

**DEFESA-ATAQUE**

“Tenho vontade de ser mais e melhor neste clube maravilhoso”

Rita Elísio  
Capitã do  
SC Espinho  
p14 e 15



# DEFESA DESPINHO



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

Quinta-feira, 1 de julho de 2021 | Edição n.º 4652 · Ano 89 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: 60,70 (c/IVA)



*Ação social*

## Histórias contadas aos idosos com afetos ao telefone

O projeto tem atenuado a solidão e reduzido o isolamento dos maiores de 65 anos. A parceria das divisões municipais da Ação Social e da Cultura e Museologia decorre desde fevereiro e é retomada em setembro. **p20**

**CRIMINALIDADE**

**Complexo Desportivo de Cassufas assaltado na “calada” da noite**

Assaltantes furtaram chuveiros e tubagens no Complexo, danificando quatro dos seis balneários utilizados pelos clubes. Os prejuízos ainda não estão totalmente apurados e a PSP está a apurar responsabilidades. **p9**

**ENSINO**

**Cursos profissionais também formam novos valores**

Uma vertente mais prática do ensino e que permite igualmente o acesso ao patamar universitário e ao mercado de trabalho **p7**

**DE BOA SAÚDE**



**Contacto com água do mar pode ajudar na melhoria de várias doenças e combater a ansiedade e depressão** **p19**

*destaque*

## Vida de professor: vivências e estórias de quem ensina a geração do futuro

Quatro professores com um percurso profissional nas escolas de Espinho, explicam a paixão pelo ensino e relatam os desafios de todos os dias. **p4, 5 e 6**



© SARA FERREIRA

**AUTÁRQUICAS 2021**

Justino Pereira (CDU) e Renato Prata (Chega) candidatam-se à presidência da Câmara Municipal **p8**

**ANTA**

Muro (finalmente) abaixo na Viela da Aldeia **p9**



**FAZ A TUA PRIMEIRA APOSTA SEM RISCO**



ATÉ **50€**

18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.





# SOLVERDE.PT

CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS



**FAZ A TUA PRIMEIRA  
APOSTA  
SEM RISCO**

**ATÉ  
50€**

**18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.**

## REPORTAGEM

# Ser professor: “uma das profissões mais bonitas e importantes para que um país se possa desenvolver”

**Com o ano letivo prestes a terminar, fomos conhecer quem continua, para lá das aulas, a percorrer os corredores das escolas. Três professores, no ativo, explicam o que os levou a abraçar a profissão, relatam os desafios do dia-a-dia e explicam, entre outras curiosidades, técnicas de aprendizagem para crianças e jovens. Já aposentada, Hermínia Lima, professora de português ao longo de 40 anos, partilha experiências e garante que, quem passa pelo papel de professor, jamais se desliga da educação.**



LISANDRA VALQUARESMA

**M**ichele Nogueira tem 46 anos, uma voz doce e uma postura de jovem descontraída. É de Aveiro, mas é em Espinho, na Escola Secundária Manuel Laranjeira que, todos os dias da semana, faz aquilo que mais gosta: ser professora.

Escolheu a nossa língua para estudar e, mais tarde, ensinar. No início da carreira, há 24 anos, lecionava português e francês, mas, como teve que optar por uma disciplina, venceu a língua de Camões. Encara o trabalho como uma maratona. Fazer a viagem de Aveiro para Espinho requer sacrifícios e faz questão de transmitir essa dificuldade a quem todos os dias se senta à sua frente. “Os alunos são a minha principal motivação. Se não fosse isso eu não daria aulas e digo-lhes sempre isso. Eu venho de Aveiro todos os dias, tenho dois filhos pequenos e levanto-me muito cedo. É extremamente desafiante. Vou de carro todos os dias até à estação, depois apanho o comboio e vou a pé da estação de Espinho até à escola. É uma maratona”, que não termina depois do toque de saída. “Quando chego a casa ainda tenho de cuidar dos filhos e de fazer a preparação das aulas. É uma vida dura, mas são

os alunos que me dão força todos os dias”, confessa.

Quando decidiu ser professora, não teve na família um grande apoio. Os pais, ambos professores, não queriam a mesma vida para a filha, mas Michele, que cresceu rodeada de livros e de outras crianças, não conseguiu fugir a esse destino. Ser professor já não é o que era, ouve-se essa frase muitas vezes. Michele tem essa noção, mas acredita que continua a ser uma das profissões mais importantes na sociedade. “Gosto muito do que faço e até hoje nunca me arrependi da escolha que fiz. Na altura, os meus pais não estavam muito favoráveis. O meu irmão disse-me que eu podia fazer outra coisa melhor, mas todos os dias confirmo que foi a melhor opção que podia ter feito. Não é fácil. É desafiante e é preciso ser um apaixonado por isto. Há muito trabalho na escola, mas há o dobro do trabalho em casa”, faz questão de referir.

Michele dá aulas no ensino secundário. Contudo, este ano letivo, agora no fim, regressou ao 3º ciclo para ensinar português a uma turma do 7º ano. Para diferentes níveis de ensino, Michele Nogueira afirma que o empenho tem que ser igual, mas as exigências são diferentes. “Estive 13 anos sem dar aulas ao 3º ciclo.

Voltei este ano letivo e foi um bom regresso. No início foi difícil, porque é muito desafiante. O secundário requer de nós muita preparação e muitas horas de trabalho, porque as correções no português são intermináveis e isso não acontece com o 7º ano. Nesse sentido é mais fácil, mas é mais desafiante em termos pedagógicos”.

Leciona na Escola Secundária Manuel Laranjeira há três anos. Ao longo da sua carreira, Michele Nogueira já percorreu vários estabelecimentos de ensino. Conta que, ao todo, foram 17, de norte a sul do país, pois anda “sempre a saltar”. Conheceu diferentes tipos de crianças e jovens e essa é, para si, uma das partes boas da profissão. Em setembro, no início de mais um ano letivo, há sempre “borboletas na barriga”, que dão estímulo para mais um ano de trabalho. “As primeiras aulas são sempre difíceis. Uma mistura de ansiedade, algum receio por aquilo que vou ver, mas também há uma expectativa muito boa de conhecer pessoas. Eu gosto muito de pessoas e de adolescentes. Ao contrário do que se diz, que eles são pouco suportáveis, eu acho que têm muita vida e novidade.”

Em situações pontuais, Michele admite que há, dentro da sala de aula, momentos difíceis. A vertente

da aprendizagem fica, por minutos, de lado e entra a parte da educação de comportamentos. “Eu gosto muito do que faço, mas, como em tudo na vida, não há situações perfeitas. Por vezes, temos que viver situações desagradáveis para fazermos aquilo que gostamos. Lembro-me de uma turma de 11º ano, há 13 anos, que era muito difícil. Tinha alunos com 21 anos e problemas de toxicod dependência”. Michele admite que “não era fácil”, mas tenta-se sempre contornar as adversidades.

Com 24 anos de trabalho, esta professora de português confessa ter noção da passagem dos anos e, com eles, as mudanças que a profissão já sofreu. Reconhece a desvalorização do papel de professor, mas acredita que a essência dos alunos é a mesma, independentemente da passagem dos anos. “Não sinto que os meus alunos de hoje sejam mais indisciplinados do que os do início da minha carreira. Penso que se nós dissermos a verdade aos alunos, se formos sempre genuínos e coerentes, acredito que há sempre respeito. Há pessoas que dizem que antigamente é que era bom, mas não sinto isso. Noto algumas diferenças na profissão desde o dia que comecei, até hoje, mas não com os meus alunos. Eu respeito-os muito e penso que

eles sabem disso. Sou muito exigente e acho que essa é uma das melhores formas de respeito, mas tenho vindo a denotar, principalmente em termos sociais e de opinião pública, de há uns 10/12 anos para cá, que os professores têm sido maltratados, desvalorizados e isso é algo que eu não sentia no início”, salienta.

Michele acredita que, para ser um bom professor, é preciso ser “coerente, verdadeiro e exigente”. Na sua perspetiva, “sem exigência não há rigor e sem rigor não há crescimento.” Por isso, “um bom professor exige, mas também dá muito. Prepara-se todos os dias para as suas aulas e mantém-se atualizado”.

Com o fim das aulas e o início de todo um processo, mais burocrático, de lançamento de notas e preparação para exames, Michele Nogueira conta que se trata do começo de uma parte “também muito trabalhosa”. Com tantas horas dedicadas à profissão, a docente de português admite sequelas em casa e nos filhos: “A minha filha está no 6º ano, é muito boa aluna e diz que quer ser professora de história. Antigamente dizia muito que não queria ter essa profissão, porque via que a mãe trabalhava muito, mas como sempre lhe disse que era movida por uma grande paixão e que, mesmo com

tanto trabalho, era feliz, agora pensa em seguir essa via". Talvez a filha de Michele Nogueira mude de ideias, mas, como diz a mãe, "ninguém deve ir para o ensino porque não consegue fazer mais nada."

Visivelmente comovida, Michele Nogueira afirma que "esta é uma das profissões mais bonitas e uma das mais importantes para que o país possa crescer bem e se possa desenvolver."

**"OS TEMPOS MUDARAM MUITO, OS JOVENS ESTÃO CADA VEZ MAIS LIGADOS AOS TELEMÓVEIS E A TUDO O QUE É INSTANTÂNEO"**

Ao contrário de Michele, que sempre sonhou ser professora, Daniela Peralta, hoje com 45 anos, foi parar ao ensino quase por acaso. Fez a licenciatura em Arquitetura, começou a trabalhar num gabinete da área, mas, pelo meio, surgiu a oportunidade de dar aulas. "Eu passava muito tempo no gabinete e, quando me apareceu esta hipótese das aulas, decidi experimentar. Fui e gostei. A partir daí, comecei a fazer as duas coisas, dava aulas e estava, em part-time, no espaço de arquitetura", explica Daniela.

O gosto pelo ensino foi conquistando importância e Daniela avançou para um mestrado que a profissionalizou na área. Contudo, na fase em que terminou o curso, uma reviravolta fez com que se afastasse da escola por oito anos. "Houve uma crise no ensino nacional, começaram a haver menos vagas e isso coincidiu com uma fase em que fui mãe e me surgiu uma proposta de trabalho dentro da área da avaliação imobiliária." Como não conseguia conciliar todas as tarefas, Daniela Peralta afastou-se do ensino, regressando para o ano letivo que agora findou.

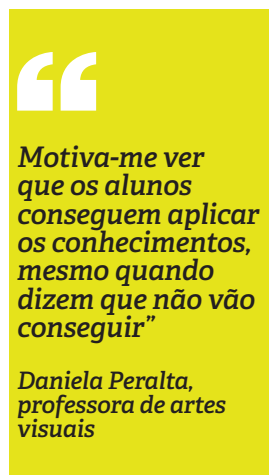
Vive em Ovar, mas foi na Escola Secundária Manuel Gomes de Almeida que pôde voltar a sentir os desafios de ser professora. Ao comando das disciplinas de Comunicação, Arte Gráfica e Audiovisual e ainda de Comuni-



“

**A escola é um sítio que eu gosto verdadeiramente e onde eu me sinto muito bem"**

**Michele Nogueira, professora de português**



“

**Motiva-me ver que os alunos conseguem aplicar os conhecimentos, mesmo quando dizem que não vão conseguir"**

**Daniela Peralta, professora de artes visuais**

cação, Publicidade e Criatividade, Daniela Peralta, inserida na área das Artes Visuais, regressou e confessa que gostou da experiência. "Este foi o primeiro ano letivo. Regressar foi muito bom porque entrei num bom agrupamento, onde a gestão é feita de uma forma diferente e onde há o cuidado com o professor. Já estive em outras escolas onde não há tanta consideração, fazem-se horários e atividades sem sensibilidade, onde há muitas horas vazias e sem aulas que, depois, nos obrigam a ter menos tempo para o trabalho que tem que ser feito fora das aulas", explica esta professora de artes, confessando que os alunos que encontrou também contribuíram para encantar este regresso como um sucesso.

Para lecionar as disciplinas que lhe foram atribuídas, a arquiteta e professora teve que se preparar. "Fui obrigada a aprofundar certas áreas, a estudar e ter atenção a outros programas, mas isso faz parte. Além disso, acho que, hoje em dia, os professores têm que ser um bocadinho mais abertos. Antigamente havia aquela figura autoritária, mas hoje acho que é preciso conhecer os alunos que se tem e depois captá-los, procurando compreender os interesses deles para que sintam vontade de aprender. Os tempos mudaram muito, os jovens estão cada vez mais ligados aos telemóveis e a tudo o que é instantâneo. Eles têm a necessidade de ter aqueles momentos que os surpreendam. O

papel do professor também é esse, o de tentar, através de outras estratégias, motivar", defende.

Depois de oito anos de pausa, Daniela voltou a assumir o comando da sala de aula. Contudo, outra tarefa lhe foi entregue: ser diretora de turma. Pela primeira vez, adotou essa função e, apesar do receio inicial, gostou do desafio. "Inicialmente fiquei muito assustada porque ouvia dizer que isso implicava muitas horas de trabalho. Isso foi um pouco verdade, mas, por outro lado, também foi gratificante porque há ali uma relação que se cria entre a diretora de turma e os alunos, que não acontece quando se trata de outras turmas. Nós passamos a ser um pouco mais amigas deles,

estamos mais próximas, estamos mais atentas. Fazemos um esforço no sentido de os ajudar a cumprir os objetivos e a ter sucesso. Essa preocupação que temos acaba por estreitar relações e criar outros laços que, a meu ver, tornam muito mais rico este processo de ensino", realça Daniela Peralta.

Mesmo com uma interrupção, esta professora de artes visuais também já viveu momentos desagradáveis. Contudo, acredita que, nesses momentos, o melhor é "falar com os alunos calmamente e fazer com que eles percebam que não podem agir assim".

Ainda que olhe para este ano letivo como uma boa experiência, Daniela Peralta não sabe se vai ter de parar mais uma vez. "Estou a pensar no que fazer. Recebi uma proposta de trabalho que tenho que levar em consideração. Continuar no ensino é uma possibilidade e gostava que corresse tão bem como este ano, mas tenho o espaço temporal das férias para pensar", remata Daniela.

**"É POSSÍVEL ENSINAR MATEMÁTICA SEM QUE OS ALUNOS PERGUNTEM PARA QUE É QUE AQUILO SERVE"**

Belmiro Costa confessa que não tem por hábito estar atento a datas, mas ao fazer um exercício de memória, constata que é professor há 40 anos. Estar nesta profissão nunca foi um sonho ou uma ambição. Porém, a vontade de trabalhar o mais cedo possível levou-o até à matemática e, mais tarde, ao ensino.

