



DEFESA DESPINHÃO



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

Quinta-feira, 26 de agosto de 2021 | Edição n.º 4660 · Ano 89 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)

destaque

“Já não falamos de casos de quem esteja fechado num galinheiro...”

Rosa Couto é a diretora-geral da Cerciespinho. Foram muitas noites sem dormir em prol da instituição, na concretização do projeto da Idanha e “para cumprir as responsabilidades financeiras”. Mas ainda há motivação para criar novas valências e serviços.

p4, 5 e 6



© FRANCISCO AZEVEDO

POUPE
— ESTA — SEMANA
DE TERÇA A SEGUNDA-FEIRA
DE 24 A 30 DE AGOSTO

+20%

SOBRE TODAS AS PROMOÇÕES DO FOLHETO

NUMA COMPRA A SUA ESCOLHA

COM CARTÃO REGISTRADO

pingo doce
sabe bem pagar isso pouco

AUTÁRQUICAS 2021



“As obras podem ter influência nas eleições, mas o tiro pode sair pela culatra. Pode ser um pau de dois bicos...”

Justino Pereira, candidato da CDU à Câmara Municipal. p8 e 9

LAZER

40 crianças dão continuidade à tradição e constroem na areia da Frente Azul

Iniciativa da Junta de Freguesia de Espinho contou com participantes entre os 6 e os 14 anos, num balanço que superou as expectativas. p7

FUTEBOL

Treinador Rui Borges aponta Sporting de Espinho aos primeiros lugares da tabela

O Campeonato de Portugal arranca no domingo com a receção ao Leça, na casa emprestada de Ovar, onde os tigres venceram um torneio no último fim de semana. p18

ENTREVISTA

“O andebol dá-me vida”

Francisco Lopes Joga no Boavista e sagrou-se campeão nacional de andebol de praia pela escola de formação de Espinho “Os Tigres”. Trabalha na área da restauração e gostava que a modalidade que pratica tivesse outra atenção. p16 e 17



ESPECIAL FREGUESIAS



Entrevistas com os quatro candidatos à Junta de Paramos: Manuel Dias (IP), Alcina Pinto (PSD), Bruno Morais (BE) e João Mendes (CDU).

p10, 11 e 12

SOLVERDE.PT
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

FAZ A TUA PRIMEIRA APOSTA SEM RISCO



ATÉ **50€**

18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

visto daqui



feira semanal

— Factos e figuras da semana

DESTAQUE

4, 5 e 6 | Entrevista: Rosa Couto, diretora da Cerciespinho

“Depois de 14 horas de trabalho diário, que não era vida para ninguém, consegui há cerca de uma dezena de anos descentralizar responsabilidades na Cerciespinho. As pessoas com deficiência são a nossa prioridade, mas também, as que sofrem de exclusão social. Trago desde a infância o gosto por estas causas sociais e a vontade de comunicar e preocupar-me com as pessoas”

4500-ESPINHO

7 | Construções na areia juntam 40 crianças na praia da Frente Azul

Iniciativa da Junta de Freguesia de Espinho regressou este ano, depois de uma paragem em 2020 devido à pandemia.

AUTÁRQUICAS 2021

8 e 9 | Justino Pereira, candidato da CDU à Câmara Municipal de Espinho

“Eu não quis fugir às responsabilidades que me foram lançadas. Por isso, não me escondi.”

FREGUESIAS: PARAMOS

10 | Manuel Dias, recandidato do grupo Independentes de Paramos

“Queremos acabar alguma obra que ainda não esteja feita ou concluída e lançar novas obras. A vida não pode parar e a freguesia também não.”

11 | Alcina Pinto, candidata do PSD

“Eu seria uma presidente para todos os paramenses, não só para aqueles que nasceram em Paramos, mas para todos que são residentes e vieram para a nossa freguesia.”

12 | João Mendes, candidato pela CDU, quer tirar Paramos do “marasmo”; Bruno Morais, do Bloco de Esquerda, luta por “uma freguesia mais moderna”

DEFESA-ATAQUE

16 e 17 | Entrevista: andebolista Francisco Lopes

“Modalidades que não têm uma bola nos pés são pouco apoiadas.”

18 | Futebol: SC Espinho inicia campeonato no domingo e treinador Rui Borges promete lutar pelos primeiros lugares da tabela

19 | Voleibol de Praia: Vários espinhenses brilharam no Gira-Praia

OFF

21 | Bom fim de semana no Pena Parque de Ribeira de Pena

23 | Alexandre Marinheiro: artesão de miniaturas em madeira

23 | De Boa Saúde: O Jejum Intermitente é benéfico ou prejudicial?

EDITORIAL
Lúcio Alberto

O sucesso não depende só da sorte, mas do trabalho...

1 – A residência autónoma e o lar residencial são, inegavelmente, as valências que pontificam na Cerciespinho, mas a atividade desta organização de solidariedade social também se dimensiona pelas atividades e serviços prestados às pessoas com deficiência e/ou em (risco de) exclusão social. Uma panóplia oferta de apoio mitiga e/ou suprime necessidades básicas e formativas de cidadãos por direito próprio, como os outros. A Cerciespinho proporciona serviço de apoio domiciliário, um centro comunitário na Ponte de Anta, centros de atividades ocupacionais e de formação profissional. E acrescem atividades socioculturais que têm patenteado as qualidades e os desempenhos nos palcos do concelho e extramuros. O centro de atividades ocupacionais tem promovido as características dos diferentes grupos, pautando-se pela motivação (diversão) e responsabilidade (postura). A Cerciespinho tem-se dinamizado em prol da cidadania e a qualidade de vida de 965 pessoas com deficiência e incapacidade, e 1461 pessoas em situação de exclusão social, fornecendo 17 serviços. A Cerciespinho não se desvia da missão de desenvolver e potenciar as capacidades dos utentes, mesmo em tempos adversos e mais desafiantes. E não descarta a prioridade de inovar e proporcionar novas atividades, nem sequer a possibilidade de ampliar o seu espaço edificado, visando novas valências e, por conseguinte, mais capacidade de resposta a quem precisa da Cerciespinho.

2 – A conjuntura pandémica afetou, como era expetável, a atividade corrente da Cerciespinho e os novos projetos que, entretanto, se esboçavam, mas que não aparentam esmorecimento. A Cerciespinho também teve capacidade de se reinventar neste quadro pandémico. É um exemplo para os seus utentes se reinventarem perante as circunstâncias da vida e, inclusive, para a sociedade em geral.

3 – Já há indícios de um retorno, embora prudentemente calculado e ativado, à normalidade, após um longo e dramático ciclo causado pela propagação do vírus Covid-19. O turismo está de regresso, registando-se um crescimento de 35 por cento em relação ao verão de 2020. A taxa de ocupação nos empreendimentos turísticos ronda agora os 50 por cento, ou seja, superior aos 15 por cento do ano transato, como dá nota o organismo do Turismo do Porto e Norte de Portugal. Espinho insere-se nesta avaliação que pretende contribuir para uma fase de recuperação da confiança dos turistas nacionais e estrangeiros e na reposição da atividade turística num patamar de excelência e procura com notória quantidade. Espinho não pode desperdiçar a oportunidade de se enquadrar nesta bitola de revitalização turística, assumindo-se plenamente como uma referência de proa. Não basta dizer-se que se trata de uma cidade de turismo...



Alexandre Marinheiro

O artesão natural de Esmoriz, e residente há décadas em Paramos, é um exemplo de superação. Um acidente laboral amputou-lhe quatro dedos da mão direita, mas nem por isso afetou a vontade e o empenho no trabalho, em geral, e, particularmente, no artesanato de miniaturas em madeira. Não subestimou as oportunidades da vida e aperfeiçoou o dom que há muito descortina, mas que discretamente exibia. E faz peças com tal minúcia que quase não dá para acreditar...



Rosa Couto

A socióloga transformou-se num ápice em gestora, estratega, e, resumidamente, em diretora-geral da Cerciespinho. A capacidade de liderança é intrínseca à sua personalidade, mas também é reflexo de uma mulher que subiu a corda a pulso e tem dado tudo de si à instituição que lhe abriu a porta, após uma experiência como docente na Escola Secundária Manuel Laranjeira. Entende e sente as necessidades das pessoas com deficiência e quem está no limiar da exclusão social (ou plenamente).



Máscaras

Vão-se desanuviando as restrições e os conselhos resultantes do quadro pandémico, mas o vírus ainda não foi superado, nem tão pouco se pode assegurar que agora já não exista qualquer espécie de problema e de inquietação. Entretanto, há quem já esteja na via pública sem máscara de proteção, nesta transição de normas preventivas. Porém, a máscara ainda deve ser usada para defesa de todos, incluindo quem agora entende que já não precisa ou deve usar.



SOLVERDE.PT

CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS



**FAZ A TUA PRIMEIRA
APOSTA
SEM RISCO**

**ATÉ
50€**

18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

destaque

ROSA COUTO - DIRETORA-GERAL DA CERCIESPINHO



© FRANCISCO AZEVEDO

“As pessoas com deficiência são exemplos de superação”

Reportagem.

“A felicidade que os nossos clientes transmitem é difícil de não valorizar e gostar, e motiva-nos muito”, frisa Rosa Couto, a diretora-geral da Cerciespinho. “O grupo de bombos e o rancho são exemplo do nosso orgulho e quando um nosso jovem utente deu tudo de si e finalizou uma atuação na em cadeira de rodas num espetáculo foi uma grande demonstração de superação!”.

LÚCIO ALBERTO

A CERCIESPINHO mudou-lhe o projeto de vida ou era, de facto, o que planeava quando ainda frequentava o ensino secundário e superior?

Era isto que eu queria quando era mais nova. Sempre fui ligada às pessoas. Gosto de pessoas e de me relacionar com elas. Antes tinha dado aulas, mas já estou aqui a trabalhar desde 1996 e como diretora desde 2002. Naturalmente que aos nove anos não imaginava ser diretora de uma Cerci, no entanto, a formação académica em Psicologia, e os trabalhos que fui desenvolvendo em investigação e ensino, eram claramente compatíveis. Quando surgiu esta oportunidade nem sequer pensei duas vezes, embora a responsabilidade e a implicação de uma função como a que exerço, com milhares de utentes e uma centena de trabalhadores, é muito significativa. Mas traz um desafio associado, em

que nós resolvemos um problema, transformando uma necessidade numa solução.

Essa é a componente mais desafiante e motivante?

É. Trabalho com pessoas e tenho impacto na vida delas. Nesse processo tenho que ser criativa e até inventar uma omelete com muitos ovos sem os ter. Mas tenho de ser capaz de o fazer. Eu não faço o trabalho sozinha. Faço com os coordenadores, os trabalhadores e os parceiros da organização. Este processo de criar coisas, solucionar problemas e, sobretudo, de trazer bem-estar às pessoas, são as facetas que mais me marcam neste trabalho. E que me dão prazer em estar cá, há décadas.

Foi no velhinho, mas simbólico edifício localizado quase no centro cívico da vila de Anta que encontrou a atividade na Cerciespinho?

O meu primeiro posto de trabalho na Cerciespinho foi no Bairro da Ponte de Anta, num projeto financiado pelos fundos sociais europeus,

que antecedeu o atual Centro Comunitário. Era então preciso pensar e executar um projeto centrado em milhares de pessoas, que na altura viviam no bairro e que maioritariamente sofriam de vários fatores, inclusive de exclusão social. As baixas habilitações, os problemas de saúde e um conjunto de outras situações problemáticas tinham de ser resolvidos, encontrando soluções rápidas e adequadas. Lembro-me que vinha reunir ao edifício mais antigo da Cerciespinho, com o professor Lopes, que era o diretor-geral, para perceber melhor a dinâmica dos serviços na área da deficiência. E perceber também estratégias e metodologias utilizadas com pessoas com deficiência, que eram passíveis de ser adaptadas ou transferidas para pessoas excluídas que não tinham deficiência, mas que tinham um conjunto de limitações causadas pela pobreza e pela baixa escolaridade.

A existência da Cerciespinho

pressupõe a necessidade de se combater ou atenuar a exclusão social...

Quando estamos a falar de exclusão social, também estamos a falar no sucesso ou insucesso escolar, no acesso à cultura, à economia e à atividade laboral. E, por isso, foi interessante aperceber-me que as estratégias testadas no apoio a pessoas com deficiência poderiam ser aplicadas na exclusão social em geral.

A sociedade não estava tão aberta e disponível para quem estava circunscrito à exclusão social, em geral, e, em particular, ao universo de pessoas com deficiência?

