que o teletrabalho é, muitas vezes, uma carga de trabalhos”, considera Vítor Guimarães, psicólogo com consultório em Espinho.

O problema começa no facto de não acontecer a “higiene mental” que separa o dia de trabalho do regresso a casa. Assim, como recorda o profissional de saúde, “muitas pessoas não estão preparadas para separar o que é o trabalho propriamente dito e o que é o contexto familiar” e acaba por ser “inevitável” fundir os dois universos.

Um dos primeiros sintomas deste desajuste é a gestão dos horários: “o natural é que as pessoas trabalhem muito mais porque parece fácil. Não fazem pausas porque estão confortáveis, estão no seu espaço”. Apesar da motivação que as novas rotinas trazem e até de uma maior produtividade, Victor Guimarães, relata casos em que algumas pessoas chegaram a estar uma semana sem tomar banho. “Claramente há ali uma confusão, uma tentativa de adaptação. Nós somos máquinas fantásticas nesse aspeto, mas a separação, que a meu ver é bastante terapêutica, ajuda muitas vezes em casos extremos”, assinala.

Outro sintoma é o desgaste afetivo. Sobre tudo, quando o teletrabalho entra numa relação que está a viver dificuldades. “As pessoas achavam que o teletrabalho era algo que lhes

iria dar tempo, porque não perdiam tempo para se deslocarem, mas o que acontece, na prática, é que as pessoas acabam por perder mais intimidade para o trabalho”, concretiza Guimarães.

Na opinião do especialista, há necessidade de um processo de adaptação e a primeira estratégia, assinala, é “manter as rotinas típicas, para ajudar o cérebro a perceber a que horas se vai trabalhar ou almoçar”. “Podemos até fazê-lo em família, o que é uma das coisas boas do teletrabalho”, afirma Victor Guimarães. É essencial não deixar de parte as rotinas básicas, que são estruturantes da pessoa. “Os cuidados de higiene, o aconchego de manhã, o levar os filhos às atividades e, a partir daí, trabalhar. Sobre tudo, circunscrever muito bem, a nível de espaço e de tempo, o trabalho que se faz em casa”, exemplifica o psicólogo.

É perceptível que algumas pessoas sentem angústia por não conseguirem gerir, de uma forma clara, este novo desafio. “Há uma ideia de culpa nas pessoas que estão em teletrabalho”, resume Victor Guimarães. “Como se achassem que, porque estão em casa, deviam dar mais uma horinha ou duas para falar com mais este cliente, ou aquele encarregado de educação. Acham que não faz mal nenhum, já que estão a ser beneficiados”, concretiza.

O especialista também experimentou o trabalho à distância e, pela primeira vez, teve sessões sem estar na presença do seu utente. “Há uma perda, que agora é transformada. Nós somos seres fantásticos na hora de transformação, mas isso não significa que a transformação seja boa”, reconhece, assumindo que

os desafios são “redobrados” quando se está a falar em intervir junto de cidadãos que procuram atendimento psicológico.

Para Victor Guimarães, o teletrabalho não é uma forma de beneficiar, nem de prejudicar, mas sim uma forma diferente de fazer as coisas. “Por muito difícil que esteja o momento de confinamento e as medidas, ter a noção que o romper um bocadinho com as rotinas, quando estamos numa grande rotina, é um dos momentos onde podemos criar saúde e higiene mental”, aponta. O psicólogo salienta ainda que o confinamento não teve só coisas más, até porque houve muita gente que se reinventou. “Tudo na vida tem sempre duas, três, ou quatro formas de serem interpretadas. O teletrabalho foi uma necessidade e acho que é realmente algo que veio para ficar”, conclui. •

Comportamentos a adoptar

- ♥ Separar espaço pessoal e de trabalho
- ♥ Manter rotinas básicas
- ♥ Respeitar horários
- ♥ Juntar a família ao processo

última

DEFESA DE ESPINHO

ESPINHO POR DENTRO

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

"No hospital, sentia que não estava nada bem. Todos os dias, os médicos diziam à minha filha que não prometiam nada, mas que iam tentar tudo para me salvar."

José Gomes da Costa,
destaque, pag 4, 5 e 6

"No desporto coletivo penso que as pessoas deveriam mudar as mentalidades. Os surdos, especialmente os mais novos, devem ser tratados de igual forma, e deverão ser mais apoiados e valorizados".

Ricardo Gomes,
atleta P16 e 17

"Entrega da Escola do Monte à AFPCE é um exemplo de que, também dentro dos municípios é preciso descentralizar".