Tencionava seguir engenharia, mas a vida trocou-lhe as voltas quando, na altura de escolher o caminho universitário, percebeu que o curso que pretendia era demasiado longo. "Nunca fui dos alunos que sonhava ser professor. Foi por acaso. As circunstâncias foram-me empurrando para um determinado sítio. Percebi que os meus pais estavam a fazer um sacrifício para eu estudar, por isso, queria um curso que me deixasse ir trabalhar o mais cedo possível. Percebi que o curso de

**CONSTRUÇÕES OBJECTIVO GRUPO**

**SERRALHARIA OBJECTIVO**

**CARPINTARIA OBJECTIVO**

**JARDINS OBJECTIVO**

**INSTALAÇÕES ELÉCTRICAS | PICHELARIA OBJECTIVO**

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

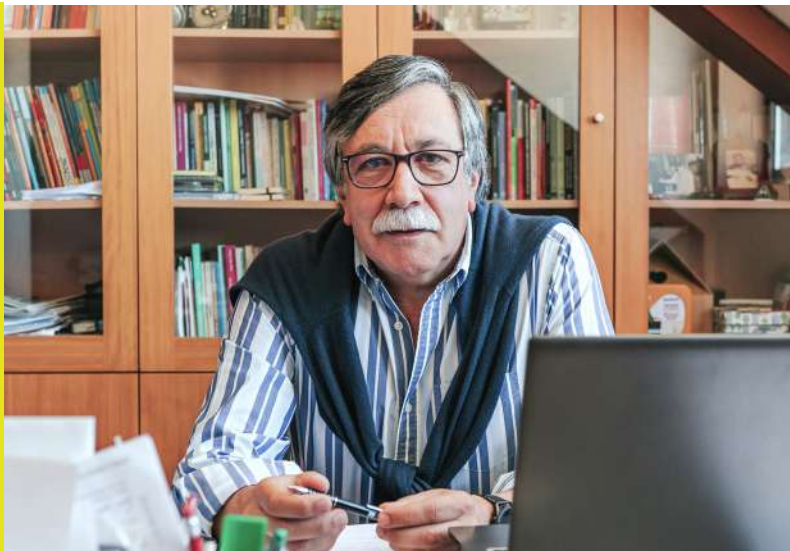
T.: 224 967 765  
geral@construcoesobjectivo.com



“

**Por causa da pandemia os professores tiveram que, de um dia para o outro, tomar decisões e envolverem-se num novo sistema, para o qual não estavam preparados. E deram resposta, como dão a muitas situações”**

**Belmiro Costa,**  
professor de matemática



engenharia não dava bacharelato e, para o fazer, tinha que estar cinco anos. A minha vontade de trabalhar era tanta que decidi não ficar e ir para a Faculdade de Ciências do Porto. Aí vi que o curso de matemática dava bacharelato e então fiquei”, recorda Belmiro.

A paixão pela matemática começou aí. Ao mesmo tempo que estudava, Belmiro Costa dava explicações e, sem perceber, estava a preparar-se para entrar no mundo do ensino. “Hoje, olhando para trás, percebo que foi um acaso feliz e nem me conseguia ver noutra situação. Às vezes, encontramos professores desgastados, ansiosos por ir para a reforma e o meu desgaste nunca será pelo facto de contactar com os alunos. Isso dá-me prazer, é o alimento. A sala de aula e o relacionamento com os alunos motiva-me”, realça o professor de matemática do ensino secundário.

No começo da carreira, dividiu o seu tempo com aulas diurnas e noturnas. No entanto, para cumprir uma obrigação legal da época, foi forçado a uma pausa. Belmiro foi chamado para ir à tropa. Quando regressou, retomou o contacto com os jovens e foi na Escola Secundária Manuel Gomes de Almeida que encontrou a sua “casa”, uma vez que por lá ensina há 30 anos.

Habitado a uma disciplina que é

considerada o bicho-papão dos estudantes, Belmiro Costa explica que “a matemática está muito mal divulgada, pois há uma relação, a nível social que parece ser já um problema genético. Se os pais não gostam, aceitam quase que os filhos não gostem e isso não pode ser verdade. Quanto mais os professores conseguirem mostrar aos alunos a aplicação da matemática no dia a dia, mais atração têm por parte dos alunos. É possível ensinar matemática sem que os alunos perguntem para que é que aquilo serve.”

Apesar de admitir que “os professores fazem parte de um processo muito complexo”, o docente acredita que “estão sempre dispostos a encarar um novo desafio”, tal como aconteceu nesta pandemia. Habitado a lidar com problemas, ora não fosse professor de matemática, Belmiro orgulha-se em dizer que, após 40 anos de carreira, nunca teve, a nível disciplinar, um problema com alunos. Contudo, não conseguiu fugir a situações menos agradáveis e que, inevitavelmente, o colocaram à prova. “Uma vez tive um aluno do 8º ano, muito irrequieto, que era, consecutivamente, preciso chamar à atenção. Certo dia, para não me chatear com ele, pedi-lhe o número de telemóvel do pai em plena aula. Telefonei ao

senhor, pedi desculpas pelo atrevimento, e solicitei que ele chamasse a atenção do filho. A partir daí o aluno mudou, tornou-se um doce e passou a cumprir com tudo o que lhe era pedido. Tentei sempre resolver os problemas numa relação calma. Costumo dizer que educar é negociar, cede-se até onde se pode ceder e, quando já não se pode fazer mais, tem que se negociar, ao ponto de perceber que não é possível ir mais além.”

Cada ano letivo é, para este professor, um novo desafio. “Aquela coisa de dizer que a receita é sempre a mesma não existe”. Por isso, Belmiro diz que quem deseja ingressar na profissão tem que a viver “com paixão e resiliência” e deixa o aviso de que se trata de uma “profissão extremamente desafiante e que cada vez exige mais”.

**“UM BOM PROFESSOR TEM QUE CONSEGUIR CAPTAR OS ALUNOS PARA O CONHECIMENTO E SER COMPETENTE NAQUILO QUE ESTÁ A FAZER”**

Hermínia Lima tem hoje 66 anos. Decidiu reformar-se depois de 40 anos de profissão com uma carreira cheia de histórias, alunos e desafios.



“

**Dizerem que os professores não trabalham é um logro. Eu planificava, todos os dias, todas as aulas. É preciso muito trabalho diário”**

**Hermínia Lima,**  
professora de português aposentada

Confessa que a paixão pela educação pode ter vindo de casa, já que a mãe foi professora do 1º ciclo.

Fã de literatura, Hermínia apostou na licenciatura em Filologia Românica. Enveredou pelo ensino ao lecionar português e francês, dedicando-se, mais tarde, em exclusivo ao ensino da nossa língua. A primeira escola em que deu aulas foi na Secundária Manuel Gomes de Almeida, em Espinho, depois de uma fase de estágio que começou de forma caricata. “Enganei-me a concorrer ao estágio e fui parar a Setúbal, mas gostei imenso. Era uma secundária que ainda hoje existe”, recorda, de forma divertida, a antiga docente de português.

Hermínia Lima teve, também, uma passagem por Lisboa. Durante 10 anos deu aulas na capital, já que era por lá que trabalhava o marido. Depois disso, regressou a Espinho e foi na Escola Secundária Manuel Laranjeira que terminou a sua carreira. Com grande experiência, devido aos muitos anos como professora, Hermínia abraçou a tarefa de ser diretora da escola. Gostou do desafio, mas ensinar era a verdadeira paixão.

Apesar de já estar afastada das salas de aula há alguns anos, Hermínia Lima continua a defender que “um bom professor tem que conseguir captar os alunos para o conhecimento e ser competente naquilo que está a fazer.” Sabe que nem todos os professores o conseguem e, por isso, acredita que o trabalho de grupo é importante. “Só o trabalho cooperativo é que permite alguma regulação, porque alguns professores têm necessidade de adaptar a transmissão do conhecimento de forma a captar o interesse dos alunos e pô-los a fazer melhor.”

Com o objetivo de fazer os seus alunos capazes de mais e melhor, Hermínia procurou ajudar todos os que abalavam mais as aulas. “Eu tive os cursos de Educação e Formação, os conhecidos ‘CEF’ e era aí que, às vezes, havia mais problemas. Eram alunos que já tinham sido perdidos pela escola, pois esta já não lhes dizia nada e estavam numa atitude de pura e simples contestação. Nessas situações, eu tentava pô-los a trabalhar o conhecimento, mas sendo eles a procurar e não eu a transmitir. Quando assim é, estão mais ocupados e aprendem melhor” explica a antiga docente. “Esses alunos, ao longo do tempo, iam mudando os comportamentos. Percebiam que a escola, afinal, podia dar-lhes aquilo que eles nunca tinham conseguido. Toda a gente pode aprender, os professores têm é que adaptar as metodologias de ensino e aprendizagem porque, por muito que se ensine, há alunos que podem não entender e, aí, é preciso adaptar.”

Habituada a contornar situações, Hermínia deparou-se, uma vez, com

um aluno especialmente complexo, ao ponto de confessar que, talvez tenha sido o que mais a marcou. “Numa dessas turmas complicadas que tive, havia um aluno que me deu bastante trabalho. Ainda hoje continuo a acreditar que era bom miúdo, mas tinha um grande problema porque infernizava os colegas, naquilo que agora se chama bullying. Eu era diretora de turma e tive imenso trabalho para controlar aqueles comportamentos que ele tinha para com os colegas, sobretudo com uma rapariga que era a melhor da turma. Os alunos problemáticos dão-nos preocupação, mas os bons alunos também nos devem preocupar porque eles, na maior parte das vezes, não são bem aceites pela restante turma. Era uma aluna com uma inteligência acima da média e isso fazia com que houvesse problemas em quase todas as aulas, sobretudo pela parte dos rapazes, que não viam com bons olhos que aquela rapariga conseguisse fazer melhor e mais rápido do que eles”, recorda a professora. Contudo, “com muita conversa e muitos planos de melhoria conseguiu-se alterar alguma coisa na relação com aquela aluna. Um professor não é só da disciplina, tem que ser alguém que acompanhe o crescimento e as relações dos alunos, sobretudo o diretor de turma, mas os outros não podem deixar de estar atentos”, defende.

Ser professor nos dias de hoje não é o mesmo que ser professor quando Hermínia Lima começou a lecionar. Segundo esta antiga docente, esta situação está relacionada com um processo longo de alguma desvalorização dos professores e, consequentemente, da profissão. “Tenho ideia que alguns ministros da educação foram desautorizando os professores e autorizando comportamentos da comunidade escolar que, às vezes, gratuitamente, punham em causa o conhecimento que os professores tinham. Não quer dizer que não existam comportamentos de docentes que sejam reprováveis. Claro que há, mas penso que se levou longe de mais a contestação à educação ou às escolas. Os professores eram respeitados, mas isso foi-se diluindo pela intervenção, muitas vezes, errada de alguns pais. Esse comportamento da sociedade, em geral, transfere-se para os alunos e isso provocou um aumento de indisciplina.”

Afastada das escolas, Hermínia Lima continua ligada a diversas áreas da educação em geral. “Neste momento, faço parte da direção da Cooperativa Nascente e de um grupo chamado “Amigos da Ribeira do Mocho” que tem um grupo no Facebook que está direcionado para a educação ambiental. Acredito que depois de se ser professora nunca mais se consegue deixar de gostar e de estar ligada à educação”.

# 4500 Espinho



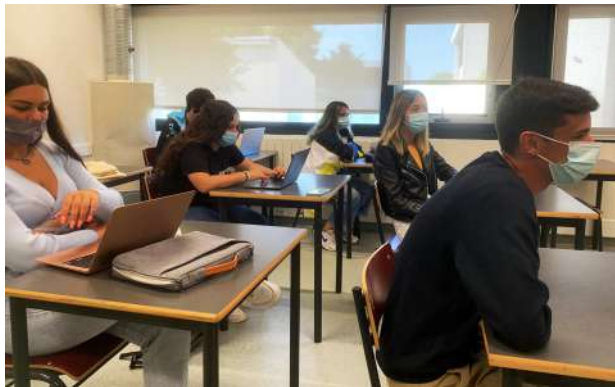
“O ensino profissionalizante oferece uma vertente mais prática e permite o acesso ao mercado de trabalho”.  
**Ana Gabriela Moreira,**  
diretora do AEML



“Os cursos profissionais representam cerca de um terço quer da oferta, quer da procura do nosso agrupamento de escolas”.  
**José Ilídio Sá,**  
diretor do AEMGA

## ENSINO

### Cursos profissionais com imagem "mais positiva" e virados para o mercado



**OS CURSOS** técnico-profissionais não são uma realidade nova, mas têm vindo a assumir um papel cada vez mais importante, sobretudo por questões de empregabilidade. “É uma vertente mais prática do ensino e permite o acesso ao mercado de trabalho com uma qualificação própria”, refere a diretora do Agrupamento de Escolas da Manuel Laranjeira, Ana Gabriela Moreira que tem visto alguns dos seus alunos serem lançados nas empresas, após a conclusão dos estudos e do respetivo estágio. “O ensino profissionalizante permite também o acesso ao ensino superior”, destaca a diretora do AEML, acrescentando que “a oferta do agrupamento tem em conta os recursos humanos disponíveis, o seu historial de oferta e a conclusão/empregabilidade dos diferentes cursos”. Há casos de vários alunos do AEML que, “ao longo dos anos, realizam a Formação em Contexto de Trabalho (FCT) numa empresa e que, depois, são contratados”, sublinha. A oferta dos cursos profissionalizantes é articulada entre a Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, a Direção-Geral dos Estabelecimentos e a Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência. Segundo Ana Gabriela Moreira, “a oferta tem também em conta as orientações e as prioridades defi-

nidas para a Área Metropolitana do Porto”. De acordo com José Ilídio Sá, diretor da Escola Manuel Gomes de Almeida, o agrupamento “mantém a oferta dos últimos anos, com turmas inteiras, que dependem muito da procura. Tratam-se de quatro áreas que achamos que se complementam e que poderão ir ao encontro dos alunos, pois continuamos a acreditar na mais-valia destes nossos quatro cursos”, sublinha o diretor do AEMGA. No entender de José Ilídio Sá, “os cursos profissionais representam cerca de um terço quer da oferta, quer da procura do agrupamento de escolas. Têm uma perspetiva mais prática para a formação de quadros. Alguns dos alunos começam a fazer a formação e estágio a partir do 11º ano e alguns, no final do 12º ano, acabam por continuar nas empresas. Mas temos casos de alunos que chegam ao final do 12º ano e que pretendem prosseguir os estudos na Universidade”, dá nota o diretor. “No nosso caso, os cursos profissionais são mais quatro opções no sentido de ajudar os alunos a serem bem-sucedidos”, considera José Ilídio Sá, acreditando que no seu agrupamento “existe uma imagem mais positiva do que aquela que já chegou a existir sobre os cursos profissionais”. • MP

#### OFERTA FORMATIVA DE ENSINO PROFISSIONAL PARA O PRÓXIMO ANO LETIVO

**Agrupamento de Escolas Manuel Gomes de Almeida (AEMGA)**  
"Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade", "Gestão e Programação de Sistemas Informáticos", "Eletrónica, Automação e Computadores" e "Técnico de Desporto"

**Agrupamento de Escolas Manuel Laranjeira (AEML)**  
"Técnico(a) Multimédia", "Técnico(a) de Restaurante/Bar", "Técnico(a) de Geriatria" e "Técnico(a) de Gestão".