Era mais visível nas pessoas com deficiência, embora o mesmo nível de preconceitos e estereótipos acompanhasse as pessoas com problemas de pobreza, de toxicodependência ou de etnia cigana. O preconceito pertencia, e pertence, a um conjunto de diversas situações. Havia pais que não queriam que os filhos viessem para a Cerciespinho

exatamente devido ao nome da instituição. Coordenei o centro de formação na Rua 28 e tive formandos que recebiam a bolsa por cheque que dizia Cerciespinho e perguntavam, assim como os familiares, se podiam receber cheques que não dissessem Cerciespinho. Essas pessoas não tinham deficiência, mas achavam que, pelo facto de irem ao banco levantar aqueles cheques, poderiam pensar que eram. De facto, a Cerciespinho é uma instituição reconhecida pelo seu trabalho com pessoas com deficiência, mas, francamente, preconceitos deste género, não! Ainda hoje há jovens que frequentam o centro de formação da Cerciespinho e que têm uma deficiência ligeira, que estão a aprender uma profissão para irem para o mercado de trabalho, mas que nem sempre gostam de andar nas nossas carrinhas porque têm Cerciespinho escrito... Hoje já se processam as transferências bancárias, mas se ainda se pagasse por cheque haveria ainda quem ficasse preocupado com a conotação da Cerciespinho.

Esse preconceito ainda não desapareceu?

Hoje em dia há uma maior aceitação destas diferenças. Reconhece-se a importância de serviços especializados para estas pessoas. Não que sejam incapazes, mas podemos torná-las mais integradas, fazendo com que, efetivamente, façam parte da sociedade. Mas continua a haver preconceitos! Ainda há quem pergunte a alguém se o filho está na Cerciespinho... "Ele não pode ir para uma escola normal? Ele precisa de ir para o centro de formação da Cerciespinho?!" ... A palavra Cerciespinho está e estará sempre associada à deficiência e, para a sociedade em geral, mesmo que seja lá no fundinho da alma e do entendimento, quem lá está tem deficiência e é porque tem menos capacidades que os outros. Portanto, quem é que quer que o seu filho seja avaliado dessa forma?



© FRANCISCO AZEVEDO

Mas longe vão os tempos em que os pais, por vergonha ou por receio que os filhos fossem maltratados e enxovalhados, escondiam-nos em casa ou até os fechavam às sete chaves num compartimento qualquer...

Longe vão esses tempos e hoje já há mais cuidado e intervenção de instituições de solidariedade social e escolas, numa análise precoce no âmbito da gravidez e numa ação articulada. Estamos agora num contexto diferente. Continuamos a receber um cliente ou outro, com 50 ou 60 anos, e que esteve em casa até então com os pais, mas estes já chegaram também na sua idade mais avançada a um patamar em que não conseguem lidar com os filhos dependentes. Mas nós também assumimos que a independência é uma coisa homogênea e quando pensamos em deficiência pensamos logo em algo de muito grave, em casos graves de deficiência motora

e intelectual, em pessoas que não se conseguem mover sozinhas e que até precisam de quem lhes mude a fralda. A deficiência também abrange pessoas que são capazes de fazer as tarefas em casa com a mãe, que podem ajudar o pai no terreno junto à casa ou num trabalho que o pai tenha mais manual.

Ainda há e haverá casos problemáticos ou é uma questão de cooperação social?

Ainda vão surgindo casos desse género, mas já não estamos a falar de casos de quem esteja fechado num galinheiro...

Houve utentes da Cerciespinho que excederam as expectativas mais otimistas no que concerne à adaptação e desenvolvimento comportamental e comunicacional?

Muitos deles estão agora casados e visitam a Cerciespinho e os monitores que cá trabalhavam quando eles cá andavam na escola, no centro de formação e nas várias atividades.

As pessoas com deficiência são exemplos de superação!

Entretanto, a pandemia também alterou o quadro ativo da Cerciespinho...

Para a pessoa com deficiência, que não consegue perceber os motivos e a parte mais abstrata da doença, custa muito mais entender a mudança geral causada pela pandemia. Os noticiários eram mais relacionados em termos de pessoas infectadas e perdas de vida e desajustados relativamente à informação preventiva, o que inquietou os nossos utentes. Tivemos prudentemente de desligar os telejornais e mudar para os canais com telenovelas e outros programas de entretenimento. Era informação exaustiva e traumatizante para eles que, no entanto, ficavam sempre atentos e preocupados com as notícias e os constantes relatórios, com dados que assustavam qualquer pessoa.

Antes não havia indícios de inque-



A Cerciespinho tem três polos diferentes, o primeiro em Anta, o segundo no Bairro da Ponte de Anta e o mais recente na Idanha, mas Espinho tem a vantagem de se estar num lado como num instante se estar noutros pontos e a Cerciespinho está no concelho



Depois de 14 horas de trabalho diário, que não era vida para ninguém, consegui, há cerca de uma dezena de anos, descentralizar responsabilidades; a vida não pode ser sensaborona



Não deixo nada de tão grandioso como os faraós, mas deixo o meu trabalho e o meu contributo para quem precisa da Cerciespinho

**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



PUB

tude resultante de outra índole?

Antes da pandemia, os nossos clientes estavam habituados a assistirem a concertos e a irem à praia, a fazerem passeios ao castelo da Feira e à Quinta-Zoo de Santo Inácio, em Gaia. E isso fez com que eles sentissem que a vida estava mudada.

E agora vai-se retomando a serenidade?

Depois, para nosso espanto, que trabalhamos cá e de vez em quando somos surpreendidos, houve utentes que, neste quadro pandémico, adaptaram-se à máscara e à desinfeção das mãos muito mais depressa do que a nossa expectativa previa. Entretanto, notou-se o mal-estar relativamente ao distanciamento, porque são afetivos e, como muitos nós, estiveram três meses em casa, por precaução e no cumprimento das medidas restritivas. Estavam habituados a abraços e quando regressaram à atividade na Cerciespinho queriam falar juntinho. Sabíamos que iria ser muito difícil que aceitassem e compreendessem a necessidade do distanciamento, mas quanto ao uso das máscaras e à desinfeção das mãos deram logo um grande exemplo e nem sequer tiveram formação como os colaboradores da nossa instituição.

Eis um bom exemplo para todos nós...

A deficiência traz algumas, ou muitas, incapacidades e limitações? Traz, mas as pessoas com deficiência aprendem tal como nós. E aprendem ao longo de toda a vida. De facto, aprendem aqui a fazer atividades, aprendem para poderem ter um emprego e alguns aprendem para terem filhos. Podem precisar de apoio ao longo da vida? Podem. E quem é que não precisa, por exemplo, do apoio dos pais, mesmo sendo já adulto? Somos autónomos, mas em diferentes momentos da vida podemos precisar de voltar a casa dos pais para pedir apoio, seja para tomarem conta dos netos ou de nos apoiarem numa situação financeira imprevista. Onde é que vamos de repente buscar a âncora? À família. É compreensível que as pessoas com deficiência precisem dessa âncora em mais situações e até precisem de apoio e acompanhamento da família ou de uma instituição, porque há casos de deficiência intelectual em que não falam, não comem sozinhos e não conseguem controlar o corpo, nomeadamente com fezes e urina.

Também há registos mais animadores?

Há casos em que são capazes de ler e escrever, em português e inglês, e em que conseguem ter uma profissão. O patamar da deficiência intelectual, como da física, pode ser muito grave, como pode ser ligeiro. Há pessoas sem deficiência que têm dificuldade na aprendi-



zagem, por exclusão social ou por pobreza, e que, entretanto, não se desenvolvem socialmente. Há casos de pessoas com deficiência que vão ficar cá a vida toda? Há e por isso é que projetamos e concretizamos a valência do lar. E há os que ficam preparados para a atividade social exterior. E esta também é a função das Cercis.

No entanto, as Cercis não foram concebidas para ser uma atividade rentável, mas sim para apoiar quem delas precise...

É preciso assegurar o mínimo para uma pessoa sobreviver, seja com deficiência ou em situação de pobreza e exclusão social. Temos uma sociedade em que nem todos conseguem receber bens económicos, por motivos variados. Meia dúzia tem muito dinheiro e a outra maioria fica no outro extremo, com poucos recursos. Numa sociedade democrática, em pleno século XXI, defendemos os direitos humanos, mas percebemos que muitos de nós vão precisar de apoio em algum momento. Parece que a população com deficiência é que tem muitos apoios e serviços pagos pelo Estado, mas também há pensões e subsídios de desemprego para muita gente sem deficiência, mas com dificuldades socioeconómicas e que ficou mais desprotegida na crise pandémica. Por tudo isto é que redistribuímos parte das nossas renumerações. Enfim, é uma aplicação para todos termos qualidade de vida.

O futuro é já amanhã e hoje já há novos projetos?

Asseguramos a cedência municipal da Escola 2 de Anta, porque há ne-

cessidade de responder às listas de espera para o lar e o centro de atividades ocupacionais e assim continua a Cerciespinho a avançar com mais projetos. Não vamos poder definir o modelo do novo lar no espaço da Idanha como em 2010, nem do novo centro de atividades ocupacionais, na antiga escola primária da Ponte de Anta, como quando criamos o último. A pandemia também nos ensinou que temos de olhar para os edifícios, preparando-os para as necessidades normais, mas também para exceções. E preparar as condições para eventuais contratemplos.

As listas de candidatos aos serviços e valências da Cerciespinho vão-se alongando?

Temos uma lista de 95 pessoas em espera para o novo centro de atividades ocupacionais para 30 utentes, na antiga escola situada na Ponte de Anta. Num ano conseguimos avançar em dois projetos, que são as nossas maiores necessidades e, por isso, prioridades. Há 105 pessoas inscritas para o segundo lar a construir na Idanha. Fazemos o que podemos, mas vamos fazendo sempre!

E assim se fez a obra na zona da Idanha...

O nosso edifício da Idanha é, sobretudo, o exemplo de que a sociedade, quando está atenta e sensível às necessidades dos outros, reage como pode. A Dona Margarida Brandão doou os terrenos, que foram a semente para construirmos uma valência residencial, o centro de formação e para os serviços que hoje são necessários à atividade da Cerciespinho. E isso também se

deve à doação do terreno da Idanha ao padre Moura, que aconselhou a Dona Margarida Brandão.

A lista de beneméritos é extensa e cada vez mais abrangente à sociedade em geral?

Os espinhenses têm contribuído à medida das possibilidades de cada um. Os grandes e pequenos apoios são sempre oportunos, bem-vindos e úteis. Desde os apoios da Câmara Municipal e do Estado, aos contributos de empresas, figuras da sociedade espinhense, até aos mais simples cidadãos. A Cerciespinho tem contado com todos para desenvolver a sua atividade para quem precisa.

E de que é que a Cerciespinho precisava agora?

Espinho e as comunidades limítrofes têm sido de uma generosidade muito importante para as obras e a atividade da Cerciespinho. Mas se alguém ganhar o Euromilhões e quiser fazer-nos um donativo, garanto que concretizamos já um espaço de habitação numa antiga escola de Anta, para pessoas com deficiência e de forma a que também ali se possa ter outros serviços sociais. Só podemos fazer aquilo que podemos pagar relativamente à nossa parte. Quando foi construído o polo da Idanha foram muitas as preocupações para cumprir as nossas responsabilidades. Foi com muito esforço, mas fez-se! Mas, que diabo, foram muitas noites sem dormir para concretizar o projeto da Idanha e para cumprir as responsabilidades financeiras! •



A angariação de donativos através da campanha Pirilampo vai voltar em outubro e, entretanto, estamos a promover um projeto de acompanhamento aos idosos”

PERFIL

Socióloga convertida em diretora-geral, gestora e estratega

Rosa Maria Milheiro Couto, nascida a 17 de julho de 1968, em Anta, é o rosto da dinamização da Cerciespinho, corporizando um trabalho ativo e permanente em prol de pessoas com deficiência.

Licenciada em Sociologia pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto e com pós-graduação em Animação Sociocultural, Rosa Couto adquiriu ainda formação complementar e gestão participativa para técnicos pelo Centro de Formação da Cercigui - Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos com Incapacidades de Guimarães.

O seu percurso profissional regista exercícios de investigação na Faculdade de Economia da Universidade do Porto (1993/1994) e de docente na Escola Secundária Manuel Laranjeira (1996/2002), assim como atividade de socióloga (1996/2002). Foi técnica no Centro Comunitário do Bairro da Ponte de Anta e também na Cerciespinho, exercendo as funções de coordenadora da formação profissional (1997/2002) e de formação profissional de jovens e adultos desempregados, sendo, até à data, vice-presidente e diretora-geral.

No exercício das responsabilidades do cargo de diretora-geral da Cerciespinho, assume a gestão estratégica, económico-financeira e logística, a par da gestão da qualidade, dos recursos humanos e da imagem.

4500 Espinho



Novo padre chega a Anta e Guetim a 5 de setembro

Pedro Miguel Rodrigues celebra a sua primeira eucaristia na manhã de 5 de setembro (domingo), primeiro em Guetim e, de seguida, em Anta. Apesar de já ter estado nas duas paróquias, o novo padre vai-se apresentar, de forma oficial, aos seus paroquianos no primeiro domingo de setembro, altura em que passará a comandar as duas igrejas. É natural da Trofa, tem 52 anos e foi ordenado sacerdote em 2012.