Vicente Pinto,
vice-presidente da
CM Espinho P19

TEMPO ESPINHO:

QUI • 6		18° 11°
SEX • 7		18° 12°
SÁB • 8		18° 12°
DOM • 9		16° 11°
SEG • 10		15° 10°
TER • 11		15° 9°
QUA • 12		16° 9°
QUI • 13		16° 10°

Fonte: www.ipma.pt

faladura

ECONOMIA E TURISMO



'Las Vegas Zone' é o novo espaço que foi criado no Casino Espinho durante o confinamento

Casino Espinho reabre as portas com boa adesão e nova sala de jogos

O CASINO ESPINHO REABRIU AS PORTAS, NO PASSADO FIM-DE-SEMANA, AO FIM DE MAIS DE TRÊS MESES DE ATIVIDADE SUSPensa DEVIDO AO ESTADO DE EMERGÊNCIA. Uma reabertura "esperada há muito tempo", como referiu o administrador da Solverde, Manuel Silva Carvalho, à Defesa de Espinho, registando uma "antecipação de 48 horas relativamente àquilo que estava previsto" porque "felizmente o Governo assim o entendeu e as condições sanitárias permitiram que isso acontecesse".

MANUEL PROENÇA

AS PORTAS do Casino Espinho reabriram ao público durante o último fim-de-semana, tendo-se registado, segundo Manuel Silva Carvalho, "uma boa adesão dos clientes". O equipamento reabriu com algumas inovações, sobretudo na sala de jogo, com um espaço denominado 'Las Vegas Zone', onde é recriado o ambiente do jogo da cidade norte-americana de Las Vegas.

"Procurámos renovar, em alguns aspetos, a sala de jogo, enquanto estivemos encerrados", sublinhou o administrador da Solverde, lembrando que o Casino ainda se encontra a funcionar "com horário reduzido, encerrando às 23 horas", o que, na opinião do responsável da concessionária do jogo, "constitui uma limitação grave para a nossa atividade". "Esperamos que isto, em breve, possa ser resolvido pela evo-

lução positiva da pandemia", acrescenta Manuel Silva Carvalho.

A operação necessária à reabertura não foi fácil. "É uma grande casa. Não é só meter a chave na porta e abrir", como assinala Silva Carvalho, sobretudo pelas exigências que são colocadas aos operadores de turismo e hotelaria em matéria de higiene e segurança. "Cumprimos com todo o rigor as normas de proteção da saúde e isso implicou reconfigurar todo o layout da sala, promover o afastamento das pessoas, ter sempre dispositivos de desinfeção das mãos carregados e espalhados pelos diversos espaços", explica o administrador do Casino, acrescentando ter sido realizada uma "desinfeção geral das instalações antes da abertura, por uma empresa especializada".

Por isso, Manuel Silva Carvalho garante que o Casino Espinho "é um local seguro". "Houve um conjunto

de medidas que foram tomadas e que, até hoje, nos permitem dizer que, mesmo nos períodos mais fortes da pandemia nunca tivemos problemas de surtos de Covid-19. Procuramos manter todos os nossos funcionários e clientes em total segurança", sublinha.

O membro do Conselho de Administração da Solverde mostrou-se satisfeito com a afluência de clientes ao Casino Espinho neste primeiro fim de semana, pós confinamento. "Foi significativa para aquilo que são as condições de exploração neste momento, com todas as limitações – sala reduzida a 50%, para além de estar a trabalhar num horário que não é habitual para uma sala de jogos, que, normalmente, funciona entre as 15 e as 3 horas da madrugada e, agora, está a funcionar entre as 13 e as 23 horas".

Manuel Silva Carvalho não esconde que este último ano de pandemia

“Queremos retomar a nossa atividade no entretenimento nos meses de verão, uma vez que no ano passado isso não foi possível”

Manuel Silva Carvalho,
Solverde SA

"foi muito difícil", mas espera "poder vir a recuperar a normalidade muito em breve". Por isso, para o verão que se aproxima, a Solverde está a pensar trazer de volta os espetáculos às suas salas, sempre, como assinala o responsável, "no estrito respeito pelas normas sanitárias". "Queremos retomar a nossa atividade no entretenimento nos meses de verão, uma vez que no ano passado isso não foi possível", concretiza, antecipando como "provável" o regresso dos artistas ao palco do Casino, "sobretudo nacionais". "É uma forma, não só de os apoiar, mas também de fazermos regressar ao Casino as pessoas que vêm cá para jantar e para assistir a um espetáculo", conclui Manuel Silva Carvalho. ●