# MAIORES DE 23 ANOS

## INSCRIÇÕES ABERTAS

### LICENCIATURAS

Contabilidade  
Engenharia de Produção Industrial  
Gestão de Empresas  
Marketing, Publicidade e Relações Públicas  
Solicitadoria

### CTeSP's

Criação e Gestão de Negócios  
Gestão de Turismo

### info

secretaria@isvouga.pt  
256 377 550

# ISVOUGA

INSTITUTO SUPERIOR DE ENTRE DOURO E VOUGA



www.isvouga.pt

# 4500 Espinho

AUTÁRQUICAS 2021



## CDU anuncia Justino Pereira para a Câmara Municipal e todos os candidatos às Assembleias de Freguesia

**Foram apresentados, no passado sábado, todos os candidatos da CDU aos órgãos autárquicos de Espinho para as próximas eleições.** Num palco improvisado, no Largo da Graciosa, Justino Pereira, de 52 anos, foi anunciado como o candidato à Câmara Municipal de Espinho. Habitação e requalificação urbanística foram os temas em destaque na apresentação, em que também estiveram presentes os eleitos pelo partido comunista para as Assembleias de Freguesia.

LISANDRA VALQUARESMA

**OPERÁRIO FABRIL** de profissão, Justino Pereira admitiu que foi “com muita honra” que aceitou o convite do partido para concorrer à Câmara Municipal, uma vez que, enquanto cidadão de Espinho, se identifica com o projeto, apresentando. “Nasci na Rua 23 e dali vi, em primeira mão, um dos crimes que se realizaram na cidade: a demolição do teatro São Pedro. Daí em diante, lamentavelmente, fui assistindo ao desmembramento desta cidade. Muito se prometeu ao longo de décadas e muito ou pouco se concretizou. E daquilo que se fez, muito ficou aquém, como o enterramento da linha, que contrariou tudo aquilo que a CDU tinha defendido na Assembleia Municipal”, apontou o atual candidato.

Por acreditar que a degradação urbanística “tem sido o sentido nesta cidade”, Justino Pereira defende que “é urgente intervir na habitação” para fixar casais jovens, assim como “realizar um trabalho de proximidade e de inclusão junto dos bairros sociais”. Fazer uma “intervenção para a criação de emprego e um centro de apoio para as empresas” e, entre outros projetos, apostar na “criação de um parque ambiental de Espinho, que é uma antiga ambição da CDU”, são também prioridades.

Segundo o candidato à Câmara Municipal, “Espinho foi, nas últimas décadas, uma cidade adiada, por isso, chegou a hora de dar um impulso decisivo a esta cidade e a esta gente. É tempo de reavivar esta outrora lin-

da cidade, trazer vida e dinamismo.” Na apresentação também foi anunciada a candidatura de Ana Rezende à presidência da Assembleia Municipal. Com 55 anos, a advogada começou o seu discurso por elogiar Jorge Carvalho, atual vogal comunista na Assembleia Municipal, que “muitas vezes sozinho, como o único eleito pela CDU, não deixou de dar voz a Espinho e aos espinhenses”.

Aproveitando o momento para apontar alguns problemas que identifica na gestão da cidade, Ana Rezende criticou a aprovação da construção do empreendimento Espinho Business Center. “É do conhecimento público que a CDU é a única força política na Assembleia Municipal de Espinho que vota contra esta política que entrega, ao grupo Fortera, espaços e terrenos municipais para construção de empreendimentos megalómanos e luxuosos”. Segundo a candidata, “a CDU vota contra, não porque seja contra o investimento, progresso e desenvolvimento do concelho, mas porque estas operações urbanísticas especulativas, não se dirigem nem defendem os espinhenses”.

Considerando que “Espinho está a perder população”, Ana Rezende afirmou que a cidade “não precisa de habitação de luxo, mas sim de casas, de habitação condigna e acessível para todos os espinhenses”.

Nas candidaturas às Juntas de Freguesia, a CDU apresentou Ana Sofia Ferreira como a escolhida para Silvalde. Aos 41 anos, a historiadora explica à Defesa de Espinho que “é

necessário um grande trabalho de dinamismo para atrair mais pessoas e para melhorar algumas decisões” que, no seu entender, “não foram tomadas corretamente no sentido do desenvolvimento de Silvalde”.

João Mendes, de 48 anos, é técnico eletromecânico e candidato à Assembleia de Freguesia de Paramos. “A importância que nós temos enquanto partido é existirmos e sermos uma entidade, também, fiscalizadora de tudo o que se faz no concelho e, neste caso, na Junta de Freguesia. Apesar de não termos responsabilidade política em Paramos, porque não temos nenhum eleito, somos uma equipa que vai trabalhando com tempo”.

Para a Assembleia de Freguesia de Anta e Guetim, Margarida Sá Sil, com 40 anos, foi a eleita, acreditando que a freguesia precisa de “inovação” para o futuro. “Não sou nova nesta área, estive quatro anos no mandato do antigo presidente Rui Torres e foram anos muito duros, com muitas assembleias e reuniões, mas não sonhava ser convidada para ser a primeira candidata escolhida”, confessou à Defesa de Espinho.

Por fim, para a Assembleia de Freguesia de Espinho, a CDU apresentou Isabel Cruz. Aos 51 anos, a professora licenciada no ensino de português e inglês explica que é militante há apenas um ano, mas que cresceu rodeada pelo trabalho realizado pelo PCP. “O coletivo decidiu que eu seria uma boa aposta e aqui estou”. •

**A “É PRECISO** atrair os jovens para continuar a viver em Silvalde e ter uma melhor política de habitação”  
**Ana Sofia Ferreira,** candidata a Silvalde

**B “O COLETIVO** decidiu que eu seria uma boa aposta e aqui estou”  
**Isabel Cruz,** candidata a Espinho

**C “TRABALHO,** honestidade e competência são atributos que valorizamos e que queremos transmitir”  
**Justino Pereira,** candidato à Câmara Municipal

**D “OS JOVENS** não conseguem arranjar habitação em Espinho pelo seu elevado custo, vendo-se obrigados a sair de Espinho e a procurar habitação nos concelhos limítrofes”  
**Ana Rezende,** candidata à Assembleia Municipal

**E “PRETENDO** representar a CDU e conseguir uma subida de votos, que temos vindo a perder nos últimos anos”  
**Margarida Sá Sil,** candidata a Anta/ Guetim

**F “QUATRO MIL** das dez mil assinaturas que foram angariadas para a reabertura do hospital de Espinho foram conseguidas através da CDU que, apesar de não ter nenhuma responsabilidade política, continua a trabalhar em prol da freguesia”  
**João Mendes,** candidato a Paramos

## Renato Prata é candidato do Chega à Câmara Municipal



**RENATO PRATA** é o candidato do Chega à Câmara Municipal de Espinho. O líder da Comissão Concelhia de Espinho do partido é economista de formação e atualmente desempenha a função de administrador de empresas. “Renato Prata e a sua equipa, conhecendo bem as valências que a cidade foi perdendo ao longo das últimas décadas, e a profunda descaracterização que tem sofrido, apresentam como objetivo programático, e lema da sua atuação, devolver à cidade de Espinho o título de Rainha da Costa Verde”.

A candidatura de Renato Prata pretende “recuperar a vitalidade da cidade, invertendo a tendência de perda de qualidade de vida e de densidade populacional, nomeadamente a mais jovem, que se tem verificado num município com imenso potencial e condições favoráveis ao seu desenvolvimento em áreas que parecem ter sido esquecidas”.

Renato Prata foi militante do PSD de Espinho antes de assumir, em março deste ano, a liderança da Comissão Concelhia de Espinho do partido liderado por André Ventura. “A determinada altura percebi que não me identificava com o partido. Fui sentindo, aos poucos, que não me enquadrava com o partido, não só a nível nacional, mas também a nível local”, disse o candidato na altura. • LA

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

Clínica Geral com Ortodontia Fixa, Invisível e Implantes

Cheque-Dentista até aos 18 anos

**Agora com**  
serviço de  
**Fisioterapia e**  
**Osteoetipatia**



**CENTRO DE**  
**TERAPIA MANUAL**  
FILIPE RAMOS

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



# 4500 Freguesias

ANTA

## Município derruba muro para alargar Viela da Aldeia

O muro da Viela da Aldeia, no lugar da Aldeia Nova, foi finalmente derrubado ao início da manhã de quinta-feira (24 de junho), dia de São João. Um momento presenciado pelo presidente da Câmara Municipal de Espinho, Pinto Moreira, pelo vice-presidente, Vicente Pinto e por alguns moradores, que não esconderam a alegria.



MANUEL PROENÇA

“FINALMENTE conseguiu-se resolver este problema que nos atormentava ao longo de tantos anos”, disse, em voz bem alta, Mimosas Leal, uma das moradoras. “O presidente Pinto Moreira prometeu e cumpriu. Já me havia dito, há bastante tempo, que iria resolver este problema, nem que fosse a última coisa que fizesse em fim de mandato”, recordou a antense, visivelmente emocionada, de lágrimas nos olhos e com a voz a tremer. Conforme havíamos noticiado em primeira mão, na edição da Defesa de Espinho de 17 de junho, o Município de Espinho chegou a acordo com o proprietário do terreno do muro, comprando-lhe uma parcela do terreno para alargar a via e colocar saneamento. Mimosas Leal mora numa casa à entrada da viela, mas a sua filha habita um pouco mais à frente, numa zona que, até então, era inacessível. “Optámos por legalizar a casa e isso veio ajudar ao alargamento desta rua”, explicou a moradora, acrescentando que “as ambulâncias não conseguiam passar”, nem os bombeiros, caso houvesse aí um incêndio. “Vivíamos com o coração nas mãos!”, atirou. Mimosas Leal diz que não vai esquecer essa manhã de São João. “Estamos muito gratos à proprietária do terreno por

ter chegado a um acordo com a Câmara Municipal para a cedência desses pequenos metros de terreno. Finalmente houve alguém que olhasse pelos nossos interesses e pela nossa segurança”, afirmou, sem esconder a felicidade. Ana Fernanda, outra das moradoras, tem o marido, Jesus Mendes, a trabalhar em Angola, com o objetivo de juntar dinheiro para comprar também uma parcela do terreno e poder legalizar a sua casa. Foi através de uma chamada por vídeo que Ana colocou o marido em contacto com o vice-presidente da Câmara, para este lhe dar a boa nova. “Para mim isto é como renascer. É ganhar outro alento”, disse a moradora, confessando estar a viver um momento de enorme alegria, que jamais tinha pensado acontecer. “Estamos muito satisfeitos com esta obra porque, desta forma, sentimos que estamos mais protegidos e seguros”, deu nota Ana Fernanda, referindo que, em tempos, chegaram a tirar moradores doentes ou falecidos “em condições indignas”, pois as viaturas de emergência não podiam aproximar-se das casas. “A minha mãe, que se magoou numa perna, teve de se deslocar até próximo da ambulância, porque ela não conseguiu chegar até junto de casa. Agora, mesmo que não façam mais nada na rua, sem o muro já se consegue passar”,

sublinhou.

À Defesa de Espinho, o vice-presidente da Câmara, Vicente Pinto, disse que o mais importante foi ver o muro derrubado, na sequência da escritura assinada na semana passada com a proprietária do terreno. “Foi um processo longo, burocrático e complexo e que exigiu, por parte do Município, um conjunto de requisitos legais para nos podermos colocar em posição negociada”, explicou o autarca, acrescentando que “foi importante a participação de um projeto de licenciamento e de legalização destas casas” para que se avançasse com a obra. Vicente Pinto fez questão de deixar um “agradecimento à proprietária do terreno pela colaboração e postura”, pois, dessa forma, “um conjunto de habitações e de pessoas passaram a ter um acesso digno à sua residência. Por outro lado, os proprietários destes terrenos veem as suas propriedades valorizadas com o alargamento da rua”, sublinhou o vice-presidente da Câmara, concluindo que “será necessário ainda fazer-se uma empreitada para o alargamento da rua, construção de um muro e a ligação de água e de saneamento. Este será, certamente, um exemplo para outros locais no concelho, idênticos a este”. •



“ESTAMOS muito satisfeitos com esta obra porque, desta forma, sentimos que estamos mais protegidos e seguros”.

Ana Fernanda, moradora



“FINALMENTE houve alguém que olhasse pelos nossos interesses e pela nossa segurança”.

Mimosas Leal, moradora



“FOI IMPORTANTE a participação de um projeto de licenciamento e de legalização destas casas”.

Vicente Pinto, CM Espinho

CASSUFAS

## Balneários do Complexo de Cassufas assaltados

AS INSTALAÇÕES do Complexo Desportivo de Cassufas, em Anta, foram assaltadas na noite do último sábado, o que causou diversos estragos e constrangimentos na sua utilização. Foram furtados chuveiros e tubagens dos balneários, estando a PSP de Espinho encarregue de proceder às investigações para apuramento de responsabilidades criminais.

O assalto afetou quatro dos seis balneários existentes no Complexo, de acordo com o que foi possível apurar. Entretanto, a Câmara Municipal de Espinho já manifestou disponibilidade à Associação Desportiva da Vila de Anta para apoiar a recuperação das instalações que, diariamente, acolhem dezenas de atletas para a prática futebolística. • LA

SILVALDE

## PSP põe fim a festa com mais de 50 pessoas

O CORPO de Intervenção da Polícia de Segurança Pública (PSP) teve de por cobro a uma festa, com cerca de meia centena de pessoas, na zona da Avenida João de Deus, em Silvalde, durante a manhã da passada quinta-feira, dia de São João. A PSP de Espinho deslocou-se ao local após uma denúncia de danos num edifício, provocados por garrafas de vidro, e surpreendeu “cerca de 50 indivíduos num ajuntamento na via pública, em ambiente

de festa, causando transtorno à normal circulação naquela artéria e em desrespeito pelas medidas impostas pelo estado de calamidade”. Segundo a PSP, “face à resistência apresentada pelos cidadãos às ordens para dispersar, foi acionado para o local o Corpo de Intervenção do Comado Metropolitano do Porto, que, à sua chegada, logrou sanar toda a situação”. A PSP prometeu “proceder à investigação adequada e necessária da ocorrência”. • MP

## COVID-19

## CASOS CONFIRMADOS ESPINHO

1,71 NOVOS CASOS EM MÉDIA POR DIA \*\*

47,4 INCIDÊNCIA CASOS POR 100 MIL HABITANTES NOS ÚLTIMOS 14 DIAS\*

12 ÚLTIMOS 7 DIAS \*\*

\* FONTE ARS NORTE / DADOS ATUALIZADOS A 26 DE JUNHO  
\*\* NO CONCELHO DE ESPINHO

SUPERMERCADO

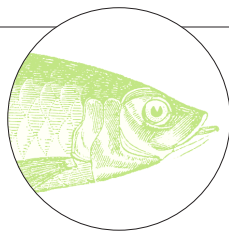
# Novo Oriente

Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

RUA 31, N.º 914 ESPINHO ☎ 22 734 6230

COVIRAN

# É do nosso mar



## VOX POP

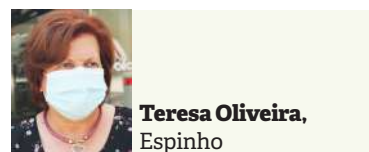
**Foi lançado, recentemente, o Programa de Recuperação e Resiliência (PRR), um pacote global de cerca de 16,6 mil milhões de euros para Portugal usar até 2026.** O dinheiro é proveniente da União Europeia, cuja primeira fatia será aplicada na formação, nas áreas científicas, das artes e para adultos no ativo, mas sem licenciatura. A comissária europeia da Coesão, Elisa Ferreira, garantiu “tolerância zero” no combate à “fraude e às desconformidades”. A população inquirida pela Defesa de Espinho não confia totalmente nas palavras da comissária, embora considere o dinheiro bem-vindo e espere que seja bem utilizado.