VERÃO

Dezenas de crianças animam Praia Frente Azul com Construções na Areia

A iniciativa já não é nova. As Construções na Areia são já uma tradição em Espinho e este ano voltaram para alegrar os mais pequenos e dar asas à criatividade. Número de inscrições superou as expectativas e a organização sonha em alargar o projeto a outras praias da cidade.



LISANDRA VALQUARESMA

APÓS UM ANO de paragem devido às limitações da pandemia, as Construções na Areia, organizadas pela Junta de Freguesia de Espinho, em parceria com o Centro Bandeira Azul, regressaram na passada terça-feira. Cerca de 40 crianças, entre os seis e os 14 anos, passaram uma manhã diferente a construir, na areia da praia, animais, bonecos ou ideias daquilo que entendem ser o verão em Espinho. Júlia Oliveira, de 13 anos, é uma participante assídua da iniciativa e conta à Defesa de Espinho que a considera “muito interessante”. A trabalhar em conjunto com uma amiga, Júlia escolheu construir uma estrela do mar. “Eu e a minha colega, por exemplo, não trouxemos nada pensado, nem materiais para ajudar, como uma pá. Assim é um pouco complicado, mas está a resultar porque estamos a usar as mãos e as conchas que encontramos”. Como já é a terceira vez que se inscreve nas Construções na Areia, Júlia Oliveira mostrou-se “contente” por a iniciativa deste ano voltar a cativar tantas crianças e jovens, revelando que cada participação é distinta. “No

primeiro ano fiz um monte. Era muita gente a competir e eu não sabia bem o que fazer. No segundo ano em que participei já tinha mais noção, então fiz uma tartaruga a comer um pedaço de plástico, com o objetivo de chamar à atenção para esse problema, e acabei por ficar em primeiro lugar do meu escalão, mas éramos só quatro participantes nesse mesmo escalão”, recorda Júlia Oliveira. Vasco Alves Ribeiro, presidente da Junta de Freguesia de Espinho, confessa que o número de inscrições superou as expectativas e revela até que as tiveram que encerrar no dia anterior, uma vez que já tinha sido atingido o limite. “Este ano decidimos alterar um pouco o modo de funcionamento e aceitamos fazer grupos de família. Ou seja, ao contrário do normal, todos os que estão no mesmo quadrado são da mesma família. São dois irmãos ou três primos que coabitam. Foi uma forma diferente de chamar a família às construções”, diz Vasco Alves Ribeiro, uma vez que as crianças têm que desenvolver a sua construção dentro de um perímetro delimitado, em forma de quadrado. Para evitar grandes deslocações entre as crianças, a Junta de Fregue-

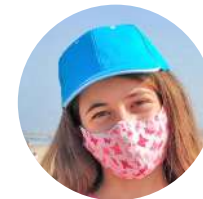
sia de Espinho decidiu não fazer uma competição, ao contrário do que acontecia nos anos anteriores, e premiar todos os participantes de igual forma. Para o futuro, e apesar de estar no fim do seu atual mandato, Vasco Alves Ribeiro acredita no potencial da iniciativa e afirma que gostava de a ver crescer para outras praias da cidade. “Tivemos muita sorte com o dia. Está um tempo muito bom e queremos continuar com isto. O meu mandato acaba brevemente, mas, seja quem for o próximo, acho que deve continuar com este projeto porque já é uma tradição de Espinho. No futuro gostávamos muito de alargar a iniciativa a mais praias e, no fim, organizar a final em uma delas.” Vanessa Rendeiro, uma das responsáveis pela atividade, explica à Defesa de Espinho que “este ano as atividades tiveram uma forte adesão por parte dos vários públicos, o que faz com que tenham tido sucesso e tenham corrido muito bem.” Em concreto sobre as Construções na Areia, Vanessa Rendeiro afirma que “a adesão foi surpreendente e isso só prova que as pessoas estavam a precisar de se encontrarem outra vez umas com as outras.”



“A ADESÃO foi surpreendente e isso só prova que as pessoas estavam a precisar de se encontrarem outra vez umas com as outras”
Vanessa Rendeiro, programa Bandeira Azul



“GOSTÁVAMOS muito de alargar a iniciativa a mais praias e, no fim, organizar a final em uma delas”
Vasco Alves Ribeiro, presidente Junta de Freguesia de Espinho



“NO SEGUNDO ANO em que participei fiz uma tartaruga a comer um pedaço de plástico, com o objetivo de chamar à atenção para esse problema, e acabei por ficar em primeiro lugar”
Júlia Oliveira, 13 anos, participante

SEGURANÇA

PSP de Espinho detém três pessoas no mesmo dia

NO PASSADO SÁBADO a PSP (Polícia de Segurança Pública) deteve, por diferentes motivos, três indivíduos em Espinho. Num curto período de tempo, esta força policial deteve, em primeiro lugar, um cidadão de 19 anos por suspeita de tráfico de estupefacientes. A ocorrência, registada ao início da madrugada, num parque de estacionamento da cidade, levou à detenção do suspeito que se encontrava em convívio com um grupo de jovens.

Segundo a PSP, este jovem, ao avistar a polícia, colocou-se em fuga, tendo sido intercetado, momentos depois, próximo daquele local. “Após ter sido conduzido para as instalações policiais e terem sido feitas diligências de investigação, foi apreendido ao suspeito, aproximadamente, dez doses de haxixe.” Mais tarde, o jovem foi libertado e notificado para se apresentar no Tribunal de Espinho.

De igual forma, nessa mesma madrugada, um jovem de 23 anos foi também detido, mas devido a um crime diferente: resistência e coação sobre funcionário. “Após verificar a existência de desacatos entre dois cidadãos nas imediações das instalações da Divisão Policial de Espinho”, a PSP, “interveio, de imediato, no sentido de cessar tais desavenças. Contudo, o suspeito, ao ser interpelado pelos polícias, apresentou, desde logo, uma postura agressiva e pouco colaborante, efetuando diversas tentativas de agressão aos polícias”.

Nesse sentido, “verificando o insucesso de todas as referidas tentativas, o suspeito acentuou o seu comportamento hostil, tendo consumado as ofensas à integridade física a um dos agentes de autoridade, nomeadamente com murros na face, pelo que lhe foi dada voz de detenção.” Nessa mesma madrugada o cidadão foi libertado e notificado para se apresentar no Ministério Público.

Já ao início da manhã de domingo, um homem de 27 anos acabou detido por conduzir com a presença de álcool. Segundo a PSP, este condutor apresentou uma taxa de alcoolemia no sangue de 2,23 gramas por litro, o que representa um valor muito mais alto do que é permitido por lei (0,5 gramas por litro). • LV



Funerária
Nª Sª d'Ajuda
Sancebas

Em parceria com  Servilusa

Rua 20 N.º 918, 4500 - 266 ESPINHO



Serviço
funerário
desde

995€*

TEL. 227 345 129
loja-nsajuda@servilusa.pt



AUTÁRQUICAS 2021

JUSTINO PEREIRA (CDU), CANDIDATO À CÂMARA MUNICIPAL DE ESPINHO

“Não se percebe a necessidade de as obras serem todas ao mesmo tempo e à pressa. Ou talvez se perceba?”



© FRANCISCO AZEVEDO

PERANTE SINAIS DE PERDA DE ESPAÇO ELEITORAL, A CDU APRESENTA JUSTINO PEREIRA COMO CANDIDATO À CÂMARA MUNICIPAL. O COMUNISTA DIZ QUE ESTÁ EXPECTANTE NUM RESULTADO POSITIVO, INCLUSIVE PARA O CONCELHO. “HÁ QUATRO ANOS, JERÓNIMO SOUSA DISSE QUE, MAIS DO QUE A CDU TER PERDIDO ESTA OU AQUELA AUTARQUIA, QUEM TERÁ PERDIDO MAIS DESSES CONCELHOS.”

LÚCIO ALBERTO

O eleitor poderá estranhar o facto de Fausto Neves não ser, mais uma vez, o candidato da CDU. Ou, para Justino Pereira, seria expectável esta escolha?

Não tenho essa percepção quanto a qualquer surpresa relativamente ao eleitorado. Tenho, isso sim, recebido apoio à minha candidatura, não sendo, contudo, de desprimor para com Fausto Neves, como é evidente. É-se por vezes avaliado por fugir ou não fugir e criticado por ter cão ou não ter cão... Se Fausto Neves fosse de novo o candidato, diriam que “eles não têm mais ninguém” ou então “estão a abanar” e “não há mais gente”, mas agora é porque é o Justino...

E porquê Justino Pereira?

Quem tenha estado ou esteja atento terá reparado que fui o número dois da lista de Fausto Neves em 2017. Quando me foi proposta a candidatura em 2021, por par parte da coordenação da CDU de Espinho, um dos argumentos foi esse. E eu não quis fugir às responsabilidades que me foram lançadas. Entendo também que, de vez em quando, é necessário dar um “refresh” às estruturas e às atividades. Por isso, não me escondi e assumi esta responsabilidade.

É sinal de que o PCP está a rejuvenescer e/ou a inovar?

Esta é uma candidatura da CDU, englobando o Partido “Os Verdes” e a Intervenção Democrática. Não é uma questão de mudança, mas sim a constatação de que, no PCP e na CDU, há gente nova, como disse é exemplo a renovação total das candidaturas à Assembleia Municipal e às Juntas de Freguesia.

O PCP debate-se pelas questões sociais e “Os Verdes” pelas ambientais. O que é que a CDU acrescenta no quadro das eleições autárquicas agendadas para 26 de setembro?

A CDU tem, de facto, uma identidade muito própria em relação às questões sociais e ambientais. Houve ataques ambientais na cidade de Espinho e a CDU sempre tomou posição perante o abate de árvores. Houve abate de árvores na zona da feira, na Rua 19 e na zona do Rio Largo, onde já cheguei a ver pessoas a fazerem piqueniques e as árvores foram abatidas sem qualquer tipo de

critério. Há ruas onde existiam árvores e deixou de haver nesta requalificação urbanística. Lamentamos esse descuido e até no Recafe há muita pedra e pouco verde.

Os políticos e, sobretudo, os candidatos autárquicos utilizam muito a expressão “as pessoas em primeiro”. É um simples chavão eleitoral ou as questões sociais ainda são a bandeira que a CDU tem empunhado?

Em termos gerais há essa preocupação que temos de transportar para o trabalho que fazemos no terreno. Temos o nosso cunho bem marcado em algumas autarquias e também é importante que se faça, e até se reforce, essa dinamização em Espinho. Por exemplo, na área da habitação e no acompanhamento dos idosos e da juventude do concelho. Relativamente aos idosos, preocupa-nos os últimos dados, com o aumento de 15 por cento no concelho e a baixa incidência de jovens. O rácio de pessoas ativas por idoso era, há dez anos, de quatro pessoas ativas para uma não ativa e agora, pelo extrato dos Censos, há menos munícipes ativos. Há uma saída de jovens e população não idosa do concelho e, entretanto, as freguesias como São Félix da Marinha e Esmoriz tiveram grande crescimento populacional. Isso leva-nos a um projeto que temos. Trata-se de um plano de habitação a custos controlados, no mínimo, para se evitar a saída do concelho por parte dos jovens. E também queremos assegurar condições de habitação para as famílias mais desfavorecidas. E

quanto ao desemprego, temos de criar mecanismos para ultrapassar este problema. Espinho já teve um tecido industrial muito significativo e empresas com um histórico e um “know-how” que não havia noutro lado. Tudo isso foi desmantelado e desapareceu. Temos uma proposta para a criação de um ninho de empresas para jovens ou cidadãos mais experientes que queiram criar atividades empreendedoras e não tenham espaço físico e autónomo. O seu crescimento poderá depois projetá-los para uma zona industrial. Por exemplo, num projeto deste género, em Castelo de Paiva, uma empresa começou com dez, com o apoio do Instituto de Emprego e Formação Profissional e autonomizou-se com 150 trabalhadores.

A sua candidatura afigura-se, assim, empreendedora...

E propomos áreas de acolhimento, tendo em conta a transição energética e as energias renováveis. Há que projetar um “cluster” empreendedor, mas não nos faltam propostas para dinamizar o tecido industrial e empresarial de Espinho.

E o que é que, genericamente, a CDU propõe aos espinhenses?

Defendemos uma transformação em termos de sociedade, para que seja mais inclusiva. Queremos que a sociedade seja mais coletiva. É importante envolver as pessoas na ação autárquica. Entendemos que o trabalho da Câmara Municipal e das Juntas de Freguesia deve ser feito em prol de todos os habitantes. E de-

“

Entendo que, de vez em quando, é necessário dar um “refresh” às estruturas e às atividades. Por isso, não me escondi e assumi esta responsabilidade”

“

Deve haver valências que promovam a convivência entre pessoas com muita experiência de vida e os mais novos, proporcionando um envelhecimento mais motivante e um crescimento em aprendizagem”

fendemos, por exemplo, que um vereador eleito por este ou aquele partido deve ser englobado no trabalho do executivo camarário, atribuindo-se-lhe pelouros correspondentes à responsabilidade que o eleitorado lhe transmitiu.