MANUEL PROENÇA



## PRR: a “bazuca” que vem da Europa para recuperar a economia

junto daqueles que mais precisam. Por consequência da pandemia, muitas pessoas estão a passar fome. Deveriam ser apoiadas instituições para minimizar o sofrimento destas famílias que não têm rendimentos. Eu não serei contemplado, não porque tenha uma reforma boa, mas porque tenho casa própria. ●



**Teresa Oliveira,**  
Espinho

**1-** Já ouvi falar nesse PRR, mas não sei responder se esses fundos irão, ou não, ser bem aplicados em Portugal!

**2-** Desde que esse dinheiro seja bem aplicado, em áreas em que o Estado entenda que deva incentivar para que a nossa economia cresça e minimize os efeitos desta pandemia, não me oporia. Há muitas vertentes em que é necessária a ajuda do Estado. Mas era necessário, por exemplo, minimizar a pobreza no nosso país. Mas creio que o mais importante será investir bem toda essa ajuda da União Europeia. ●



**Joaquim Oliveira,**  
Espinho

**1-** Tudo aquilo que se possa fazer para ajudar quem mais precisa, eu estou de acordo e, por isso, esses fundos comunitários deverão bem aplicados. Ainda bem que vem esse dinheiro. Avancem com os apoios, para o bem de todos nós e do país. Sabemos, minimamente, em que consiste o PRR e no valor dessa chamada 'bazuca'. Mas creio que, no geral, as pessoas não estão, nem nunca estarão, bem informadas sobre os pormenores desses apoios comunitários. Terá de haver uma política do Estado para os entregar aos cidadãos, mas deverá, por outro lado, fiscalizar-se se estão, ou não, a ser utilizados corretamente.

**2-** Acho que o caminho destinado a este dinheiro está bem pensado por parte da União Europeia e do Governo de Portugal. Por isso, acho que o destino é bom. As pessoas têm de estar bem informadas. ●



**Teresa Pereira,**  
V.N. Gaia

**1-** Tenho ouvido falar desse PRR, mas confesso que não estou muito por dentro do real conteúdo do mesmo. Entendo que, se os fundos comunitários forem aplicados naquilo que estão verdadeiramente destinados, isso será, certamente, uma mais-valia para o nosso país. Mas se houver aqueles 'desvios' que já se verificaram noutras ajudas comunitárias ao nosso país, certamente poderemos concluir que não terão sido bem aplicados. No entanto, estou otimista e sou a favor deste plano do Governo.

**2-** Entendo que deveriam investir este dinheiro no turismo, na restauração, na solidariedade e inserção social, no comércio, formação, emprego... ●



**António Gonçalves,**  
Espinho

**1-** Há sempre pessoas que conseguem contornar os princípios e a própria legislação para se aproveitar desse dinheiro para benefício próprio. Pensamos, muitas vezes, que a intenção é boa, mas depois, a história é bem diferente. Por isso, acredito que esse dinheiro não será aplicado onde deveria ser.

**2-** Há muita pobreza no nosso país e no mundo. Acho que se poderia investir nessa área, de forma a acabar com a pobreza. Fiz voluntariado e nunca beneficiámos de fundos comunitários, mas sim do dinheiro que conseguíamos angariar. Seria interessante aplicar parte desses fundos no voluntariado e no combate à pobreza. ●



**Paulo Ribeiro,**  
Espinho

**1-** Sei, perfeitamente, o que é o PRR e em que consiste. Espero que esse dinheiro seja bem aplicado, para o bem de todos. Acho que é um plano bastante abrangente e será para uma melhor qualificação de todos. Se esse dinheiro for bem empregue irá catapultar-nos, sobretudo a nossa economia.

**2-** Acho que deverão ser aplicados em áreas onde haja mais necessidades, sobretudo na geração de empregos, na formação e na qualificação do próprio emprego. Entendo que o turismo está a atravessar grandes dificuldades. O nosso país vive muito dessa área e, por isso, deveria ser, também, aplicado nessa vertente. ●



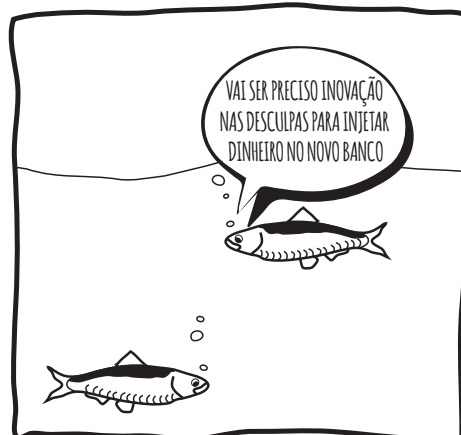
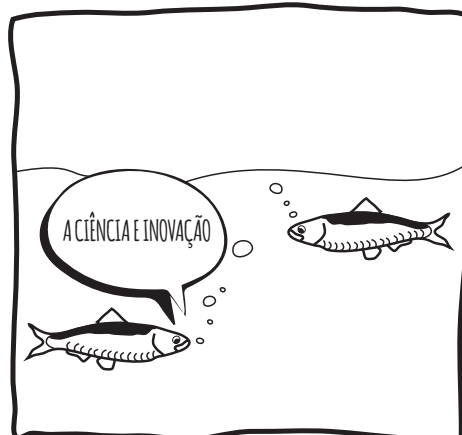
**António Fernandes,**  
S.M. Feira

**1-** Não me acredito que esses fundos comunitários venham a ser bem aplicados em Portugal. Somos campeões em corrupção. Já aconteceu no passado e não creio que este dinheiro venha a ser bem utilizado. O primeiro-ministro está muito preocupado com a aplicação desse dinheiro, mas não me acredito que as pessoas que podem utilizá-lo o venham a fazer da melhor forma.

**2-** Sou pensionista, tenho uma reforma muito pequena e a minha mulher, que já tem 39 anos de descontos, mas não tem idade de reforma, não pode ir trabalhar! Até o futebol deixei de ver. No entanto, entendo que esses fundos deveriam ser aplicados

## POSTAS DE “SARDINHA”

ALEX PEREIRA





opinião  
Luís Costa

## Em louvor do nosso festival de música

Tal como as pessoas, todas as terras têm as suas virtudes e os seus defeitos. No caso de Espinho, um dos seus maiores defeitos é a incapacidade endógena para valorizar o que tem de bom, numa espécie de “karma” que nos impede de ver o que temos de melhor, porventura manietados pela mesquinhez de quem acha que o melhor é sempre alheio, é sempre de fora, está sempre para além dos limites do concelho.

Pois fazemos mal. Porque temos muitas coisas boas, porque temos gente de qualidade, porque temos instituições de referência. E temos eventos, e festivais, e agremiações, e múltiplas iniciativas que só nos engrandecem, que só nos dão motivos de orgulho, que ajudam a colocar Espinho no mapa – e que nos deveriam fazer sentir regozijados pelo papel determinante que desempenham em prol do bem-estar coletivo, como contributo para uma dimensão social cosmopolita, em favor de uma qualidade de vida maior e mais gratificante.

Um desses casos, e exemplo maior, é o Festival Internacional de Música de Espinho (FIME), cuja 47ª edição está a decorrer e se prolonga até 24 de julho. Sim, leram bem, não é gralha: o FIME está quase a celebrar meio século de existência (!) e é um dos festivais de música portugueses mais perenes e prestigiados.

Como acontece com todas as coisas – exceção feita ao despontar da vida na Terra... – há uma explicação para o aparecimento deste importante festival de música em Espinho, e ela decorre da experiência do professor Mário Neves com a organização dos concertos da Pro-Arte, na década de 50 do século passado. Com efeito, Espinho foi uma das localidades portuguesas que teve direito a uma delegação da Pro-Arte (de cuja Comissão Administrativa fazia parte Mário Neves, precisamente), uma instituição que tinha como objetivo difundir a cultura musical por todo o país.

De algum modo, não é abusivo considerar que os alicerces do FIME podem ser descortinados nos primeiros concertos realizados pela Pro-Arte, entre março e julho de 1952, que contaram com a participação, entre outros, da pianista Helena de Sá e Costa, do violinista Henri Mouton ou da violoncelista Madalena

de Sá e Costa, irmã de Helena.

O festival propriamente dito começaria na década seguinte, em 1964, quando Mário Neves apresentou ao Conselho Administrativo da Academia de Música de Espinho uma proposta de colaboração com a edilidade para levar a cabo um programa de “alto nível artístico e cultural”, a que deu o nome de Festival de Música de Verão.

A primeira edição do festival decorreu no Salão Nobre do Casino de Espinho e contou desde logo com a presença da Orquestra de Câmara da Gulbenkian, do pianista suíço Harry Datyner e do Grupo Experimental de Ballet de Lisboa. Esta primeira edição teve ainda a participação, em três recitais, das irmãs Helena e Madalena Moreira de Sá e Costa (piano e violoncelo), Maria Fernanda Mella e Florinda Santos (canto e piano) e Maria Teresa Xavier de Paiva (piano). A Orquestra Sinfónica do Porto, sob a direção do Maestro Silva Pereira, acompanhou o solista e violoncelista Ramon Miravall – meu saudoso professor de piano, um homem de rara elegância e apurado sentido musical, que era avô do meu bom amigo e ex-colega dos tempos de escola Paulo Miravall, hoje um bem-sucedido empresário da restauração, radicado na Figueira da Foz.

*“Temos de ser capazes de valorizar o que Espinho tem de bom, sem provincianismos ou falsas modéstias. Exemplo maior disso, o FIME está quase a celebrar meio século de existência. Louvemos o festival. E os seus organizadores.”*

De então para cá, o festival foi crescendo e ganhando múltiplas dimensões. Mesmo no “ano da brasa” de 1975, em pleno processo revolucionário subsequente ao 25 de abril de 1974, o festival não deixou de realizar-se. Apesar de não ter sido possível assegurar a habitual participação de orquestras, coros e companhias de dança, o festival concretizou-se na mesma com meia dúzia de concertos de canto e piano.

O Festival de Música de Verão não se realizou entre 1977 e 1984 e iria reaparecer em 1985 com novos moldes, a começar pelo calendário, que pela primeira vez se estendeu ao longo de um mês inteiro.

Nesta breve evocação, merece especial referência o festival de 1987, pois a edição desse ano trouxe ao certame espinhense diversos grupos e artistas que lhe conferiram uma dinâmica renovada – com destaque para os norte-americanos Quartenaria, a pianista brasileira Vania Elias-José, o sexteto de jazz de António Pinho Vargas, o Grupo de Choro de flautista Dirceu Leite e os Segréis de Lisboa – numa dinâmica que iria consolidar-se em futuras edições, onde é justo salientar, nestes últimos anos, o papel determinante desempenhado por Alexandre Santos, atual Presidente do Conselho Diretivo da Academia de Música de Espinho.

A minha dica:

Porque entendo que o espírito de partilha é gratificante, reservo a parte final destas minhas crónicas na Defesa de Espinho para uma

dica ou sugestão nas mais diversas áreas – do lazer, da cultura ou do agora denominado “lifestyle”. Esta semana não poderia deixar de referir mais uma edição da “Essência do Vinho”, que por causa da pandemia trocou o mês de fevereiro por julho, e o habitual e icónico Palácio da Bolsa pelos jardins do Palácio de Cristal. É já neste fim-de-semana, de sexta-feira (a partir das 18h00) até domingo. São 12 mil metros quadrados ao ar livre com espaço para a presença de 150 produtores, nacionais e estrangeiros, quatro espaços de restauração em funcionamento contínuo e um conjunto de experiências em torno do vinho e da gastronomia. Quem não tiver teste válido à covid-19 para entrar no evento pode fazê-lo no próprio local. E eu próprio vou andar por lá (com as duas doses da vacina da Pfizer já tomadas) a dinamizar algumas ações no âmbito da minha atividade na Revista de Vinhos. ●

## O Sapo dá voz a Espinho



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

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

DEFESA DE ESPINHO

SAPO

# peças & negócios

**CARIBE TOURS – UM NEGÓCIO FAMILIAR**

## “Comprar numa agência de viagens pode ficar mais barato do que na Internet”

**LURDES OLIVEIRA NASCEU EM ESPINHO, MAS CEDO PARTIU COM OS PAIS PARA A VENEZUELA. FOI NESSE PAÍS QUE COMEÇOU A TRABALHAR NA ÁREA DO TURISMO. MAIS TARDE REGRESSA A PORTUGAL, JÁ COM EMPREGO ASSEGURADO NUMA AGÊNCIA DE VIAGENS. ANOS DEPOIS, CRIOU A CARIBE TOURS, A SUA PRÓPRIA AGÊNCIA, NA CIDADE EM QUE NASCEU. ATUALMENTE TRABALHA COM AS DUAS FILHAS E ABRANGE UM MERCADO QUE VAI “DO MAIS LUXUOSO AO MAIS EM CONTA”.**



Lurdes Oliveira (ao meio) gere a Caribe Tours com as filhas Carla e Inês Carvalho

MANUEL PROENÇA

### TRABALHO EM AGÊNCIAS

de viagens desde 1983. Nasci em Portugal, em Espinho, e estive na Venezuela, porque os meus pais emigraram. Estudei turismo e, por isso, já trabalhava lá nesta área. Quando viemos para Portugal já vim contratada para trabalhar numa agência de viagens, em 1987”, conta Lurdes Oliveira, a proprietária da Caribe Tours. “Mais tarde, pensei em tornar-me independente nesta área. Sabia fazer as coisas e decidi criar a minha própria empresa, em sociedade. Alguns anos depois, em 2013, fundei a Caribe Tours”.

Lurdes Oliveira é natural de Espinho e, por essa razão, “quis que a empresa fosse sediada cá. As minhas raízes estão em Espinho e não fazia qualquer sentido colocar a minha empresa fora deste concelho. A proprietária da Caribe Tours reconhece que, quando abriu a empresa, o negócio estava em expansão. “Nós tínhamos uma clientela própria, já de há muitos anos, o que nos deu alguma vantagem quando nos iniciamos com esta marca. Não fizemos as coisas às cegas, pois já tínhamos uma longa prática neste negócio”,

sublinha a empresária.

As agências de viagens confrontam-se com a concorrência da Internet, mas Lurdes Oliveira alerta para os inconvenientes da marcação de viagens por essa via. “Através da Internet não sabem tudo! Nós temos a experiência e o ‘know-how’ por detrás. É também isso que faz com que haja diferenças entre as próprias agências de viagem. Não é a mesma coisa fazer-se um curso ou estar a trabalhar na área!”

**“TEMOS clientes estrangeiros e nacionais. Abrangemos muitas viagens de férias e de negócios. Temos um bom mercado e um conjunto de soluções extraordinárias”.**  
Inês Carvalho

Lurdes Oliveira garante que recorrer a uma agência de viagens não fica mais caro. E explica: “Para aquelas mais simples viagens poderá conseguir-se preços melhores

através da Internet, mas há outras que exigem um conjunto de requisitos que só nós, os profissionais desta área, poderemos esclarecer. Por exemplo, para se viajar para os Estados Unidos é necessário um visto! E para Cuba não é possível fazer viagens nesta altura. Muitas das vezes as pessoas compram as viagens sem saber quais são os condicionamentos que cada país tem ou os requisitos que as próprias viagens exigem! Nós não só prestamos todas estas informações como até podemos resolver alguns problemas, como a obtenção de vistos nos passaportes. E, atualmente, neste período de pandemia, as coisas são muito piores, pois há muitas restrições e imensos formulários a preencher”.

A Caribe Tours já tem um leque substancial de clientela, população mais velha e, sobretudo, casais jovens. “Temos clientes estrangeiros e nacionais. Abrangemos muitas viagens de férias e de negócios”, adianta Inês Carvalho, filha de Lurdes e que assume a gerência da agência com a mãe.

“Vendemos de tudo, desde cruzeiros nos barcos do Rio Douro, escapadinhas de fim de semana, estadias em hotéis

e férias fora de Portugal. Além disto, vendemos todo o tipo de voos ‘low-cost’. Abrangemos todo o tipo de mercado, desde o mais luxuoso, até ao mais em conta”, sublinha Inês Carvalho, informando que as Maldivas, o Dubai, os Açores, a Ilha da Madeira, a República Dominicana e o México são os destinos mais procurados pelos clientes.

Este ano não tem sido fácil. “Em fevereiro os clientes já procuravam fazer as suas marcações de férias. Este ano isso aconteceu mais tarde”. Antes de conhecer a pandemia, “tínhamos tantas reservas que já estávamos a ficar assustadas, pois éramos poucas para atender tantos clientes”, confia Lurdes Oliveira.

A Caribe Tours é uma empresa familiar. “Foi uma sorte poder ter as minhas filhas a trabalhar comigo”, sublinha a proprietária, Lurdes Oliveira, que, para além de Inês, tem também a filha Carla a trabalhar na área. “Acredito que o facto de terem crescido junto a mim, a trabalhar com o turismo e com a agência, as tenha feito apaixonarem-se por esta área e por este negócio”, afirma, com orgulho, a matriarca.

A filha Carla Carvalho frequentou o curso de turismo na Escola Profissional de Espinho (ESPE), enquanto Inês Carvalho foi para a universidade estudar Línguas e Relações Empresariais. “Tem uma grande paixão pelo turismo. É por isso que esta agência de viagens é um negócio familiar. É nossa e sentimo-la imenso, pois fazemos todo o nosso trabalho com imenso carinho e com muito profissionalismo”, conclui Lurdes Oliveira. •

♦ Rua 20, Nº 292, Espinho  
224 025 858  
✉ geral@caribetours.pt  
f facebook.com/caribetou  
www.caribetours.pt

## Os factos vistos à lupa

Uma parceria com o Instituto +Liberdade



“O JOGO ‘VICIADO’ das nomeações para o Estado” foi o título escolhido pelo jornal Expresso para um artigo onde revela que das 68 nomeações para dirigente superior da Administração Pública, após concurso lançado pelo CRESAP e concluído pelo Governo desde início de 2019, em 69% dos casos o dirigente nomeado já ocupava a função em regime de substituição. E destes, 83% estiveram na função em regime de substituição durante mais de um ano. Apesar de existir um limite de 90 dias para solicitar a abertura de concurso à CRESAP (Comissão de Recrutamento e Seleção para a Administração Pública), não há um limite máximo para a permanência destes dirigentes em regime de substituição. Uma brecha no procedimento que é suficiente para influenciar o resultado das nomeações.

O REGIME de substituição, por escolha direta do Governo, recorrente e a maioria das vezes prolongado, tem sido a porta de entrada natural para funções de topo no Estado, afastando outros potenciais candidatos, como alerta a própria CRESAP. Recorde-se que “dar primazia ao mérito e despoliticar os cargos de topo na Administração Pública” foram os principais objetivos da criação desta entidade administrativa independente, mas que, perante estas evidências, resume-me muitas vezes a um proforma.

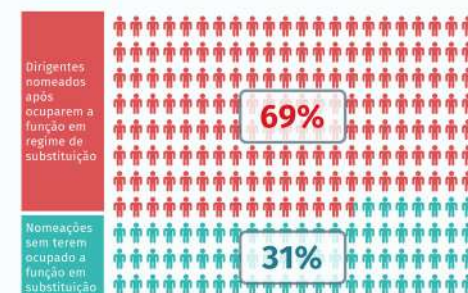
EM ABRIL foi noticiado que Tiago Preguiça, ex-assessor de António Costa e de Vieira da Silva, foi nomeado para novo diretor-geral da Segurança Social através do regime de substituição. Com 34 anos, acumulava, até essa altura, experiência apenas em gabinetes do Executivo. A confirmar-se a tendência recente, será muito provavelmente o escolhido no final do concurso, graças à experiência que, entretanto, terá acumulado no cargo durante o período de substituição.

ESTE SISTEMA corrompe o mérito, descredibiliza as instituições públicas e instala na sociedade a desconfiança perante qualquer nomeação para cargos de topo do Estado. Favorece o clientelismo e as escolhas pessoais, em detrimento da qualidade e da promoção da igualdade de oportunidades. Não será justo – nem é factualmente correto – dizer que todos os dirigentes nomeados terão beneficiado deste regime, mas é legítimo desconfiar de um sistema manifestamente viciado.

André Pinhão Lucas  
22 de junho de 2021

### Concursos viciados para lugares de topo no Estado pelo recurso excessivo ao regime de nomeação em substituição pelo Governo

Percentagem de dirigentes nomeados pelo Governo, após crivo da CRESAP, que ocupavam ou não as funções em regime de substituição



Fonte: Expresso, através da análise a 68 procedimentos concursais para dirigente superior da Administração Pública lançados pela CRESAP, desde o início de 2019 e já concluídos com nomeação pelo Governo

+factos

# necrologia

## † Maria Amália de Melo Dantas Lago

AGRADECIMENTO E MISSA DO 7.º DIA



A família vem por este meio, agradecer às pessoas que tomaram parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa do 7.º dia será celebrada amanhã, sexta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 1 de julho de 2021

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

## † Joaquim Alves de Oliveira

AGRADECIMENTO E MISSA 7º DIA



Rua de São Martinho  
Anta - Espinho

Sua esposa, filhos, genros, nora, netos e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas de suas relações e amizade, que tomaram parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. A Missa de 7.º dia será celebrada sexta-feira, dia 2 de Julho, pelas 19 horas na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradece, muito reconhecidamente a todos quantos se dignem participar. A família  
Anta, 1 de julho de 2021

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

## † Alcides Gomes da Rocha Guimarães

MISSA DO 17.º ANIVERSÁRIO



Esmojães - Anta

Sua esposa, filhos e demais família vêm, por este meio, comunicar que será celebrada missa por alma do saudoso extinto, dia 6, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participem na Santa Eucaristia.

Anta, 1 julho de 2021

### 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

**PRECISA-SE EMPREGADA/O**, para serviço de mesas. Restaurante em Espinho. Contatar: 917524569

## † Carlos Alberto Ferreira Lopes

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Espinho (Rua 41)  
A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Comunica que a missa de 7.º dia se celebra dia 1, quinta-feira, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 1 de julho de 2021

Paula Cristina Roma Lopes Póvoa - filha  
Zélia Maria Roma Lopes - filha  
José Eduardo Moreira Póvoa - genro  
Paulo Alexandre Barciela - genro

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



## † MARIA DA CONCEIÇÃO LOURENÇO GOMES

MISSA DO 13.º ANIVERSÁRIO

Seus filhos, noras, genro e netos vêm por este meio comunicar que será celebrada missa por sua alma, dia 3, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Paroquia de Anta. Desde já agradecem a quem comparecer.



## † Adriano da Silva Dias

Anta

É com profundo pesar que a família cumpre o doloroso dever de participar o falecimento do ente querido e que o funeral se realiza hoje, quinta-feira, 1 de julho, pelas 16h30, na Igreja Paroquial de Anta. Após a celebração das exéquias irá a cremar no Centro Funerário da Lapa. A Eucaristia de 7.º dia será celebrada terça-feira, dia 6, pelas 19 horas, na referida Igreja. Desde já agradecem a todos quantos tomem parte nestes atos ou que de outro modo manifestem pesar.

Espinho, 1 de julho de 2021

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



## † Adriano Carvalho Ribeiro (CHAÇO)

Faleceu em França

A família participa, o falecimento do seu ente querido, com 85 anos de idade, dia 25 de junho em França.

Paz à sua alma.

Filhos, genros, netos, bisnetos e restante família.

## Agradecimento à Santa Casa da Misericórdia de Espinho

A família de **ANTÓNIO DE SOUSA PINTO** vem expressar o seu enorme reconhecimento a todos os elementos do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Espinho, pelos cuidados e carinhos, prestados ao seu familiar, durante o tempo que permaneceu nesta Instituição.

Bem hajam.

Espinho, 1 de julho de 2021

**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

<b>quinta</b> <b>1</b>	<b>Farmácia de Anta</b> Rua Tuna Musical, 907 - Anta	<b>227 341 109</b>
<b>sexta</b> <b>2</b>	<b>Farmácia Teixeira</b> Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho	<b>227 346 388</b>
<b>sábado</b> <b>3</b>	<b>Farmácia Santos</b> Rua 19, n.º 263 - Espinho	<b>227 340 331</b>
<b>domingo</b> <b>4</b>	<b>Farmácia Paiva</b> Rua 19, n.º 319 - Espinho	<b>227 340 250</b>
<b>segunda</b> <b>5</b>	<b>Farmácia Higiene</b> Rua 19, n.º 395 - Espinho	<b>227 340 320</b>
<b>terça</b> <b>6</b>	<b>Grande Farmácia</b> Rua 8, n.º 1025 - Espinho	<b>227 340 092</b>
<b>quarta</b> <b>7</b>	<b>Farmácia Conceição</b> Rua S. Tiago, n.º 701 - Silválde	<b>227 311 482</b>

**PRECISO PESSOA QUE GOSTE DE COZINHAR, PARA CASA DE REPOUSO**

Telem: 934490929

**Anuncie**  
NA "NOVA" DEFESA

CONSULTE AS CONDIÇÕES  
**+351 227 341 525**

Novas competências para as freguesias do concelho

# defesa-ataque

RITA ELÍSIO, DO VOLEIBOL DE MATOSINHOS A CAPITÃ DOS TIGRES



**“Espero deixar neste clube o marco histórico de colocar a equipa sénior feminina na 1ª Divisão”**

## Entrevista.

**Rita Elísio, aos 28 anos, é uma das capitãs da equipa de voleibol do SC Espinho. Veio de Matosinhos, após um ano de paragem no desporto, e desde logo se assumiu como uma líder. O apego à equipa tigre é enorme, apesar de só vestir a camisola alvinegra desde o início da presente temporada. A atleta, licenciada em Psicologia e professora de xadrez, quer a equipa espinhense no escalão mais alto do voleibol feminino nacional.**

MANUEL PROENÇA

### Quem é a Rita Elísio?

Sou nascida e criada em Matosinhos e o meu primeiro desporto foi a natação, no Leixões. Passados alguns anos deixei essa modalidade porque queria experimentar outros desportos. Sempre fui muito maria-rapaz e tinha jeito para o desporto. Por isso, tentei a minha sorte no atletismo, mas não fui bem-sucedida. Correr não é coisa que goste de fazer. Daí fui para o voleibol quando tinha uns 11 ou 12 anos. Fiz a minha formação toda no Leixões e estive lá nos primeiros quatro anos de sénior. Depois fui para o Boavista e esse foi o princípio da minha experiência noutros clubes.

### Porquê o voleibol?

Sempre me identifiquei muito com o voleibol, não só por ser um desporto de equipa, mas pelos valores humanos que tem. Temos de ir buscar as nossas características individuais para conseguirmos formar um grupo coeso. Isto cativou-me imenso, pois sempre fui muito ligada ao desporto. Antes da pandemia, ia com os meus pais ver jogos de futebol todos os fins de semana e via, também, outras modalidades.

### Matosinhos, tal como Espinho, é uma cidade muito ligada ao voleibol...

É muito ligada à modalidade e, tal como Espinho, tem imensos títulos

na formação. É uma das melhores escolas de formação de voleibol do país. Entendo que não são só os títulos que dão poder aos clubes, mas é com os títulos que temos a certeza de que o trabalho foi bem feito. Isso é o carimbo de uma boa época. Foi esse espírito, que apanhei no Leixões, que fez de mim a atleta que sou. Ajudou-me a crescer e quase tudo que sei de voleibol foi-me transmitido pelos meus treinadores, nesse clube, e pelas minhas colegas de equipa.

Matosinhos é, inevitavelmente, a minha cidade do coração. Embora esteja já muito ligada ao Espinho e a esta maravilhosa terra, é sempre muito difícil desligarmo-nos das nossas raízes.