Acredita que será eleito vereador?

Os eleitores é que irão responder na votação, mas o que eu sei de concreto, e isso posso assegurar, é que a CDU tem propostas para melhorar Espinho e, após as eleições, não queremos que fiquem na gaveta. O nosso programa não é para encher, é para realizar!

São ecos da dita cassetete comunista, ou isso não passa de um mito?

Não há cassetete de espécie alguma, a não ser a nossa preocupação em contribuir para a qualidade de vida dos cidadãos e o desenvolvimento, por exemplo, de Espinho. Temos novos projetos que são mais-valias para o concelho, mas mantemos projetos que, passados quatro anos, continuam a ter valor. Projetamos um parque ambiental e patrimonial, entre a Nave polivalente e a Lagoa de Paramos, aproveitando a mancha verde na ligação entre estas duas extremidades e possibilitando uma rota de moinhos de água, o Castro de Ovil e os passadiços dunares. E criando também um centro interpretativo desse parque ambiental e patrimonial, junto à pousada da juventude, que seria assim revitalizada como alojamento.

O que é que sobeja no discurso para os espinhenses?

Pretendemos uma estrutura multidisciplinar no âmbito da terceira idade e da infância. Deve haver valências que promovam a convivência entre pessoas com muita experiência de vida e os mais novos, proporcionando um envelhecimento mais motivante e um crescimento em aprendizagem. Este é um exemplo de cassetete? Só se for para repetir o que é bom para as pessoas...

Mas o que é que candidato da CDU ambiciona para Espinho?

Naturalmente, quem visita Espinho percorre as ruas e vem ter à praia, que tem o seu impacto no verão. Mas o que se pode dizer a uma pessoa de Lisboa que pede sugestões para visitar Espinho? Temos que dar mais oferta cultural. Temos história e condições para um museu que retratasse a indústria que outrora dinamizou o concelho e a região. Isto não é ser saudosista, mas sim cuidar e valorizar as nossas raízes e a nossa identidade. Eu atrevo-me a fazer uma proposta às Infraestruturas de Portugal para a cedência de parte da estação do “Vouguinha” para se instalar um museu e uma exposição fotográfica e documental relativa ao impacto que o caminho-de-ferro teve em Espinho.

O caminho-de-ferro está enterrado em Espinho...



© FRANCISCO AZEVEDO



Jorge Carvalho deu um excelente contributo à Assembleia Municipal e agora contamos com a candidatura de Ana Rezende, para que a CDU continue a ser a força representativa do eleitorado, para fazer mais propostas úteis para o concelho e os espinhenses”

Eu falo com conhecimento e com o coração quando me refiro ao caminho-de-ferro. Há polos impulsoadores desta cidade como a praia e o casino, e já houve uma grande e importante atividade industrial, mas o caminho-de-ferro também faz parte da história e fomentou o desenvolvimento de Espinho. O caminho-de-ferro também contribuiu para a grandeza da feira semanal. Por isso, faz todo o sentido a criação de museu ferroviário em Espinho. Por outro lado, proponho uma rota cultural com arte urbana em edifícios e espaços que estão abandonados ou em espaços sem utilização. Há mamarachos que deviam ser aproveitados em concursos de artistas para uma pintura mais atrativa e a cidade ficar também mais apelativa. Eu vivo num bairro social e a arte urbana ali aplicada só embelezaria o espaço.

O que é que a CDU fará mais nos próximos quatro anos se convencer a maioria do eleitorado do concelho?

Há sempre coisas a fazer. Percebe-se a necessidade de haver melhorias, mas não se percebe a necessidade de as obras serem todas feitas ao mesmo tempo e à pressa. Ou talvez se perceba?! Creio que a opinião da população conta pouco para quem está no poder autárquico e, de facto, devia contar mais! O processo e o de-

curso das obras na cidade têm causado insegurança e mal-estar aos munícipes, até na questão da circulação automóvel e ciclável e da proteção dos peões. Agora a zona nascente da Rua 19 é aos “eses” e com o sol a bater pela rua acima é perigoso para os condutores e não só.

As obras tinham de ser feitas...

Sim, mas a intervenção é que tinha de ser mais cuidada e a pensar em todos nós. A obra do Recafe deixou muito a desejar e a cidade não é só as ruas 23, 19, 20 e 33 e, nesta última,

tenho dúvidas se a intervenção vai resultar com camiões estacionados em cima da ciclovia para se efetuar as descargas de mercadorias.

Mas não há bons exemplos?!

Espinho tem duas praças que são marca da atual gestão autárquica. A praça a sul do Multimeios, virada para a feira, foi construída em laje e nunca a vi a servir para mais nada a não ser para ter lá um calhau em que há uma inscrição dizendo praça da feira de Espinho. E qual é o registo se nos deslocarmos para a zona do Rio

Largo? Lá está, também uma praça vazia e um calhau num canto a dizer praça Manuel Sancebas. Precisamos muito mais do que isto em termos urbanísticos, como é evidente.

As obras agora concluídas ou ainda em curso podem ter influência nas eleições?

Acho que podem ter, mas o tiro pode sair pela culatra. Quando se preparam as inaugurações de obras na época de eleições, e quando há impacto positivo, é uma coisa, mas também pode resultar num impacto muito negativo. As pessoas vão-se consciencializando ao longo dos anos dos interesses que estão por detrás destas políticas de obras. As pessoas já estão “vacinadas” quanto a isto e até reparam que há piso que ainda está novo, mas que já está esburacado ou com outros prolemas e falhas. Pode ser um pau de dois bicos...

É suposto que a CDU também tenha propostas para as freguesias...

A CDU tem projetos muito focados nas freguesias. A minha candidatura está mais direcionada para a Câmara Municipal, mas, naturalmente, que me revejo nas propostas para as freguesias. Por exemplo, a CDU assume a reabertura da extensão de saúde na zona do Bairro Piscatório. Em Espinho há uma aposta muito clara em duas vertentes, na reclassificação da linha do Vouga e na reabertura do serviço de urgência do hospital. Não esquecemos a nossa recomendação para a reabertura das urgências em Espinho e que foi aprovada pela Assembleia da República. Não basta os outros políticos se colarem na fotografia. É preciso também forçar o governo a cumprir o que tem de cumprir. Em Anta e Guetim queremos mais proximidade das populações aos centros cívicos e, por outro lado, à independência das freguesias em termos administrativos. Queremos mais ação da Câmara Municipal em Paramos e o reforço do policiamento, porque também há insegurança nas freguesias, não só na cidade. •

SUPERMERCADO

Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

Novo Oriente

RUA 31, N.º 914 ESPINHO 22 734 6230

COVIRAN

AUTÁRQUICAS 2021 FREGUESIAS: PARAMOS

MANUEL DIAS - INDEPENDENTES DE PARAMOS

“Não podemos ser utópicos ao ponto de pensar ter 100% dos votos, mas já lá andamos perto...”



© FRANCISCO AZEVEDO

APÓS DUAS MAIORIAS ABSOLUTAS, MANUEL DIAS, DO GRUPO INDEPENDENTES DE PARAMOS, CANDIDATA-SE A UM TERCEIRO MANDATO NA PRESIDÊNCIA DA AUTARQUIA PARA ACABAR “ALGUMA OBRA QUE AINDA NÃO ESTEJA FEITA OU CONCLUÍDA” E PARA LANÇAR NOVAS EMPREITADAS. “A vida não pode parar e a freguesia de Paramos também não.”

LÚCIO ALBERTO

Quando não se para, em Paramos ou noutra terra qualquer, é porque há sempre algo em projeto e/ou por fazer?

Há uma obra que está apalavrada entre a junta de Paramos, a Câmara de Espinho e a Comissão Fabriqueira da Igreja, que adquiriu um terreno para contribuir na ampliação do adro da igreja. Era uma promessa institucional que o senhor presidente da Câmara tinha comigo e que, por vários motivos, não foi feita neste mandato. Sabemos que é uma obra de algum vulto e com algum investimento.

Paramos merece um especial apoio municipal?

Isto não é uma contrapartida só porque temos ajudado a resolver alguns problemas municipais e que nós nunca obstaculizamos. Naturalmente que o senhor presidente da Câmara vai embora no final deste mandato, mas, seja quem for o novo presidente, vamos ter que requalificar o adro da igreja.

A obra em Paramos cinge-se, da-

qui a adiante, à intervenção no adro da igreja?

Esta obra vem de trás, mas claro que há outras obras, como a da zona industrial e com grupos económicos e industriais, muito interessados neste projeto. Temos os terrenos da Lomba, que eu chamo os famigerados terrenos para habitação. Não me vou calar se ganhar as eleições, como espero. Não me vou calar para que se inicie a construção daquele espaço. Já há quem queira lá investir, faltando a Câmara de Espinho avançar com os devidos procedimentos. Esses passos ainda não foram dados, mas vão ser para se fixar, por exemplo, os nossos jovens, na freguesia e no concelho. Todos sabemos que as políticas de habitação não dependem das juntas, mas esse trabalho na área habitacional entre a Câmara e as juntas ainda tem sido pouco nos últimos anos. A habitação é uma questão muito importante para o futuro de Paramos.

Paramos é uma freguesia rural, mas também banhada pelo mar, de certa forma impulsionada pela EN109 e as linhas ferroviárias do Norte e do Vouga. Como é que gere essas características e necessidades diferentes?

A população é a mesma. São todos paramenses de gema, como costume dizer. Mas é verdade que há características diferentes. Há paramenses que vivem em zonas com as suas próprias características, mas as habitações junto à praia são fustigadas pela erosão da costa e o avanço do mar. Essa também é uma preocupação do grupo dos Independentes de Paramos. Já encetamos contactos com as entidades competentes, que nos dizem que se trata de um plano

para todo o litoral de Espinho, no âmbito da apresentação de uma candidatura para obras para a defesa da costa. E eu logo digo que assim seja, pois só quero o bem do meu concelho. Mas também exijo o bem da minha freguesia. Não pretendemos retirar as pessoas do lugar da praia, a não ser que surja um caso de extrema necessidade face à segurança de pessoas e bens. E digo, de olhos nos olhos, às pessoas desse lugar, porque sou um homem de palavra, que vou honrar esse compromisso que tenho com as entidades oficiais e que tinha da parte do presidente da Câmara, Pinto Moreira. É um imperativo que impus a mim próprio. Se assim não for por parte das entidades competentes nesta matéria, então vamos para a guerra!

Há sinais de desconfiança?

Não aceito que se faça algo de mal nas costas da freguesia e das pessoas do lugar da praia, ou de outro qualquer lugar de Paramos. E, se assim for, vamo-nos mobilizar para a luta, porque não admitimos que se façam as coisas nas costas das pessoas para as prejudicar.

Não obstante, não tem havido contestação à supremacia eleitoral do grupo dos Independentes? Por exemplo, neste mandato ainda em curso...

Quando andávamos na rua em campanha eleitoral, um paramense dizia que não podíamos apanhar todas as galinhas. De facto, não podemos ser utópicos ao ponto de pensar que, numa freguesia qualquer, se tenha cem por cento dos votos. Mas já lá andamos perto, numa votação em que tivemos 82 por cento. Percebo que haja sempre contestação. Mesmo quando está tudo ou quase tudo

bem feito, há sempre alguém que diga que está mal feito. E diz-se por questões ideológicas, por alguém não gostar do presidente da junta ou do grupo dos Independentes de Paramos. Eu admito que as pessoas tenham ideias e projetos diferentes, mas é por isso que vamos uma vez mais levar as nossas ideias e os nossos projetos para serem sufragados pela população.

Fica-se com a percepção de que ainda não disse tudo que lhe vai na alma ou está a medir as palavras?

O que não admito é que alguém deturpe com palavras e atitudes aquilo que é dito e feito. E depois ainda se usam artimanhas e jogo político de palavras, com determinados objetivos partidários e pessoais. Isso chateia-me e em Paramos temos disso. Há quem nos diga que reconhece a nossa união e a nossa disponibilidade, dizendo ainda que é difícil contrariar a nossa forma de trabalhar. Isto é uma oposição séria. Aqueles que fazem pouco, e alguns deles nem vivem em Paramos, reagem de forma manhosa e ardilosa, até metendo pedras no caminho, desses fracos não reza a história! Sou católico, mas não lhes perdoo essas atitudes. Sei perdoar quando as pessoas estão de boa-fé, mas quando estão sistematicamente de má-fé, aí têm-me à perna...

E à perna tem os outros candidatos...