### Como é que surgiu na posição de líbero?

Não dava para mais nada! No Leixões percorri todas as posições em campo e só não fui central. Isto faz parte de um percurso normal na formação de um atleta. Comecei como zona quatro. Era atacante e adorava essa posição para poder fechar o jogo. No entanto, tive tendinites crónicas nos dois joelhos e isso afetou o meu rendimento a nível de salto e de potência. Acabei por ser distribuidora de jogo e isso deu-me bagagem para a posição de líbero, que passei a desempenhar a partir dos juniores. Não sou muito alta e havia outras jogadoras com potencial elevadíssimo para as restantes

posições. Tenho uma boa receção e defendo bem, por isso, a posição de líbero encaixou-se bem em mim, com a vantagem de ter tido experiência noutros posições do campo.

### Como surgiu o SC Espinho na sua carreira?

Foi um convite do treinador, o professor Ricardo Lemos. Conheci-o no Boavista, onde ele era treinador das iniciadas quando eu já jogava nas seniores. Ele assumiu, mais tarde, as funções de treinador principal do Boavista, conseguindo que o clube se mantivesse na 1ª Divisão.

Fui com ele, no ano seguinte, para a Academia José Moreira, num modelo muito parecido com o do Espinho deste ano, ou seja, juntando um grupo de jogadoras jovens da casa, com jogadoras com mais alguma experiência. Por isso, o treinador do Espinho já me conhecia. Fiquei surpreendida com o convite porque na época passada estive parada. Quando ele me disse quais eram os objetivos e os valores do

clube falei com o Miguel Amorim, o Paulo Amaro e o João Freitas. Foi uma questão de burocracias e mais nada.

Não estou neste clube pelo valor monetário ou material, mas pelos valores humanos que tem por detrás. É o espírito de grupo. Disseram-me que o SC Espinho não estava na 1ª Divisão há mais de 20 anos, que já havia sido encetado bem o processo de subida da terceira para a segunda divisão e que tudo tinha estagnado devido à pandemia. Não estou arrependida de ter vestido esta camisola. Tenho vontade de ser mais e melhor neste clube maravilhoso.

### O facto de o SC Espinho ser um dos grandes do voleibol nacional também a motivou?

Claro que sim. No voleibol todos se conhecem e, por isso, já conhecia algumas das mais antigas jogadoras desta casa, quer por serem minhas adversárias na formação, quer nos seniores.

O SC Espinho tem um título europeu e passaram por cá grandes jogadores no masculino. Por isso, nem hesitei ao aceitar o convite. Aliciou-me o facto de quererem trabalhar comigo depois de ter estado um ano parada! Isto diz muito sobre a crença destes dirigentes. Estar no SC Espinho é uma honra e um orgulho muito grande. Tenho a possibilidade de defender as cores de um grande emblema.



**“Temos de conseguir deixar ficar cá a nossa marca, embora saibamos que, mais tarde, ninguém irá saber quem é a Rita que subiu com o Espinho à 1ª Divisão”.**

**Leixões SC (2005/2016)**  
**Campeã juvenis femininos (2010)**  
**Bicampeã nacional de juniores femininos (2010/2012)**  
**Vice-campeã nacional de seniores (2015)**  
**Campeã nacional de seniores (2016)**

**Boavista FC (2016/2017)**  
**Academia José Moreira (2017/2019)**  
**Campeã Nacional da 2ª Divisão (2018)**  
**3º lugar no Camp. Nac. Universitário de Vólei de Praia (2018)**  
**Vencedora da Taça de Portugal (2019)**  
**SC Espinho (2020/2021)**

“

**Não estou arrependida de ter vestido esta camisola. Tenho vontade de ser mais e melhor neste clube maravilhoso”.**

“

**O objetivo é subir à 1ª Divisão e ser campeã nacional. Sabemos que não dependemos de nós”.**



Espero eu, e todos nós, no final deste ano deixar neste clube mais um marco histórico, que é colocar a equipa sénior feminina na 1ª Divisão. O tempo passa muito rapidamente e são os títulos e as conquistas que ficam. Por isso, temos de conseguir deixar ficar cá a nossa marca, embora saibamos que, mais tarde, ninguém irá saber quem é a Rita que subiu com o Espinho à 1ª Divisão.

Não tenho dúvidas sobre a força e o poder deste nosso grupo e, sobretudo, da direção do clube, que acredita em nós, mesmo neste ano de pandemia. Todos despendemos muitas horas para este trabalho. Os resultados conseguem-se com objetivos, com treino e com esforço. E isto revela o foco, a vontade, entreadua e a determinação que todas temos em defender e honrar o Espinho. É muito raro haver faltas aos treinos, o que demonstra bem a força deste grupo.

#### **Quais as implicações que o desporto tem na sua vida pessoal?**

Prefiro ter sempre muitas coisas para fazer do que não ter nada. Jogo voleibol há muitos anos e no ano passado estive parada. Chegava ao fim de semana e procurava qualquer coisa para fazer! Já não sabia o que era ter disponibilidade para outras coisas. Ando sempre de um lado para o outro e não paro! É

i s s o

que gosto e que me traz motivação à vida. O cansaço não se sobrepõe à motivação e ao desejo de ganhar.

Tenho muito pouco tempo para mim. Se quiser estar com os meus amigos não posso. E até ao final de julho será o voleibol e o trabalho. Não haverá muito tempo para a minha vida pessoal. Foi uma escolha que fiz e que voltaria a fazer. Quem convive comigo sabe perfeitamente que não falto a um treino para ir a um jantar ou para um almoço de família. Há quem não tenha esta mentalidade. Todos os que me são queridos sabem que o voleibol é muito importante para mim e, mal foi possível, vieram apoiar-nos ao pavilhão. Isto vem de dentro, do meu coração, da vontade e da minha personalidade de querer sempre mais. Sou muito perfeccionista em tudo aquilo que faço, até no voleibol. Cheguei a dizer às minhas colegas que iria ser a melhor amiga de todas, mas que também iria cobrar e exigir delas, porque, para a equipa ser a melhor, cada uma tem de estar ao seu melhor nível, individualmente. Quanto mais cansada estou, mais sinto que tenho de me esforçar. Mas isto é algo que já tenho dentro de mim há alguns anos.

#### **A braçadeira de capitã ‘pesa-lhe’ muito?**

A braçadeira pesa sempre muito, sobretudo por tudo o que envolveu. Vim para um clube novo e fui escolhida para esta função, juntamente com a Filipa Teixeira e com a Célia Almeida. Não estava à espera. Foi uma honra e sinto um grande orgulho. Mas são as capitãs que têm de dar o exemplo em tudo. Acho que as três capitãs juntas acabam por formar o modelo ideal de capitã. Ser capitã é dar a cara pela equipa e pelo clube, para o bem e para o mal! Acho que, até agora, conseguimos desempenhar bem o nosso papel. É bom sabermos que servimos de exemplo, sobretudo para as colegas mais novas.

#### **O que significa jogar na Arena Tigre?**

Vim de um clube que joga quase sempre com a casa cheia. Os jogos só fazem sentido com o público presente, a vibrar e a puxar pela equipa. O público é quase tão importante como uma atleta dentro de campo. Entramos na Arena Tigre e vemos lá grande parte da história do clube, os títulos e os feitos do SC Espinho. Vi, desde logo, que era um espaço digno

de grandes jogos. Mas há duas semanas, quando vimos os adeptos a entrarem, até me arrepiei! É uma sensação indescritível. Gosto de ver o pavilhão cheio e ainda mais nesta fase em que não há jogos acessíveis. E com este apoio há, de facto, uma grande diferença.

#### **A Rita é professora?**

Sim, sou professora de xadrez numa Instituição Particular de Solidariedade Social. Sou coordenadora de projetos educativos. Aplicamos o xadrez nas atividades de enriquecimento curricular. Formei-me em Psicologia de Educação, mas as crianças e a escola são a minha grande paixão. Tenho uma criança em mim. Dou aulas em Valongo do primeiro ao quarto ano. É aquilo que me dá muita alegria e motivação. Já cheguei a estar um pouco mais desanimada após um resultado menos bom no desporto e os alunos conseguem motivar-me. Isto é algo fantástico.

#### **Há alguma correlação entre o xadrez e o voleibol?**

Há muitas coisas semelhantes. O xadrez é um desporto e é o mais antigo do mundo. Tem um conjunto próprio de competências e de características. Tem muito a parte do raciocínio lógico. Podemos passar isto para o voleibol, para a parte em que temos de fazer a análise do nosso adversário. Estudamos as passadoras, as atacantes, a linha de serviço... E temos de pensar como vamos reagir. No xadrez, um movimento do adversário pode mudar, por completo, o jogo. Temos de nos adaptar e ser resilientes. O xadrez tem o fair-play, à semelhança do voleibol. O voleibol é, também, um jogo de decisão. Há, por isso, uma correlação indireta entre as modalidades.

#### **Como é possível conciliar os estudos com o desporto?**

Faço desporto desde muito nova. Acresce a isto o facto de que, quando estava a tirar a minha licenciatura, além do desporto, já estava a trabalhar. Tinha aulas de manhã, trabalhava à tarde e à noite treinava voleibol. Além disso tudo, ainda conseguia estar com os meus amigos e com a minha família. Mas isso faz parte da vontade, maturidade e da responsabilidade das pessoas. Se os jovens tiverem motivação e força de vontade, tudo é possível. O impossível é quase sempre aquilo que nunca se tentou!

Para tudo isso tive o apoio da minha

família e dos meus amigos. Muitas das vezes até preferia deitar-me cedo, ou até estar com os meus amigos, mas tive de fazer opções. Há uma diferença entre o “eu não quero” ou o “eu não posso”. Eu costumo dizer que não quero, assumindo assim a responsabilidade das minhas opções.

#### **Quais são os seus objetivos?**

Disse às minhas colegas de equipa que, se fôssemos campeãs e subíssemos à 1ª Divisão, cortava a minha rasta, que tenho há quase dez anos. Tenho este compromisso com as minhas colegas. Por isso, o objetivo está traçado desde o início e está ainda mais claro nas nossas cabeças agora. O objetivo é subir à 1ª Divisão e ser campeã nacional. Sabemos que não dependemos de nós. Não queríamos ter perdido com a Lusófona, mas, no dia seguinte, vencemos o Praiense, o que representou uma boa resposta.

Como costuma dizer o presidente do Espinho, “um tigre só baixa a cabeça para beijar o símbolo que traz ao peito”. É isto que iremos fazer até ao fim. Vamos honrar o clube para que, no próximo ano, continuemos com a mesma ambição sempre presente.

Temos um grupo de trabalho incrível. Temos cinco jogadoras que são Sub-21 e, por isso, a média de idades da equipa é muito baixa. É uma característica que torna este grupo muito interessante e engraçado. Não queremos é colocar a ‘carroça à frente dos bois’. Vamos dar um passo de cada vez e um jogo de cada vez. O meu objetivo é acabar nos dois primeiros lugares da classificação e depois, quem sabe, possamos sonhar um bocadinho mais alto.

#### **Este clube já lhe deixou marcas no coração?**

Sinto que nos tratam muito bem. Não nos podemos queixar de nada. Todos nos cumprimentam e estão bem dispostos. Nunca ouvi uma crítica a nenhuma de nós. Isto demonstra bem o carisma que este clube tem. É um clube grande com todas as letras. E o melhor exemplo disto são as atletas que foram formadas no Espinho e que guardam estes valores.

Sinto-me em casa e, nesse aspeto, tem muitas semelhanças com o Leixões, nomeadamente com a massa adepta e a direção. Não há diferenças de posições ou de cargos. Somos um verdadeiro grupo, muito unido. ●

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

DÁ-SE À EXPLORAÇÃO

CAFÉ SNACK BAR

AVENIDA 8 - ESPINHO OU PASSA-SE  
BOM PARA CASAL.

CONTACTAR: 936636324

# defesa-ataque

## VOLEIBOL



## Brasileiro Brunão reforça o SC Espinho

**BRUNO FYLYPE AMORIM**, mais conhecido por Brunão, é o novo reforço da equipa de voleibol do SC Espinho para a próxima temporada desportiva. O central brasileiro de 25 anos, com 1,99 metros de altura, foi campeão da Superliga B brasileira na última época, ao serviço do Juiz de Fora Vôlei.

“Sou um homem que acredita muito em determinação, trabalho duro e força de vontade. Pelo que tenho visto sobre a equipa, a raça é uma das principais características que se carrega ao vestir a camisola do Espinho. Será um prazer entrar em campo com essa equipa”, afirmou a nova contratação dos tigres, em declarações enviadas pelo clube.

Esta será a primeira experiência de Brunão fora do Brasil e o atleta deve chegar a Portugal no final de agosto. Brunão é um dos três estrangeiros que vão reforçar o SC Espinho na próxima época. Na passada semana, o clube já tinha anunciado a contratação do inter-



nacional argentino Juan Gabriel Barrera (oposto), faltando ainda saber quem será a última novidade. Segundo o que a Defesa de Espinho apurou, esse jogador será de nacionalidade russa.

O SC Espinho vai continuar a ser comandado pelo treinador Nuno Coelho e terá como capitão de equipa o espinhense Zé Pedro Monteiro. Os jogadores que já anunciaram a renovação são Gabriel Leite, Januário Alvar, Luís Godinho, Ricardo Alvar, João Castro, Gabriel Franco, Manuel Figueiredo, Filip Cveticanin e Vladyslav Tolmachov.

Recorde-se que o Espinho terminou a última época no quarto lugar do campeonato. O regresso aos treinos da equipa espinhense está agendado para o início de setembro. •

## Vólei feminino fecha primeira volta

**A EQUIPA** feminina do SC Espinho fechou a primeira volta da Série dos Primeiros do Campeonato Nacional da 2ª Divisão de voleibol com uma vitória pela margem máxima, no domingo, diante do Ala Gondomar (25-20, 25-10 e 25-15).

O próximo fim de semana é de jornada dupla para as tigres, que avançam agora para os derradeiros e decisivos

jogos do campeonato. No próximo sábado, pelas 18h00, as espinhenses vão até ao reduto do Ginásio de Santo Tirso e no domingo, às 14h30, recebem na Arena Tigre o Sports Madeira, um dos principais oponentes do Espinho na luta pela subida de divisão. Insulares e espinhenses têm, nesta altura, os mesmos pontos (11) na tabela classificativa, que é liderada pela Lusófona (13). •

## Académica com dupla jornada caseira

**NO SÁBADO**, a Académica de Espinho recebe o Ginásio de Santo Tirso, às 15h30, num duelo que opõe primeiro e segundo classificado, respetivamente, da Série dos Primeiros do Campeonato Nacional da 2ª Divisão de voleibol. No dia seguinte, também em casa, os espinhenses enfrentam os Marienses, “lanterna vermelha” da tabela classificativa.