Não me compete dizer que sou melhor candidato do que este ou aquele, mas à população, que deve avaliar o trabalho e as propostas dos candidatos. Mas quando o grupo de Independentes tem sido bastante votado e as outras candidaturas pouco avançam desde o ponto de partida, isso é a avaliação da população! •

“

Temos estado de uma forma séria na junta de freguesia e falamos com os paramenses de uma forma séria. Não os enganamos, dizendo sim, quando pode ser não. Queremos olhar sempre nos olhos da população!”

“

Admito que as pessoas tenham ideias e projetos diferentes, mas é por isso que vamos uma vez mais levar as nossas ideias e os nossos projetos para serem sufragados pela população.”



RESULTADOS 20171.953 votantes
3.122 inscritos**IND. DE PARAMOS 57,07% (6 mandatos)****PSD 27,39% (3 mandatos)****PCP 6,66%****NÓS CIDADÃOS 2,82%****CDS-PP 2,56%****BRANCO 1,74%****NULO 2,76%****ALCINA PINTO - PSD**

“Paramos é um diamante puro que está por lapidar”

TEM 51 ANOS E É PROFESSORA DO PRIMEIRO CICLO. HÁ CERCA DE QUATRO JUNTOS-SE AO GRUPO ‘O QUE NOS UNE É PARAMOS’ POR “UMA QUESTÃO DE CIDADANIA”, E É AGORA, APESAR DE NÃO SER MILITANTE, A CANDIDATA DO PARTIDO SOCIAL DEMOCRATA À JUNTA DE FREGUESIA.

Alcina Pinto observa uma necessidade de mudança para a sua terra e é com um “trabalho colaborativo” que pretende resolver muitos dos problemas ou entraves de Paramos.



© FRANCISCO AZEVEDO

LISANDRA VALQUARESMA

Com uma vasta experiência a lidar com crianças e jovens certamente terá consciência das reais necessidades dessa população. Se vencer estas eleições haverá projetos e ideias para os jovens de Paramos?

Sim, sem dúvida. Sabemos que a população tem desaparecido na freguesia, especialmente os jovens. Obviamente tem que ser pensada uma estratégia de forma a que seja possível fixá-los, uma vez que os Censos deste ano mostram que Paramos foi a freguesia de Espinho que perdeu mais população, cerca de 11%, e isso é um problema.

Paramos passou dos 3.515 cidadãos para 3.120...

Sim, 11% é um valor muito alto. Acho que está relacionado com os vários anos da política que foi feita. As coisas têm sido aliviadas nos últimos anos, mas isto trata-se de um êxodo antigo, este problema já acontece há muitos anos. Como mostram os Censos, em dez anos, evidencia-se 11% e isso representa muita população. Contudo, nós temos capacidade para fixar as pessoas e resolver este problema. Isto é algo que nós queremos ultrapassar.

Que tipo de ideias estão em cima da mesa?

Tem que se olhar para isto como uma globalização, ou seja, se temos uma freguesia que não é dinâmica, que não apresenta um projeto de estratégia a vários níveis, com aquilo que tem de potencialidade em termos históricos e ambientais, até com a zona industrial que existe, é evidente que as pessoas não vão ficar. Se estes tipos de áreas não se desenvolvem, os cidadãos vão procurar

novos locais onde podem usufruir daquilo que desejam. Tem que haver motivos, infraestruturas e vários itens, como a indústria, o ambiente, ou o turismo. Como poderíamos dizer, Paramos é um diamante puro que está por lapidar.

Como mulher acredita que poderia colocar Paramos num rumo diferente ou o género não influencia?

Acredito e por isso é que me candidatei. Eu não estou sozinha. Neste momento sou quem lidera o grupo, mas há uma diversidade dentro do próprio grupo ‘O que nos une é Paramos’ que nós conseguimos implementar. Contudo, penso que, apesar de ser todo um grupo, nós, mulheres, temos outro tipo de sensibilidade para as questões. Conseguimos ver outro tipo de coisas. Não vou dizer que são melhores ou piores, mas são diferentes, assim como a nossa linguagem.

Acredita que as gentes de Paramos gostavam de ter uma mulher ao comando da freguesia?

Sei que Paramos tem uma cultura própria, mas estamos aptos para trabalhar e mostrar aquilo de que somos capazes. Temos as nossas páginas nas redes sociais e essa é uma forma de comunicar, mas sei que a nossa freguesia e a nossa população precisam do porta-a-porta. Nas redes sociais eu não chego a todos. Temos uma população envelhecida e aquilo que eu digo na rua é que estou cá, juntamente com o meu grupo, e que somos uma alternativa de trabalho, se assim as pessoas o desejarem.

Que tipo de presidente pretende ser?

Aquilo que eu costumo dizer é que um presidente não trabalha sozinho. Eu seria uma presidente para todos os paramenses. Não só para aque-

les que nasceram em Paramos, mas para todos aqueles que vieram para a nossa freguesia. Pretendo chegar a todos com trabalho colaborativo. Para mim, não é importante trabalhar apenas a freguesia, até porque o meu grupo de trabalho quer intervir também a nível concelhio. Ou seja, intervindo no concelho em prol de Paramos. Além disso, acho que há outras situações que podemos trabalhar, até porque temos o concelho de Ovar ao lado, nomeadamente a cidade de Esmoriz, com quem podemos estabelecer parcerias e isso seria vantajoso para Paramos. Estamos perto da A29 e, se houver um trabalho colaborativo, acho que isso seria bom para a freguesia.

O que representaria para si uma vitória nestas autárquicas?

Representaria uma concretização de algo diferente para Paramos e para os paramenses. Temos consciência que o projeto atual está no ativo há 28 anos. Está enraizado, mas, se calhar, os 28 anos também nos querem dizer que está esgotado. Há aqui uma teimosia em termos de mudança, mas precisamos dela.

Neste seu projeto autárquico, quais são as prioridades e as maiores áreas de intervenção?

Temos várias. Como disse, o diamante é bruto. Em termos ambientais, existe uma lagoa excecional, temos uma praia que pode ser muito mais alargada do que aquilo que nós temos, para não falar dos passadiços. O Castro de Ovil é algo histórico e que nos diz muito. Temos uma zona industrial que está por se desenvolver, daí eu falar das parcerias, do chamamento das empresas para Paramos. Além disso, há ainda a questão da habitação. Essa é uma das priorida-

des que temos que ter.

O que propõe de novo para a freguesia?

Tanta coisa. Começando pela praia, como temos um areal excelente, acho que deveríamos aproveitar bem toda esta potencialidade. Há muitas praias à volta que não são vigiadas, mas nós sabemos que têm sempre banhistas. A questão do saneamento e água que, apesar de todas as obras, ainda é um problema em parte da freguesia.

Os Independentes de Paramos são o grupo que tem liderado a freguesia. Esta continuidade tem sido favorável ou, por outro lado, tem prejudicado o desenvolvimento de Paramos?

Se olharmos para a freguesia de há oito anos e olharmos para a agora, o que vemos de diferente? Questionamo-nos porque não vemos evolução. Em termos estratégicos, nós vemos a freguesia de outra forma. Há arranjos que foram melhorados, assim como algumas rotundas que foram feitas, mas o restante do investimento, não nos podemos esquecer, veio da Câmara Municipal e da Comissão Europeia.

Todos os candidatos prometem políticas de proximidade com as suas populações. Não seria essa já uma premissa básica de um presidente de Junta?

Para mim é, embora haja coisas que podem ser sempre melhoradas. Em Paramos, uma das coisas que nós vamos conseguir assegurar, se chegarmos à Junta, é termos o espaço aberto todos os dias e em funcionamento para o que os paramenses necessitem. Proximidade tem que existir e é um paradigma natural. •

“

Estamos cá como alternativa para mostrarmos que somos capazes. Há pessoas que nos dizem que querem uma mudança porque acham que Paramos parou”

“

Costumo dizer que um presidente não trabalha sozinho. Eu seria uma presidente para todos os paramenses. Não só para aqueles que nasceram em Paramos”



AUTÁRQUICAS 2021 FREGUESIAS: PARAMOS

JOÃO MENDES - CDU

“Paramos precisa de construir um projeto autárquico novo que tire a freguesia do marasmo”

Aos 48 anos, João Mendes, técnico eletromecânico de profissão, é o escolhido para concorrer, pela CDU, à Junta de Freguesia de Paramos. Acredita que a freguesia está inserida num marasmo e que não está a aproveitar todas as suas potencialidades. A saúde e a habitação são as primeiras prioridades.



LISANDRA VALQUARESMA

“PARAMOS precisa de construir um projeto autárquico novo, que tire a freguesia do marasmo que se foi instalando ao longo de quase 30 anos de gestão dita independente”, diz João Mendes. “Alguma coisa foi feita pelos chamados independentes, outra coisa não seria de esperar, mas a verdade é que, infelizmente, a freguesia caiu no marasmo”, uma vez que “Paramos dispõe de um valioso património, como a Lagoa, o Parque Américo Magano, o Castro de Ovil ou os Passadiços, que, considerado como um todo, contribuirá decisivamente, não só para a melhoria da qualidade de vida dos residentes, mas também para a valorização e afirmação da freguesia no concelho, o que manifestamente não se está a verificar”, lamenta.

Para que esta realidade mude, o candidato da CDU diz que é necessário “um projeto de gestão autárquica menos previsível, menos seguidista em relação à Câmara e aos repetitivos ‘Acordos de Execução’, algo que, para a CDU, seria “diferente, com uma gestão mais transparente, menos formal e mais exigente no estímulo, no envolvimento e na participação popular”.

Quanto às ideias e projetos já estabelecidos para a freguesia, João Mendes diz que se tratam de “objetivos de curto e de médio prazo para a construção de uma freguesia de futuro.” Assim, serão valorizadas as áreas da “saúde, da habitação, da segurança das pessoas e bens, da defesa do ambiente e da costa, da política cultural e desportiva”.

Já em termos mais imediatos, o candidato a Paramos revela que “a primeira prioridade será orientada para assegurar que todos os paramenses tenham as melhores condições no acesso à saúde, designadamente com médico de família e a sua estabilidade, na marcação de consultas atempadas e sem discriminação entre a marcação presen-



Paramos necessita urgentemente de um projeto de gestão autárquico menos previsível, menos seguidista em relação à Câmara e aos repetitivos ‘Acordos de Execução’

cial ou pela internet”, bem como “a reabertura da urgência do Hospital de Espinho, de modo a evitar a deslocação para a já congestionada urgência do Centro Hospitalar Gaia/Espinho”.

Como segunda prioridade, João Mendes aponta “a construção de habitação social a custos controlados porque, apesar de a habitação continuar a ser um dos principais problemas da freguesia, neste mandato, tal como noutros, nada foi feito em matéria de habitação para fixar os jovens, não obstante existir terreno público para o efeito”, acrescentando que “não é por acaso que Paramos foi a freguesia do concelho que mais sofreu com a redução de residentes na última década.”

Para a concretização destes objetivos, e caso vença estas autárquicas, João Mendes tem consciência que há “constrangimentos e vários obstáculos que são necessários ultrapassar”, nomeadamente a importância de ter presente “o que são as competências da Junta de Freguesia, a natureza das políticas camarárias, entre outros”.

Questionado pela Defesa de Espinho quanto à primeira medida que implementaria em Paramos, caso se tornasse presidente da Junta de Freguesia, João Mendes não especifica. Contudo, reforça que o foco de trabalho está na saúde, na habitação, na segurança, na defesa do ambiente e da costa, bem como na política cultural e desportiva. •

BRUNO MORAIS - BE

“Os paramenses necessitam de uma freguesia mais moderna, com mais habitação e preparada para atrair os jovens e as famílias”

Aos 42 anos, Bruno Morais é o candidato escolhido pelo Bloco de Esquerda de Espinho para concorrer à presidência da Junta de Freguesia de Paramos. Afirmar quer “uma mudança” e pretende “mais transparência na gestão e nas decisões”, uma vez que “Paramos tem tudo para estar ao nível das melhores freguesias do país”. Formador e técnico de emergência pré-hospitalar no INEM, atualmente, Bombeiro Voluntário em Esmoriz.



LISANDRA VALQUARESMA

“NÓS QUEREMOS uma mudança para Paramos e temos um conjunto de ideias para melhorar a vida dos paramenses”, diz Bruno Morais, candidato do Bloco de Esquerda à Junta de Freguesia de Paramos nestas eleições autárquicas. Segundo o técnico de emergência pré-hospitalar no INEM, “a Junta de Freguesia tem de ser proativa e acessível a todos, tem de resolver os principais problemas da comunidade, nas competências que lhe estão atribuídas, e pressionar o executivo da Câmara Municipal e de outras instituições para resolver os problemas que não são da sua competência”.

Consciente dos problemas existentes na freguesia, Bruno Morais identifica, desde logo, a existência de um aeródromo numa reserva ecológica e sensível, “que todos querem fazer esquecer que lá está”, bem como a construção de “um complexo habitacional que não promove a inclusão social, antes estigmatiza e guetiza os seus habitantes.” No mesmo sentido, diz haver “um complexo desportivo coxo, quando há uma freguesia do concelho que tem dois pavilhões, outra com estádio de futebol, quartel de bombeiros e complexo de ténis.” Apesar de admitir que a zona

industrial de Paramos “viu melhorados os seus acessos”, acredita, por outro lado, que “devia estar bem mais desenvolvida”, até porque “os diversos executivos dos últimos 30 anos não têm promovido a coesão territorial do concelho, bem pelo contrário. Paramos e Guetim são os parentes pobres do concelho, notório pela pouca atratividade que se reflete na sua baixa densidade populacional”, refere o candidato do Bloco de Esquerda.

Perante esta realidade e tendo em conta que existem “questões que são muito preocupantes”, Bruno Morais avança já com algumas das prioridades em diferentes áreas de intervenção. No seu entender, “os acessos, a inclusão, espaços verdes e ambiente merecem priorização”, dando prontamente o exemplo do edifício da Junta de Freguesia, que “há anos devia estar adaptado para receber todos os cidadãos”, incluindo os de mobilidade reduzida. Na vertente do ambiente, o candidato à Junta de Freguesia de Paramos diz querer “melhorar os espaços verdes existentes e ampliá-los.” No parque Américo Magano, é objetivo “ampliar o parque infantil, criar zona de lazer para as famílias, um skate parque, um recinto de basquetebol 3x3 e uma zona mista para animais e pessoas”, sem es-



Os diversos executivos dos últimos 30 anos não têm promovido a coesão territorial do concelho, bem pelo contrário”

quecer os restantes parques infantis da freguesia, que “devem ser atualizados”.

Outro dos objetivos é melhorar “a mobilidade leve, ou seja, os passeios e as travessias para peões, quer na EN 109, quer nas ruas com maior tráfego rodoviário”. Segundo Bruno Morais, o “Bairro da Quinta de Paramos está esquecido”. Embora defenda que este tipo de habitação “pouco ou nada promove a inclusão social”, reconhece que este espaço “já teve melhor aspeto visual e era mais convidativo, dinâmico e alegre para os seus moradores.”

Se vencer estas autárquicas e chegar à Junta de Freguesia de Paramos, Bruno Morais garante: “a primeira medida será alargar o horário de funcionamento da Junta de Freguesia”, pois “tem de ter um horário mais alargado”, uma vez que “duas horas em dois dias da semana é pouco para atender os paramenses.” •



opinião
Cláudia Brandão

Primeiro eles vieram pelos cabeleireiros, mas eu não fiz nada

Ainda os *taliban* não tinham entrado em Cabul e as paredes da cidade correram a ser tapadas sempre que tinham rostos de mulheres a fazer publicidade. Correram cabeleireiros, salões de beleza, ginásios, marcas de roupa. Uma conquista - por aqui um dado adquirido - com cerca de duas décadas apagava-se, assim, com tinta branca, em segundos. É aquela história do “primeiro, eles vieram pelos cabeleireiros e eu não fiz nada porque achava isso supérfluo...”. Como supérfluo talvez seja também casamentos forçados, mulheres obrigadas a largar os empregos para ficar em casa, raparigas impedidas de ir à escola, jornalistas perseguidas, o corpo, o cabelo, os olhos tapados para não suscitar o desejo nos homens. Um dos líderes dos *taliban* disse que as mulheres iriam poder trabalhar, “fazer parte da sociedade” - imagine-se! - mas dentro da *sharia*, a lei islâmica. O que, na prática, quer dizer: nós decidimos a vossa vida, volta tudo ao que era. Mas até essa miragem já foi desfeita e jornalistas mulheres foram proibidas de entrar nas redações, enquanto professoras e alunas correram a queimar anos de estudo e artigos, já à espera que lhes entrem em casa à força, à procura de provas de heresia.

Quando os radicais não estavam no poder, as afegãs até foram aos Jogos Olímpicos. Agora, as jogadoras da seleção de futebol não saem de casa porque já foram ameaçadas e ainda só se passaram uns dias desde que o grupo conquistou Cabul. Os relatos falam em muitas mulheres escondidas em casa com medo de sair à rua, mas as imagens também nos mostram outras que desafiam o que aí vem - ou já aí está - e saem para protestar. Têm uma coragem que nós não compreendemos porque sempre que queremos sair para protestar, não nos passa pela cabeça levar um balázio ou ser espancados.

Querem trabalhar, estudar, enfim, viver como as pessoas normais, fazer parte e, assim, contribuir. E estavam a consegui-lo e, dessa forma, a tornar a sociedade melhor porque só com homens e mulheres nas escolas, nas

universidades, nas empresas, nos lugares de decisão e de poder, no entretenimento, é que podemos achar que a missão está cumprida. Ainda hoje, o Dia da Mulher continua a ser importante, não para celebrar aquelas que têm carreiras maravilhosas e vidas de grandes conquistas, mas por aquelas a quem até sonhar é vedado. Por aquelas que têm menos valor que um homem.

Mas pronto, o que vale é que o Afeganistão é longe, é outro mundo. E, na verdade, eles até apoiam o regresso dos *taliban* contra o imperialismo norte-americano, portanto... estavam a pedi-las, não é? Porque é que eu aqui hei-de ser solidária e promover a vinda destas mulheres para Portugal, para que tenham uma oportunidade como eu tive? No fundo, quem é que quer saber do Afeganistão (a não ser, claro, as *influencers* de Instagram que, ao que parece, andam com transtornos de 15 segundos - o tempo de uma story)?

“Quando vieram pelos meus sonhos, pelas minhas ambições, pelas minhas escolhas e liberdades, já não havia por que lutar.”

Nós por cá, que vivemos em democracia - sim, vivemos - não olhamos para as mulheres assim. Vêmo-las como iguais: os mesmos direitos, as mesmas oportunidades. Tudo certo, não é? Pois digam-me, então, porque é que, em 33 candidatas a um posto de liderança nestas próximas eleições autárquicas, eu tenha contado apenas nove mulheres? Nem chega a um terço. Há algumas nas listas, claro, essa coisa do cumprimento de quotas afinal parece que tem que ser, mas e os lugares de liderança? Três partidos e um movimento apresentam mulheres para a Assembleia Municipal e uns impressionantes zero escolhem-nas como candidatas a próxima presidente da Câmara Municipal. O que me leva a pensar que, na ideia de quem escolhe, elas servem para organizar a “casa”, para encontrar o equilíbrio entre as forças, mas não para assumir o comando do navio.

Vamos lá ser objetivos: a câmara em Espinho alterna apenas entre PS e PSD. Portanto, quando outros partidos apresentam candidatas ao cargo, já sabem que o objetivo não é que elas se tornem presidentes, mas apenas ver se entram e lá fazem algum barulho (barulho, entenda-se, agitar as

águas, não deixar que a política na cidade siga sempre o mesmo rumo. Não é barulho de fogo de artifício). E porque são apenas nove nomes, até me dou ao (pouco) trabalho de enumerar as restantes candidatas: duas à Junta de Freguesia de Silvalde, uma à de Espinho, uma à de Anta, e uma única também a Paramos. Nisto da igualdade, parece que a fotografia sai com melhor qualidade para os lados da CDU (apresenta quatro candidatas mulheres em seis corridas em que participa. Claro que nenhuma concorre à Câmara Municipal). Não, eu não me identifico com um cargo político, não tenho perfil, e quero contribuir de muitas outras formas. Não quero ser líder de cargos de índole alguma. Mas gostava de acreditar que só não vejo mulheres como candidatas à Câmara de Espinho porque elas também não querem (e aí tudo bem). Mas duvido. “Elas não aparecem, não se

envolvem muito na política” (um dia sentamo-nos e discutimos o conceito de carga mental, pode ser?). No dia em que PS ou PSD acharem que uma mulher pode ser, efetivamente, presidente da Câmara - e a não ser que seja alguém com quem tenha uma intransponível falta de sintonia de ideias - tem o meu voto.

Porque primeiro, eles vieram pelos cabeleireiros, mas eu não fiz nada porque achava isso supérfluo. Depois, vieram pelos lugares de liderança, mas eu não fiz nada porque pessoalmente não os ambicionava. Quando vieram pelos meus sonhos, pelas minhas ambições, pelas minhas escolhas e liberdades, já não havia por que lutar. ●

O Sapo dá voz a Espinho



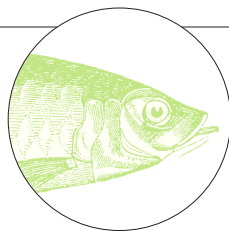
<https://defesadeespinho.sapo.pt/>

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

DEFESA DESPINHO

SAPO

É do nosso mar



VOX POP

Desde que a Covid-19 chegou, as salas de cinema foram ficando cada vez mais vazias. Os confinamentos, restrições e a pouca oferta de filmes, fizeram com que muitos cidadãos se afastassem desta prática.

Mas a pandemia parece não ser a única culpada. Numa tendência cada vez mais crescente, as plataformas de streaming tornaram-se a grande escolha em tempos pandémicos, sendo uma prática possível e consolidada para o futuro pós-pandemia e algo que está a revolucionar a indústria cinematográfica.

LISANDRA VALQUARESMA

Salas de cinema em vias de extinção?



Jéssica Maganinho,
Espinho

1- Não. Não por achar que seja um sítio de maior risco, mas não é tão cómodo como seria pré-pandemia. Por outro lado, as estreias foram bastante afetadas pela pandemia o que faz com que a variedade em exibição nem sempre capte a atenção para uma ida ao cinema.

2- Pessoalmente, acho que sim. Estes tipos de plataformas dão palco a grandes produtos de cinematografia. O facto de estarmos no conforto da própria casa e a qualidade ser ótima também é uma mais-valia. Isto não significa que os cinemas não continuem a ser uma opção e, com a melhoria da pandemia, não voltem a ser o que eram. ●



Sónia Silva,
São Félix da Marinha

1- Não. Ainda não fui ao cinema, pois não me sinto confortável, nem à vontade.

2- Eu acho que, mais cedo ou mais tarde, vamos poder ir ao cinema como dantes. Contudo, quando houver mais segurança. Enquanto isso não acontecer, vai se recorrendo a esse tipo de plataformas. ●



Catarina Silva,
Porto

1- Ainda não, até porque ainda não se pode comer pipocas, mas a verdade é que não é a mesma coisa. Além disso, não têm saído muitos filmes.

2- Talvez. Não acho que a culpa seja totalmente da pandemia. A verdade é que as plataformas têm vindo a crescer a olhos vistos e com filmes e séries de qualidade. ●



José Amorim,
Guetim

1- Na verdade, nunca tive muito o hábito de ir ao cinema. Vou apenas quando acho que o filme justifica como, por exemplo, quando se trata de um musical ou um filme de ação em que o sistema de som ou a tela valorizam o filme. Há muitos filmes que podem ser vistos em casa, pois a qualidade que temos ao nosso alcance é suficiente.

2- As plataformas de streaming já estavam a afastar as pessoas das salas de cinema muito antes da pandemia. Hoje em dia, as pessoas preferem ver os filmes de que gostam no conforto de casa. As plataformas digitais já estavam em grande, mas claro que, com a chegada da pandemia e a impossibilidade de nos deslocarmos aos cinemas, elas ganharam ainda mais destaque. Acredito que os amantes do cinema, assim como muitos cinéfilos, ainda continuem a ir com alguma frequência, mas penso que o público comum diminuiu muito a presença nas salas de cinema. ●



João Pedro Amorim,
Guetim

1- Não, até porque não sou grande fã de ir ao cinema. Prefiro ver por casa aquilo que gosto, até porque tenho uma opção mais variada.

2- Talvez. Assim como eu, muitas pessoas preferem ver em casa porque têm outro tipo de vantagens. Podem ver a qualquer hora, sem terem que se deslocar até ao cinema. Podem comer e beber sem constrangimentos, mudar de filme se aquele não estiver a agradar, sem ter que perder o dinheiro pago pelo bilhete, como acontecia se se tratasse de uma sala de cinema. ●



CORREIO DO LEITOR



PASSAGEM PEDONAL CONDICIONADA NO LARGO DA GRACIOSA

Estão a colocar uma estrutura metálica para esplanada na zona de peões do largo da Graciosa, junto à rua 8, condicionando a circulação dos peões e passagem de cadeiras de deficientes e carros de crianças.

Joaquim Gomes, Espinho

E SE CHOVER UM POUCO MAIS?!

Eliminar o canal de água no centro da cidade que era o piso mais baixo com bermas para a passagem do trânsito automóvel, poderá ser um dos maiores erros urbanísticos da reconversão que se está a realizar na Cidade de Espinho.

Toda a água da chuva tem tendência em descer as ruas e correr em direção à Avenida 8.