No passado fim de semana, a Académica tinha previsto defrontar o CV Lisboa, mas a equipa lisboeta não se apresentou a jogo por estar em isolamento profilático, decretado pelo delegado de Saúde da Unidade de Saúde Pública de Lisboa. A partida ficou adiada para data a ainda a determinar. •

## VOLEIBOL DE PRAIA

## Guilherme Maia/ Filipe Leite no Europeu de Sub-20

Os atletas da Académica de Espinho, Guilherme Maia e Filipe Leite, vão representar Portugal no Campeonato da Europa de Sub-20 em Voleibol de Praia, a disputar de 8 a 11 de julho na cidade turca de Izmir. Na última edição desta competição, os portugueses terminaram a sua participação no 17º lugar. Na sua estreia a nível mundial, que ocorreu em agosto

de 2020, Guilherme, filho do ex-atleta olímpico Miguel Maia, e Filipe classificaram-se no 21º lugar no Open de Montpellier, etapa do Circuito Mundial de Voleibol de Praia.

Guilherme Maia e Filipe Leite, que têm ambos 19 anos, ficaram ainda em quarto lugar no Campeonato Nacional de Voleibol de Praia do ano passado. •

## HÓQUEI EM PATINS

## Académica perto de garantir play-off

**A ACADÉMICA** de Espinho tem, este fim de semana, uma dupla jornada absolutamente decisiva na luta pela subida ao principal escalão do hóquei em patins português, com dois duelos frente a equipas que também têm aspirações de conseguir a promoção. No sábado, às 18h30, os espinhenses recebem o Carvalhos e no domingo, às 18h00, viajam até Vale de Cambra para medir forças com a equipa local. Caso vença os dois jogos, a equipa do Mocho fica com o lugar do play-off de subida praticamente garantido.

No domingo, a Académica visitou o Clube da Feira e alcançou um empate por quatro bolas que, apesar de ter posto fim a um ciclo de

oito vitórias consecutivas, permitiu aos espinhenses manter a vantagem classificativa de seis pontos diante do seu mais direto perseguidor na tabela do Campeonato Nacional da 2ª Divisão – Zona Norte, quando só faltam quatro jornadas para o fim da competição.

O Marinhense, líder da tabela, com mais nove pontos que a Académica, já garantiu um lugar entre os dois primeiros classificados e pode também assegurar, este fim de semana, o primeiro lugar e consequente subida de divisão. Recorde-se que o segundo classificado terá que disputar um play-off com o segundo melhor da Zona Sul do campeonato, para decidir quem sobe à I Divisão. •

## TRAMPOLINS

## Diogo Cabral em quinto lugar na Taça do Mundo



Diogo Cabral alcançou o quinto lugar em duplo-minitrampolim na Taça do Mundo de Trampolim, que decorreu no passado fim de semana, no Centro de Alto Rendimento de Anadia e que contou com a presença de alguns dos melhores ginastas do mundo. O atleta do clube do Mocho obteve o seu melhor resultado individual numa prova internacional, depois de já ter conquistado duas medalhas por equipas (bronze nos mundiais de 2019 e prata no europeu de 2020, realizado em 2021 devido à pandemia). Também no último fim de sema-

na, e no mesmo local, realizou-se a Coimbra Gymfest, prova internacional de trampolins em que estiveram em competição cinco ginastas académicas. Em grande destaque esteve Santiago Ramos, que foi medalha de ouro em minitrampolim no escalão sub-12 e sexto em trampolim. Esta foi a primeira vitória numa prova internacional deste atleta de dez anos.

Na prova estiveram ainda presentes Leonor Mano (Sub-12), Letícia Severino (Sub-14), Sofia Pereira (Sub-17), Eugénia Mota e Sofia Pereira (Sub-17). •



Clínica Pacheco

DR. JORGE PACHECO

Clínica Dentária de Reabilitação Oral

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

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

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

clinicajorgepacheco@net.novis.pt



# OFF. BOM FIM DE SEMANA



## Aldeia da Pena: sossego, encanto e surpresa



**Julho chegou, o calor já se faz sentir com intensidade e apetece aproveitar, ainda mais, todos os fins de semana. Para o primeiro deste mês sugerimos uma ida até à Aldeia da Pena, em São Pedro do Sul. Um passeio inesquecível, mas que requer alguma coragem.**

LISANDRA VALQUARESMA

**dia 1** A **SERENIDADE** e a Aldeia da Pena andam, incontestavelmente, de mãos dadas. Para quem deseja abrandar e respirar fundo neste fim de semana, uma ida até São Pedro do Sul é uma excelente ideia. A região situa-se no distrito de Viseu, à distância de uma hora e vinte minutos de Espinho, se a viagem for de automóvel. Aproveite para partir já na sexta-feira e pernoite no centro histórico da cidade. São Pedro do Sul é a capital do termalismo, mas, para além das termas, há muito mais para ver. Logo à entrada da zona histórica encontra-se o robusto e imponente Solar da Lapa, uma construção seiscentista, com uma fachada característica da época. Por lá, poderá caminhar um pouco e tomar um café na esplanada.

A zona, muito característica pelos edifícios antigos e repletos de história, aproveitou essas particularidades para os transformar em belos hotéis e casas turísticas. A Quinta da Comenda, a Pousada da Juventude ou o Grande Hotel Thermas são possibilidades para passar a noite.



**dia 2** **PARA APROVEITAR** bem o dia, o melhor é sair cedo da cama e partir à descoberta da 'Pena'. Da zona histórica até à aldeia são cerca de 35 minutos de viagem, mas como parte dela será feita através de um complexo e difícil acesso, aconselhamos a não perder tempo.

A Aldeia da Pena, motivo de muita curiosidade, localiza-se na freguesia de Covas do Rio, num vale profundo da Serra de São Macário. São muitos os que já a visitaram, mas as recomendações são sempre acompanhadas por avisos de cautela, não fosse a estrada motivo de alguma apreensão. Para chegar à Aldeia da Pena são precisos vários minutos de muita concentração ao volante, uma vez que a estrada, que desce até ao fundo do vale é tão estreita, que só permite, em certos pontos, a passagem de um automóvel de cada vez. Ultrapassada essa dificuldade, rapidamente vai sentir o esforço valer a pena. O silêncio, o cheiro a natureza, a paisagem e a companhia de muitos animais de gado vão atrair a sua atenção. Apesar da diversidade animal, desengane-se se pensa que encontrará igual número de pessoas. A Aldeia da Pena só tem sete habitantes!

Abrigada pelos penedos de Góis, esta pequena aldeia pode não ter uma grande dimensão ou muitos residentes, mas tem, por outro lado, vários motivos de interesse. O primeiro, e talvez o mais apreciado, diz respeito à sua caracterização, uma vez que se trata de uma das mais belas Aldeias de Xisto existentes na Região Centro, em que todos os telhados das casas são feitos de ardósia. Ainda que esta aldeia de beleza singular não tenha uma grande população, é fácil, ao percorrer as suas ruas, encontrar por quem lá mora. Um dos habitantes que melhor sabe

receber é Alfredo Brito, que por lá vive juntamente com a esposa e as três filhas do casal. Atento à curiosidade que a pequena aldeia desperta, decidiu abrir um restaurante, o único que existe na 'Pena'. A Adega Típica da Pena serve as iguarias da gastronomia local: o presunto, o queijo da serra, os enchidos, mas também pratos mais densos como feijoada, arroz de cabidela de galinha, cozido à portuguesa à moda da Pena, vitela assada no forno a lenha e borrego assado com batatas. Aproveitando todo o gado bovino que percorre as encostas da serra, o proprietário do restaurante apresenta também o típico bife grelhado na brasa. À sobremesa, não deixe de provar o doce de sopa seca e as filhós da Pena.

Depois do almoço, aproveite para conhecer o resto da aldeia e não deixe de comprar uma lembrança nas pequenas lojas de artesanato que por lá existem. Como na aldeia não existe ainda alojamento turístico, terá de rumar para um novo destino antes do anoitecer.

**dia 3** **CIDADE CONHECIDA** pela sua ligação às termas, São Pedro do Sul oferece possibilidades de tratamento e lazer. Usufrua dessa vertente e, antes do regresso a casa, faça uma caminhada pelas ruas da cidade. D. Afonso Henriques, D. Manuel I e a rainha D. Amélia também por lá passaram, aproveitando as potencialidades termais da região. Com mais de dois mil anos de história, as Termas de São Pedro do Sul são as maiores a nível nacional. Abertas durante todo o ano, têm à disposição dois balneários termais, o D. Afonso Henriques, destinado ao termalismo de saúde e que exige uma estadia mínima de 14 dias, e o balneário Rainha D. Amélia, com programas que podem ser experimentados num único fim de semana. •

### Aldeia Típica do Fajaco

Tal como a da Pena, a Aldeia do Fajaco também é composta de xisto, tem características únicas de atração, mas já contabiliza cerca de 50 habitantes.

### Miradouro da Serra de São Macário

Com uma vista deslumbrante para a Serra de São Macário, este miradouro proporciona uma vista panorâmica da Serra da Freita, Arouca e arredores.

### Serra da Gralheira

Também chamada de maciço da Gralheira, esta serra do distrito de Viseu integra as serras da Freita, da Arada, do Arestal e de S. Macário.

### Convento de São José

Trata-se de uma construção datada do século XVIII e localiza-se no centro histórico de São Pedro do Sul.

### Capela de São Sebastião

Esta pequena capela situa-se do lado oposto do convento de São José. Na parte superior tem uma imagem de São Sebastião, com a data de 1696.



OFF.

47.º FESTIVAL  
INTERNACIONAL  
DE MÚSICA  
DE ESPINHODEFESA  
DE ESPINHO  
ESPINHO POR DENTROMEDIA  
PARTNER

## agenda

1 a 7 JUL

Cinema do Multimeios

Horário: 16h e 21h30 de 5.ª a domingo; 16h de 3.ª a 4.ª

"QUATRO DIAS A TEU LADO"

Realização: Rodrigo Garcia  
Atores: Mila Kunis, Glenn Close, Stephen Root e Joshua Leonard. Categoria: drama.  
Duração: 100 minutos. Deb (Glenn Close) não vê a filha há um ano. Uma noite, tocam à campainha e Deb vê uma mulher que mal reconhece. Após um ano a dormir na rua, marcada pelo consumo de heroína, Molly (Mila Kunis) implora por uma última oportunidade.

Após uma década de recaídas, mentiras e manipulações, Deb tem dificuldade em acreditar e fecha a porta na cara de Molly. Nos dias que se seguem, perante a insistência de Molly, Deb começa a detetar traços da filha determinada e empática que tinha antes de esta se entregar à droga. Relutantemente, começa a ajudar Molly nos quatro dias mais cruciais da desintoxicação. Serão quatro dias que porão à prova o relacionamento de ambas. Estará Molly finalmente no caminho da cura e da recuperação? Ou será apenas mais uma das suas magistrais manipulações? Deb só descobrirá indo mais longe do que alguma vez foi, numa última tentativa de salvar a filha.

1 a 31 JUL

Biblioteca Municipal

Horário: 9h-18h de 2.ª a 6.ª

"AQUI, AQUI" - TRASHPO

Exposição de arte correio, de crianças e para crianças, com curadoria do artista Monsenhor enVide neFelibata.

1 JUL a 31 DEZ

Museu Municipal - FACE

Horário: das 10h às 17h de segunda a sexta e das 10h às 13h de sábado

EXPOSIÇÕES PERMANENTES

A exposição que contempla a coleção da antiga fábrica de conservas 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 da 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. A exposição do Teatro e Marionetas de Mandrágora, com mais de meia centena de peças, repleta de figuras, pedaços de esculturas e histórias. A exposição da Companhia Boca de Cão revela

2  
JULCONCERTO COM LE BANQUET  
CÉLESTE - FIME

Igreja Matriz de Espinho / Horário: 21 horas

O agrupamento francês Le Banquet Céleste, dirigido por Damien Guillon, apresenta-se finalmente em concerto, depois de o concerto agendado para o FIME do ano passado ter sido adiado. O ensemble dedica-se à recriação de repertório barroco e, para este momento, propõe três cantatas escritas para os domingos após a Festa da Santíssima Trindade. Nelas, Bach criou instantes de profunda contemplação e aproximação à divindade. A entrada é livre para este concerto da 47.ª edição do Festival Internacional de Música de Espinho, ainda que sujeita ao levantamento de convites na Academia de Música de Espinho até ao limite da lotação permitida.

4  
JULCONCERTO PARA FAMÍLIAS  
- FIME

Auditório de Espinho - Academia / Horário: 10h e 12h

A Orquestra Clássica de Espinho, sob direção musical do maestro Cesário Costa, tem duas sessões do Concerto para famílias. Do programa fazem parte obras do russo Sergei Prokofiev, autor do conto musical "Pedro e o Lobo", e do britânico Benjamin Britten.

formas animadas, com vários personagens, espetáculos, cenários e muitas histórias. E também proporciona (em visitas guiadas) aprendizagem e partilha de conhecimentos do percurso artístico de Hugo Ribeiro e Joana Domingos.

3 JUL

Auditório de Espinho - Academia

Horário: 21 horas  
CONCERTO DE YAMANDU COSTA, LUÍS GUERREIRO E MARTÍN SUED - FIME

Com Yamandu Costa no violão de sete cordas, Luís Guerreiro na guitarra portuguesa e Martín Sued no bandonéon, juntam-se as duas margens do Atlântico para interpretar repertório popular do Brasil, Portugal e Argentina. Este encontro ibero-americano do Festival Internacional de Música de Espinho já tem lotação esgotada.

6 e 20 JUL

Biblioteca Municipal

Horário: 15 horas

"TRITOCAR HISTÓRIAS"

Espaço de encontro de pessoas que praticam tricot, crochet, ou outras técnicas de trabalho com agulhas, conciliando com partilha de saberes, leituras e memórias. Público-alvo: população adulta/sénior. Inscrições gratuitas, através do telefone 227335869 ou presencialmente.

7 e 10 JUL

Planetário do Multimeios

Horário: 16h30

"ASTRONAUTA"

Apresentada em alta definição, a 360°, a sessão leva-nos numa viagem pela exploração do espaço, um dos maiores empreendimentos que a humanidade já realizou. É narrada por Rui Reininho e foi produzida pelo Centro Espacial Nacional de Leicester, no Reino Unido. Duração: 40 minutos.

11 e 13 JUL

Planetário do Multimeios

Horário: 15h30

"VIAGEM PELOS PLANETAS"

"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." Sessão ao vivo. Duração: 40 minutos. Classificação: maiores de 4 anos.

11 e 13 JUL

Planetário do Multimeios

Horário: 16h30

"NÓS SOMOS ALIENS"

A sessão de projeção imersiva, a 360°, leva-nos numa viagem épica, na procura de evidências sobre vida extraterrestre. Duração: 40 minutos. Classificação: maiores de 6 anos.

Tigres brilham  
nos pódios  
nacionais

DANÇA. A dança desportiva

do Sporting Clube de Espinho conquistou dois títulos nacionais no campeonato de 2021 de Standard & Latinas, realizado no sábado, no Centro de Alto Rendimento das Caldas da Rainha e organizado pela academia Alunos de Apolo.