Se chover um pouco mais, não tanto como o que está acontecer pelo Mundo, vai inundar muitos dos estabelecimentos e garagens na zona central da cidade e não só, pois que, não há escoamentos subterrâneos nas vias públicas com tanta capacidade de escoamento.

E depois? Os prejuízos são imprevisíveis e incalculáveis?

Bem sabemos que quando chove nas povoações dos arredores de Espinho, em grande parte são as ribeiras que escoam toda a água possível para o mar. Mas, na história de Espinho, de que muito nos esquecemos, estas ribeiras também tem transbordado e muitas vezes, causando enormes prejuízo às populações.

Vamos fazendo as obras levantando os pisos, para ficar bonito, mas penso não ser a solução técnica do futuro de Espinho. É um grande erro arquitetónico e o futuro o dirá.

António Brito, Silvalde

POSTAS DE "SARDINHA"

ALEX PEREIRA



Escreva-nos!

A sua opinião importa.

redacao@defesadeespinho.pt

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

necrologia

† Manuel Couto Rodrigues da Silva

MISSA DO 1.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



Sua esposa, filhas, genros, netos e demais família, vêm por este meio, participar a todas as pessoas de suas relações e amizade, que na passagem do 1.º aniversário do falecimento do seu ente querido, será celebrada missa por sua alma, sexta-feira, dia 27, pelas 19 horas na Igreja Paroquial de Anta. Antecipadamente agradecemos a todos quantos se dignem assistir a esta Eucaristia.

Anta, 26 de agosto de 2021

Antonia Prats Y Llopis Couto – esposa
Dr.ª Alexandra Maria Prats Couto Sousa – filha
Prof.ª Maria Madalena Prats Couto Sousa – filha

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

† Manuel Sebastião Domingues do Lago

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Rua 38 - Anta/Espinho

Sua esposa, filhos, noras, netos e demais família vem com profundo pesar agradecer a todas as pessoas das 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 27, pelas 19 horas na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecemos, muito reconhecidamente a todos quantos se dignem participar.

A família

Agência Fun.ª Maria de Lourdes, Lda. Anta – Espinho Tel. 227340609 – 966225173

† Capitolina de Jesus da Silva Matos

AGRADECIMENTO



Espinho (Rua 18)

Sua irmã, Maria Regina Nunes da Silva Matos Varela, e sobrinhos vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido e na missa de 7.º dia ou que de outro modo manifestaram pesar.

Espinho, 26 de agosto de 2021

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



† MARIA DE LURDES LIMA GONÇALVES

AGRADECIMENTO [Silvalde]

Seus filhos, vêm agradecer a todos quantos se dignaram a tomar parte na missa de 5.º aniversário de falecimento do seu ente querido.

Victor Sousa | Andreia Silva

Espinho, 26 de agosto de 2021



† JOÃO DE OLIVEIRA VINHAS

MISSA DO 21.º ANIVERSÁRIO [Paramos]

Sua esposa, filhas, genros, netos e bisnetos vêm, por este meio, participar que será celebrada missa, por alma do saudoso extinto, dia 28, sábado, às 19 horas, na Igreja Paroquial de Paramos. Desde já agradecemos a quem comparecer.

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

VENDE-SE TERRENO. Para construção de moradia. Tel. 966 870 818

OFERECE-SE senhora para cuidar de idosa/o ao domicílio. Tel. 912000248

† Clementina André Maganinho TINA FELÍCIA

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Seus filhos, noras, genros, netos e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada no dia 27, sexta-feira, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 26 de agosto de 2021

Ester Gomes Alves
Jorge Gomes
Rosa Gomes Loureiro
Vitor Gomes

Carlos Gomes
Sónia Gomes
Paulo Moleiro
Tiago Moleiro

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

† Cármen Rosa de Jesus

AGRADECIMENTO E MISSAS DE 7.º DIA



Espinho (Rua 17, N.º 1096)

Sua filha, genro, netos e bisnetos vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que as missas de 7.º dia celebram-se dia 26, quinta-feira, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho e dia 27, sexta-feira, pelas 19:30 horas, na Igreja Paroquial de Fiães, agradecendo a todos quantos participem nas Eucaristias.

Espinho, 26 de agosto de 2021

Miquelina da Conceição Gonçalo
Eduardo da Silva Gonçalo
Eduardo Jorge Gonçalo
Maria João Gonçalo

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

† Maria da Piedade dos Santos Costa Neiva

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Anta

Seu marido, filhos, noras, netos e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada no dia 27, sexta-feira, pelas 19:00 horas, na Igreja Paroquial de Anta, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Anta, 26 de agosto de 2021

António do Couto Neiva
António José dos Santos Neiva
Filipe dos Santos Neiva

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

† Amélia da Conceição Pires Leite

MISSA DO 17.º ANIVERSÁRIO



(Professora aposentada)

ANTA – ESPINHO

Seu marido, filhos, genros e netos vêm, por este meio, participar que será celebrada missa por sua alma, sábado, dia 28, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecemos a todos quantos participem nesta Eucaristia.

Anta, 26 de agosto 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

quinta 26	Farmácia Santos Rua 19, n.º 263 - Espinho	227 340 331
sexta 27	Farmácia Paiva Rua 19, n.º 319 - Espinho	227 340 250
sábado 28	Farmácia Higiene Rua 19, n.º 395 - Espinho	227 340 320
domingo 29	Grande Farmácia Rua 8, n.º 1025 - Espinho	227 340 092
segunda 30	Farmácia Conceição Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde	227 311 482
terça 31	Farmácia Mais Rua 19, n.º 1412 - Anta	227 341 409
quarta 1	Farmácia Machado Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos	227 346 388

CONTACTOS ÚTEIS

A. VIAÇÃO ESPINHO	227 341 296
BIBLIOTECA	227 335 800
BOMB. V. ESPINHO	227 340 005
BOMB. V. ESPINHENSES	227 340 042
CÂMARA MUNICIPAL	227 335 800
CENTRO DE SAÚDE DE ESPINHO	227 334 020
UNIDADE SAÚDE SILVALDINHO	227 343 642
UNIDADE DE SAÚDE DE PARAMOS	227 345 001
UNIDADE DE SAÚDE DE ANTA	227 334 060
CLIESP	227 330 410
CLÍNICA COSTA VERDE	227 345 885
CLÍNICA N.ª S.ª D'AJUDA	227 342 695
CLÍNICA S. PEDRO	227 344 714
CLÍN. DR. J. MENDES & FILHA	227 341 710
COGE - CLÍNICA SANTA CASA	227 330 960
POLICLÍNICA	227 330 640
CTT - RUA 19	227 330 631
EDP - AVARIAS	800 506 506
EDP - LEITURAS	800 507 507
EDP - COMERCIAL	808 505 505
ESTAÇÃO CP	808 208 208
FISIOCLÍNICA	227 314 986
BRIGADA FISCAL	227 341 196
HOSPITAL ESPINHO	227 331 130
HOSPITAL V. N. GAIA	227 865 100
S. SEBASTIÃO (S.M.FEIRA)	256 379 700
JUNTA FREGUESIA DE ESPINHO	227 344 418
UNIÃO DAS FREGUESIAS DE ANTA E GUETIM	22 734 6453
JUNTA FREGUESIA DE PARAMOS	227 342 710
JUNTA FREGUESIA DE SILVALDE	227 344 017
PSP	227 340 038

PROPOSTAS
easy!
À SUA MEDIDA
com instalação incluída

PUB

SAMSUNG
desde **1 050€**

AR CONDICIONADO
WINDFREE COMFORT

APÓIO AO CLIENTE
300 401 000

Preços finais para sistemas instalados e prontos a funcionar, com IVA à taxa legal em vigor. Não dispensa a consulta das condições de venda e instalação.

defesa-ataque

FRANCISCO LOPES (ANDEBOL)



“Modalidades que não têm uma bola nos pés são pouco apoiadas”

ENTREVISTA.

Francisco Teixeira Guerra Lopes, de 23 anos, sagrou-se campeão nacional de andebol de praia pela Escola de Formação de Espinho (EFE) Os Tigres na passada semana. Divide o tempo entre o andebol de praia e de pavilhão, para além de trabalhar na área da restauração. A Defesa de Espinho foi conhecer um pouco mais do seu percurso no andebol nacional.

CAROLINA FIGUEIREDO

Como surgiu o desporto na sua vida?

Surgiu quando eu fui para um campo de férias, aqui em Espinho, com muitas atividades: voleibol, andebol, futebol e natação. O andebol era orientado por um treinador do Espinho, Miguel Esteves, e calhou ele achar que eu tinha jeito para a modalidade e fez-me o convite para ir experimentar.

O andebol foi a única paixão ou houve mais algum interesse?

Ao início, como com todos os rapazes, aparece o futebol, que é o desporto rei e toda a gente vê desde pe-

quenino. Tem um certo mediatismo. E houve ali uma fase da minha infância em que, se calhar, gostava de ter experimentado. Nunca o fiz. O andebol foi o único desporto que pratiquei e posso dizer que foi o único desporto que quis fazer na vida.

A carreira do seu pai, Joaquim Lamoso, no surf e no hóquei em patins, teve alguma influência no seu caminho?

Não. São dois caminhos diferentes. Ele teve o caminho dele, um excelente caminho, principalmente no surf, do qual tenho muito orgulho, mas, no fim, não creio que tivesse influenciado o meu caminho desportivo. Claro que ele é um homem do desporto, que fala constantemente sobre isso e daí também se calhar a minha vertente mais ligada ao desporto. Mas não creio que a carreira dele se tenha intrometido de qualquer forma na minha. Acho que são coisas completamente diferentes. Cada um tem a sua história, a dele muito mais bonita que a minha.

Como foi o seu percurso no andebol até agora?

Comecei a jogar no Espinho muito tarde. Entrei em Iniciados e normalmente costuma-se começar em Infantis, portanto, perdi ali algumas das bases que são essenciais à modalidade e tive de aprender as coisas muito rápido. Tive a sorte de, no 2º ano, ter jogado quase o tempo inteiro, o que me fez ganhar muita

experiência e ajudou a colmatar algumas lacunas. Fiz Juvenis no Espinho, mas senti que aí já deixou de ser aquele divertimento de ir treinar com os meus amigos para passar a ser uma coisa que eu levava mais a sério, no sentido de não querer faltar a nenhum treino, de me querer preparar fora para estar bem naquilo.

Depois desse ano fui para o Porto, uma mudança um bocado repentina, com um período difícil de adaptação, não só pelo clube que é e pela realidade diferente, mas por tudo o que envolve jogar no Porto, ainda por cima eu, que era miúdo. Foi uma experiência muito boa jogar no melhor clube de Portugal, onde aprendi e evolui muito. Na transição para Juniores regresso ao Espinho, num projeto de Séniores, e jogar em Juniores já não era o meu objetivo. Eu queria jogar com os mais velhos e mostrar, em palcos mais altos, que tinha qualidade para lá estar. Entretanto o Boavista faz-me o convite, que aceitei pela grandeza do clube. No segundo ano de Boavista parei com o andebol, porque entrei para a faculdade e a corrente foi desligando e desligando. Senti muita falta, porque gosto mesmo do andebol e o andebol dá-me vida. Mas achei mesmo que ia deixar de jogar e que a minha carreira tinha acabado ali. No final da época o senhor Mário Ferreira insistiu comigo para voltar num cenário de ataque à 1.ª Divisão e aceitei. Congelei a ma-

trícula na faculdade e meti-me de cabeça nisso. Subimos de divisão, fomos vice-campeões nacionais e estivemos dois anos na 1ª divisão. Este ano descemos, mas com o objetivo de voltar a subir.

O que é que o marcou mais em cada um dos clubes?

No Espinho marcaram-me mais palavras como amizade e companheirismo, porque a minha equipa de andebol era o meu grupo de amigos cá fora. No Porto já uso palavras como exigência, compromisso e seriedade, porque foi um nível completamente diferente, mas é um orgulho imenso ter estado lá. E no Boavista marca-me muito o espírito de sacrifício que toda a gente que trabalha naquele clube tem, a raça que eles têm. Fala-se muito na raça boavistense e quem joga lá sente o que é desiludir os adeptos e é duro quando não os conseguimos satisfazer. E marcou-me a subida de divisão, num ano que foi o melhor ano a nível desportivo que eu já tive.

Joga a pivô. Como foi parar a essa posição?

Comecei a jogar, porque me puseram lá. Experimentei um bocado de tudo e acabei a pivô, porque é uma posição com muito contacto físico e onde me sinto bem a jogar. Agora não me imagino noutra posição.

Sente que houve uma evolução no desporto e nos métodos de ensino desde que começou a jogar até agora?