Participaram no campeonato cerca de 200 pares de várias escolas e clubes, tendo o par João Tomás Capela e Íris Resende e a dupla Bruno Valinho e Beatriz Lima alcançado os melhores lugares de dois pódios. Também com os treinadores Ana Oliveira e Vasco Rigolet, os pares Fabios Struck e Adriana Castro e Daniel Gonçalves e Juliana Sá Couto obtiveram, respetivamente, um 5.º e um 8.º lugar nos escalões de adultos Intermédios. Já o par mais novo, Gabriel Mendes e Leonor Neves, subiu ao 3.º lugar do pódio no escalão de juvenis/iniciados. •

FEST agendado  
para outubro

CINEMA. A 17.ª edição do

FEST - Festival Novos Realizadores, Novo Cinema vai decorrer de 4 a 11 de outubro. A cineasta catalã Isabel Coixet estará em destaque na edição deste ano do festival, que regressa às sessões presenciais. O FEST volta a trazer ao Centro Multimeios de Espinho várias masterclasses de artistas de renome mundial, de diferentes áreas do setor audiovisual, com transmissão online. Paralelamente, e em formato digital, ocorrerá a 10.ª edição do Fest- Pitching Forum, que permite aos cineastas apresentar os seus projetos e ideias para potencial financiamento, abrindo novas portas nesta indústria. •

Quadra de  
Manuel Sancebas  
premiada

POESIA. O poeta popular Manuel Sancebas foi distinguido com o sétimo prémio do concurso das quadras de São João, organizado pelo diário Jornal de Notícias e que contou com a inscrição de três mil quadras. O articulista do semanário "Defesa de Espinho" já venceu três prémios honrosos ao longo de meio século de participação nesse concurso.

"Fiquei feliz com o prémio e de ver outra quadra minha publicada no Jornal de Notícias em dia de São João", registou o poeta espinhense.

Eis a quadra premiada: "Não há cascatas sem santos Nem há fogueiras sem fumo, Nem o viver tem encantos Se não souberes dar-lhe rumo." •

"Dois amigos"  
atuam no palco  
do Multimeios

CONCERTO. Foi agendado

para as 18 horas de 11 de julho, no Centro Multimeios, o concerto "Dois Amigos e Um Palco", com Francisco Seabra, ao piano e João Belchior, na voz. Desde que se conhecem, estes dois amigos mantêm a tradição de, tempos em tempos, juntarem num palco a sua vontade de partilhar música entre si e com o público. Tocam temas que gostam, conhecidos e desconhecidos, à sua maneira, imprevista e por vezes improvisada. •

Hugo Ganhão  
expõe "4500  
- Ensaio" no  
Multimeios

FOTOGRAFIA. O fotógrafo

Hugo Ganhão, natural de Espinho, apresenta na galeria do Centro Multimeios a exposição com o título "4500 - ensaio", patente a partir de sábado e até ao dia 26 de setembro, em que a sua cidade serve como pano de fundo para a apresentação do seu trabalho.

"As imagens de "4500", conforme o propósito do código postal, são como localizações espaciais, etapas de percursos geo-deslocalizados, capítulos de uma narrativa temporal dessincronizada, tesouros inexplorados para autóctones e experiências familiares para alóctones". •

OFF.

DE  
BOA  
SAÚDE

**opinião**  
**Tatiana Macedo Pinto,**  
Médica especialista em  
Medicina Geral e Familiar

## Dificuldade em dormir?

**DORMIR** é uma necessidade básica do ser humano.

A insónia caracteriza-se por dificuldade em adormecer, manter o sono ou acordar demasiado cedo. Estas queixas são frequentes e podem estar relacionadas com problemas médicos, com o consumo de medicação, com o consumo de substâncias (como cafeína, álcool e outras drogas), com stress ou com maus hábitos.

Tenha atenção às expectativas irrealistas em relação à duração do sono, porque o número de horas de sono necessárias depende da idade e varia de pessoa para pessoa. O que importa não é o número de horas dormidas, mas sim se o sono foi ou não reparador.

Seguem-se algumas medidas de higiene do sono que podem contribuir para um sono melhor:

- ♥ Procure manter uma rotina de sono, com horários certos para ir dormir e para levantar.
  - ♥ Se dormir mal, não fique na cama até mais tarde a tentar compensar.
  - ♥ Evite fazer sestas.
  - ♥ Evite consumir substâncias estimulantes no final do dia, como a cafeína (para alguns, esta evicção pode ser necessária várias horas antes).
  - ♥ Evite utilizar ecrãs (como telemóvel ou televisão) antes de ir dormir e na cama.
  - ♥ Não vá para a cama com fome.
  - ♥ Se acordar a meio da noite, não “proveite” para trabalhar ou ver televisão - estas atividades poderão ser ativadoras e perturbar ainda mais o sono.
  - ♥ Se estiver na cama e não tiver sono, não fique mais do que 20 minutos a tentar adormecer: levante-se, vá para outra divisão da casa e procure uma atividade relaxante até voltar a sentir sono (como ler). Se estas medidas não forem suficientes, deve procurar ajuda de um médico. Não tome medicação “para dormir” sem prescrição médica. Estes medicamentos têm indicações específicas e a sua utilização deve ser acompanhada.
- Mantenha bons hábitos de sono e durma pela sua saúde! •

# Contacto com água do mar traz benefícios para o corpo e para a mente



**Sol, calor, praia e muitos mergulhos. O tempo quente de verão está aí e convida a muitas visitas ao areal. Sem se aperceber, um simples contacto com a água do mar pode ser benéfico para a saúde e trazer inúmeras vantagens ao seu bem-estar. Contudo, como tudo na vida, a moderação e o bom senso devem prevalecer.**

LISANDRA VALQUARESMA

♥ **“OS BENEFÍCIOS** da água do mar estão muito associados à talassoterapia, onde são usadas também as algas e as lamas marinhas”, começa por explicar Maria João Nobre, médica de família. Contudo, se nessa terapia a “composição da água, a sua temperatura e a forma como é “aplicada” são controlados”, o mesmo não acontece quando há uma ida à praia. Ainda que a talassoterapia seja o método indicado para quem quer usufruir dos benefícios do oceano de forma mais direta, uma simples manhã no areal pode também ajudar na saúde de cada um.

“O bem-estar associado a atividades ao ar livre e ao relaxamento pelo barulho das ondas pode nem precisar de um único mergulho”. No entanto, o contacto direto com a água do mar pode ajudar em diversos casos como, por exemplo, “na higiene nasal”, com melhorias comprovadas na rinorreia (ranho no nariz) e congestão nasal. Segundo Maria João Nobre, “o alívio da sintomatologia das doenças reumáticas” é também um dos benefícios apontados, “pela temperatura fria da água, que diminui a inflamação, e porque toda a atividade física dentro de água tem menor impacto nas articulações, pelo que permite fortalecer a musculatura, sem causar dano”. Além disso, a “ação mecânica das ondas, alivia a sensação de pernas cansadas”. Uma simples ida à praia causa, igualmente, uma “sensação de re-

laxamento e bem-estar, associada a momentos de lazer e à prática de exercício físico (no mar ou na areia), com consequente libertação de endorfinas, as hormonas que visam relaxar e dar prazer, despertando uma sensação de euforia e bem-estar”. De acordo com Maria João Nobre, “muitos outros benefícios estão descritos como sendo associados à água do mar, mas a fundamentação científica é escassa e controversa nesse sentido.”

### Que doenças podem ser combatidas no contacto com a água do mar?

Ao longo dos anos, vários estudos têm demonstrado que o contacto com o mar pode trazer uma melhoria no estado de saúde de alguns doentes. Maria João Nobre refere que doenças como a psoríase, a fibromialgia e a rinite podem ser combatidas por esse contacto direto, mas “a temperatura fria da água pode beneficiar”, também, “a insuficiência venosa (varizes), a dermatite atópica, e doenças reumatológicas como a artrite”, não esquecendo que “o ambiente de praia, férias, dias solarengos, com mais horas de luz, e o contacto com a água do mar, promovem a sensação de bem-estar, melhorando os quadros de ansiedade e depressão” Ainda que vários doentes possam sentir vantagem com essa prática, há outros que a devem ter em consideração. “Pessoas mais debilitadas, com perturbações do equilíbrio, que não saibam nadar, são apenas

alguns exemplos a quem um mergulho no mar pode ter um risco de afogamento, que não compensa os potenciais benefícios. Algumas doenças de pele, embora beneficiem da temperatura fria da água e da radiação solar a que estão expostas posteriormente (no regresso à toalha), são prejudicadas pela desidratação da pele se estiver demasiado tempo dentro de água e não for bem hidratada posteriormente”, explica a profissional de saúde. •



“

A temperatura fria da água pode beneficiar a insuficiência venosa (varizes), a dermatite atópica, e doenças reumatológicas como a artrite”

**Maria João Nobre,**  
Médica de Família,  
MaisDomus - Cuidados  
de Saúde ao Domicílio

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



O público é quase tão importante como uma atleta dentro de campo"

Rita Elísio,  
pag 14-15

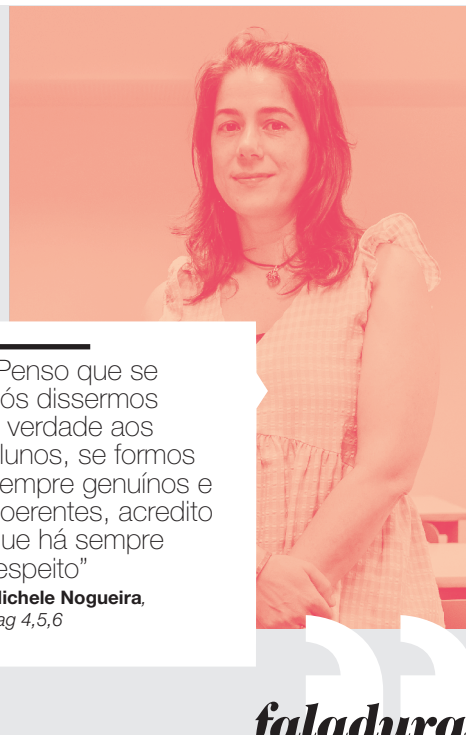
"Em fevereiro os clientes já procuravam fazer as suas marcações de férias. Este ano isso aconteceu mais tarde"

Lurdes Oliveira,  
pag 12



"Penso que se nós dissermos a verdade aos alunos, se formos sempre genuínos e coerentes, acredito que há sempre respeito"

Michele Nogueira,  
pag 4,5,6



faladura

TEMPO ESPINHO:

QUI • 1		20° 12°
SEX • 2		21° 12°
SÁB • 3		20° 14°
DOM • 4		20° 13°
SEG • 5		22° 13°
TER • 6		22° 13°
QUA • 7		23° 14°
QUI • 8		22° 14°

Fonte: www.ipma.pt

## AÇÃO SOCIAL

## “Afetos por telefone” atenuam a solidão dos idosos

O projeto “Afetos por telefone” tem proporcionado companhia aos idosos em situação de solidão e isolamento. Os maiores de 65 anos do concelho são estimulados, através de histórias contadas por telefone, numa chamada por semana.



“Senti uma lufada de ar fresco em tempo de confinamento, pois percebi que, afinal, as novas gerações preocupam-se connosco e não nos deixam sozinhos num tempo tão difícil”  
António Vieira  
(71 anos)

LÚCIO ALBERTO

A INICIATIVA É resultado de uma parceria entre a Divisão da Ação Social e da Divisão de Cultura e Museologia da Câmara Municipal de Espinho, e um programa promovido pela área Metropolitana do Porto, tendo sido encetada durante o segundo confinamento geral, em fevereiro de 2021.

Uma vez por semana, à hora combinada, uma das contadoras de histórias liga a cada pessoa inscrita. “É um projeto pioneiro, humano, generoso, carinhoso e missionário, dando aos outros o seu amor e apoio, porque o amor verdadeiro é dar sem esperar receber”, destaca Rosa Margarida Teixeira, espinhense de 76 anos.

“Este é um projeto de afeto, de amor autêntico para com o próximo”, realça, por seu turno, o guetinese

António Vieira, de 71 anos. “Senti uma lufada de ar fresco em tempo de confinamento, pois percebi que, afinal, as novas gerações preocupam-se connosco e não nos deixam sozinhos num tempo tão difícil”, acrescenta.

“Na conversa, que pode durar 30 minutos ou mais, o objetivo principal é aferir o estado de espírito da pessoa e, perante isso, ajustar a conversa e a história para gerar o máximo conforto”, dá nota a organização municipal. “Também se escutam muitas histórias, algumas de angústia e dor. Histórias de vida. No final da chamada todos os participantes são gratos pela atenção, disponibilidade e carinho manifestado”

Com a narração e a audição de histórias “construiu-se uma relação afetiva, de confiança com o participante”, trabalhando também a sua memória, a parte cognitiva e a sua saúde men-

tal/psíquica.

O projeto teve logo uma adesão elevada pois os idosos encontravam-se isolados e sem esperança. “Tinham a necessidade de ouvirem e serem ouvidos, para quebrar esse sentimento de afastamento em relação aos outros. Para as contadoras de histórias foi uma “aprendizagem, uma experiência maravilhosa, sempre com o ouvido atento no outro, com o intuito de melhorar o seu estado de espírito, de levar alguma esperança, paz e alegria, para além do incentivo à leitura e ao conhecimento. Foi muito gratificante, perceber que se pode fazer a diferença, mesmo que momentânea, na vida de uma pessoa.” O programa “Afetos por telefone” está temporariamente inativo nos meses de julho e agosto, estando previsto retomar em setembro. As inscrições processam-se mediante o contacto telefónico: 927960248. •

## INCENTIVO



## Autarquia lança Cartão do Município

A CÂMARA DE ESPINHO anunciou a criação do Cartão do Município, que pretende incentivar a compra no comércio local. O novo cartão, que vai incluir uma aplicação móvel, permitirá acumular pontos com as compras efetuadas, que poderão ser descontados no comércio do concelho, assim como em serviços e equipamentos municipais.

Vão poder usufruir deste cartão todos os municípios que possuam residência permanente no concelho e os estudantes que frequentam os estabelecimentos locais de ensino, independentemente da sua residência. •

## FEIRA SEMANAL

## Material contrafeito apreendido

A PSP IDENTIFICOU dois vendedores ambulantes e apreendeu material presumivelmente contrafeito na última feira semanal de junho.

A ocorrência registou-se no âmbito de uma ação de fiscalização aos vendedores ambulantes, tendo sido identificados um jovem e um homem, de 20 e 52 anos, residentes em Espinho, por posse de artigos supostamente contrafeitos. Foram apreendidos 47 pares de óculos de sol de marcas de renome e 12 t-shirts, que apresentavam má qualidade dos logótipos e não possuíam etiquetas de códigos de barras.

Ambos os suspeitos foram constituídos arguidos e prestaram termo de identidade e residência. •