Muito. Lembro-me há uns seis, sete anos, quando o Mick Schubert chegou ao Porto e começou a agarrar a bola só com uma mão, o que era quase impensável. Agora, se não consegues agarrar a bola só com uma mão, então não dá. Além disso, contribuem muito os resultados que a nossa seleção tem tido e a competitividade e qualidade das equipas. Claro que ainda estamos longe do ideal, porque em Portugal, não querendo ser injusto, mas só o futebol é que é desporto. Modalidades como o andebol, voleibol, hóquei em patins, modalidades que não têm uma bola nos pés são pouco apoiadas, mesmo a nível de transmissões televisivas. E isso é cultura desportiva. E o povo português não tem cultura desportiva, infelizmente. O andebol tem feito um caminho muito difícil e tudo o que tem conseguido até agora, mais recentemente a ida aos Jogos Olímpicos, foi por mérito próprio, fruto de uma evolução que é inegável.

Também pratica andebol de praia. Surgiu de forma natural?

Andebol de praia surgiu porque a época de pavilhão parou. Foi uma espécie de brincadeira no início só para não estarmos parados. Só que, há medida que fomos apanhando o jeito das piruetas e das aéreas, foi ficando mais sério e surge como uma modalidade de verão. Agora é quase impossível não praticar as duas.

Foi recentemente campeão nacional de andebol de praia. Como

CLUBES

PAVILHÃO

SC ESPINHO (2010-2014)
FC PORTO (2014-2015)
SC ESPINHO (2015-2016)
BOAVISTA FC (2016-2021)

PRAIA

ESPINHO ANDEBOL PRAIA (2011/2012)
TAVAS QUASE! (2012/2013)
EFE OS TIGRES (2013/2014 - 2014/2015)
TIGRES WISH-BAR ESPINHO (2015/2016)
EFE OS TIGRES (2018/2019 / 2020/2021)

TÍTULOS

PAVILHÃO

VICE CAMPEÃO NACIONAL
DA 2.ª DIVISÃO - 2017

PRAIA

CAMPEÃO NACIONAL DE ROOKIES 2014
MELHOR JOGADOR NACIONAL 2014
CAMPEÃO NACIONAL DE SENIORES 2020/2021

foi a experiência?

Foi muito bom por ser com quem foi, por ser no clube que foi e por ser com as pessoas que foram. Já tinha sido campeão, não em seniores, mas já tinha um saborzinho. Ali foi diferente. Foi diferente porque na Escola de Formação de Espinho Os Tigres existem duas pessoas que muito lutaram para que aquilo acontecesse e fugia há muitos anos, que são o Vítor Pinhal e o Rui Rodrigues. Mas a persistência, o caráter e a raça que sempre tivemos é inigualável. E foi uma emoção e um orgulho tremendo.

Já conta com alguns títulos no seu currículo. Qual o que mais o marcou?

De praia foi ter sido campeão nacional de seniores, por tudo o que envolveu. Quando uma equipa tenta, ano após ano, e não consegue, começa a ver uma descrença. E, por isso, este foi o ponto alto do ano e aquele que mais me marca. De pavilhão foi ter sido vice-campeão pelo Boavista, quando subi de divisão, numa época quase perfeita, em que tudo correu bem.

Houve algum treinador que o tenha marcado de forma especial?

O Yuriy Kostetsky [Boavista], porque é um privilégio ser treinado por um nome destes do andebol. É um senhor do andebol. E por tudo aquilo que ele tem ensinado, por toda a paciência que tem tido, porque teve a coragem de pegar num plantel extremamente jovem e não teve medo de ir à luta. Já passámos por coisas más juntos, por coisas boas juntos, e espero que possamos passar por mais coisas muito boas num futuro próximo. Estou confiante que sim. Claro que podia falar também do Jorge Carvalho, que é o treinador que sobe o Boavista na época em que fui vice-campeão. Podia falar do professor Luís Graça que foi o meu primeiro treinador no Porto. Peço desculpa aos outros, que também foram muito bons treinadores, mas o que mais me marcou foi o Yuriy.

E a equipa que mais o marcou?

Foi a do Boavista no ano da subida. Pelo espírito de amizade e companheirismo que nunca senti em mais lado nenhum. Foi um grupo que acho que não vou conseguir encontrar igual. Porque, ali, toda a gente se encaixava nas personalidades uns dos outros e foi muito estranho. Diria num milhão.

Vê o andebol como uma saída

profissional?

Eu não acredito que um jogador de andebol, que jogue a um certo nível, não gostasse de ser profissional. Neste momento eu consigo conciliar o trabalho que tenho com o andebol, mas claro que, se me apresentasse uma proposta profissional, a aceitaria, porque o andebol é o que eu gosto de fazer e é algo em que coloco muito esforço e empenho.

Há ainda o sonho de chegar à seleção nacional?

Vou dar a resposta politicamente correta: qualquer jogador tem o sonho de jogar na seleção nacional. Mas, neste momento, o nível da seleção é colossal e basta olhar para quem lá joga para ver a missão impossível que isso é. E eu, como sou humilde e de pés bem assentes na terra, mas muito bem assentes, digo que era muito bom, era o auge, mas temos de ser realistas e não tenho capacidade para chegar a uma seleção nacional, porque o nível está extremamente alto. Não sei o que vai acontecer daqui a cinco, dez anos, porque os que lá estão também ficam velhos, mas, no futuro próximo, esse objetivo ainda está muito longe.

E uma proposta para o estrangeiro?

Sim, claro que sim. Se agradasse a ambas as partes claramente que aceitava. Porque todos os jogadores se esforçam para chegar a níveis superiores e com melhores condições. A mudar, muda-se para melhor.

Como referiu, concilia o andebol com o emprego. Como é que se faz essa gestão?

Gere-se porque tenho sorte de ter uma patroa que é de outro mundo, que entende muito bem o que é ser desportista e permite que eu tenha horários para conciliar com o andebol. Tenho de agradecer à Marta Santos o que tem feito por mim e por sempre me ter dado a mão nesta caminhada no andebol e no Pão de Dó, que é onde trabalho, porque é algo que é muito querido para mim.

Ingressou na faculdade, em Psicologia. Porquê essa escolha?

Psicologia porque, apesar de ter ar de homem de desporto, que o tenho, sou um homem muito "da mente". Pode não parecer, e sei que não parece, mas, abrindo-me aqui um bocadinho, sou um homem que tem de saber que faz determinadas coisas para tudo correr bem. E é verdade que em toda a minha vida a psicologia esteve presente e acho



Se o futebol sofreu com isso [pandemia], imaginemos modalidades amadoras que muitas vezes dependem da boa vontade de pessoas"

que a escolha do curso se prendeu um pouco por aí. O que interessa é que entrei no curso e passei de um aluno assim-assim no secundário para um bom aluno na faculdade, com boas notas, porque gostava dos assuntos e tinha uma certa maturidade para falar de alguns temas. E é uma coisa que pouca gente sabe, porque eu continuo com aquele ar de "o que eu quero é desporto", mas também tenho este lado.

Congelar a matrícula na faculdade por causa do andebol foi uma decisão ponderada?

Sim. Estava na faculdade e a trabalhar quando recebi uma proposta do Boavista. Fazer as três coisas era impensável. Como já trabalhava no Pão de Dó e sabia que podia



No andebol tem-se feito muita coisa bem e merecíamos mais crédito e mais visibilidade, mas, para isso, é preciso mudar mentalidades, algo muito difícil de se fazer"

conciliar isso com o andebol, optei por congelar a minha matrícula e dar mais seriedade ao desporto. E não digo que não possa voltar a estudar, mas não digo que o vou fazer. Porque se há quatro, cinco anos, eu achava que nunca ia para a faculdade, porque não queria na altura, a vida trocou-me as voltas. Por isso, não digo que daqui a x tempo eu não volte a fazê-lo. Para já, estou bem como estou.

De que forma a pandemia afetou o andebol?

A nível de receitas foi muito duro. Todas as consequências da pandemia destruíram qualquer modalidade que não fosse profissional. E se o futebol sofreu com isso, imaginemos modalidades amadoras,

que muitas vezes dependem da boa vontade de pessoas. E é claro que as federações de voleibol, andebol e patinagem não têm a capacidade de resposta que tem a Federação de Futebol. A pandemia veio dar facadas profundas nessas estruturas e nota-se que os clubes ditos grandes já pensam duas vezes antes de contratar. Houve um desacelerar de investimentos.

Como é que vê o panorama do andebol nacional?

A 1ª divisão vai ser muito competitiva, num ano em que descem quatro equipas por ajuste da liga e vai ser luta do início ao fim. Lá para cima, para os grandes, a minha opinião é que o Porto vai ser campeão nacional, sem qualquer dúvida. Acho que em Portugal não há equipa que consiga fazer frente a um Porto que esteja normal, já nem digo um Porto num dia muito bom. Porque o clube já está a competir com os grandes europeus e é outro degrau da escada, ainda muito longe do que o que o campeonato português pode apresentar. Os resultados da seleção também aumentaram por causa da experiência desses jogadores num nível maior. Quando comecei a ver andebol, a seleção ia à fase de grupos para a fase de apuramento de um Europeu e a última vez que vi a seleção, estava a disputar um lugar nos quartos de final dos Jogos Olímpicos. Nota-se uma evolução enorme e merecida.

O que gostava de ver melhorado no andebol em Portugal?

Primeiro, gostava que a liga fosse profissionalizada por inteiro. Acho que era muito importante para dar o salto que Portugal quer dar na competitividade, em relação a outros países. Gostava também que o andebol fosse visto como outro desporto com o qual os portugueses vibram e apoiam. Estou a falar de andebol, mas posso falar de voleibol, hóquei em patins e, peço desculpa às outras modalidades das quais não me lembro agora, mas são claramente as que mais sofrem com este fanatismo pelo futebol, que eu aceito, mas não compreendo. Gostava que isso mudasse, porque há muita coisa boa que se faz sem ser futebol em Portugal. E no andebol tem-se feito muita coisa bem e merecíamos mais crédito e mais visibilidade, mas, para isso, é preciso mudar mentalidades, algo muito difícil de se fazer. •

Especialidade em Peixe de Mar

Os Melinhos
Restaurante Marisqueira

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

Jorge Ferreira Bruno Morris

MÉDICOS DENTISTAS

SAMS QUADROS | SAMS | CGD | ADVANCE CARE | MÉDIS

Edifício S. Pedro - Sala W
Rua 23, n.º 174

22 734 86 93

Clínica Dentária de Espinho

PROF. DOUTOR
CASIMIRO DE ANDRADE

RUA 22 (JUNTO À CÂMARA)
TLF. 227 344 909 / 968042300 / 919 002 700

defesa-ataque

FUTEBOL - SC ESPINHO PRONTO PARA O INÍCIO DO CAMPEONATO

“Prometemos fazer o possível e o impossível para estar ao nível que os adeptos querem”

A poucos dias de o SC Espinho iniciar mais uma temporada no Campeonato de Portugal, a Defesa de Espinho falou com o novo treinador dos tigres, Rui Borges, para saber o que os adeptos podem esperar da época 2021/2022.

CAROLINA FIGUEIREDO

O ARRANQUE OFICIAL de mais uma época do SC Espinho está marcado para o próximo domingo. A primeira jornada dita a receção ao Leça FC, pelas 17 horas, naquela que vai ser a casa emprestada dos tigres: o Estádio Marques da Silva, em Ovar.

Rui Borges foi apresentado como o treinador do plantel para a época 2021/2022 e diz ter realizado o sonho de “treinar um grande clube como o SC Espinho, que acarreta muitas responsabilidades” que já conhecia quando aceitou o projeto, afirmando “estar à altura” das mesmas.

Quanto ao plantel, Rui Borges diz ter sido “escolhido com muito cuidado” e que conseguiu “quase todos os jogadores que queria”. O capitão João Ricardo e o avançado Betinho mantêm-se numa “equipa construída de forma a juntar jogadores com mais experiência e outros mais novos, para os ajudar a crescer”. “O presidente e o vice-presidente deram-me liberdade de escolha para construir um plantel competente, para lutar pelos objetivos do clube”, explica o treinador.

Objetivos esses que são comuns a toda a estrutura do futebol espinhense e que passam por lutar pelos dois primeiros lugares na 1ª fase do campeonato, passar à 2ª fase e tentar subir à Liga 3. “Temos de pensar em grande para conseguir grandes feitos. Não vale a pena delinear objetivos mais baixos para, no final da época, dizermos que foram grandes épocas”, garante o técnico dos tigres.

Numa análise à pré-época, Rui

Borges faz um “balanço muito positivo”, mas não esquece alguns dos incidentes que aconteceram em dois jogos de preparação que não chegaram ao fim. “Percebi que até os jogos-treino são encarados pelas outras equipas como uma final da Liga dos Campeões. Toda a gente quer derrotar o Espinho à força toda e vale tudo para vencer o Espinho”, considera o treinador, que espera que essas situações se fiquem pela pré-época, garantindo, no entanto, que não vai mudar a forma de encarar o adversário, “com raça e com atitude”. “É esta a nossa forma de estar e é este o ADN que eu quero para o Espinho. Acho que é este caminho que nos vai levar ao sucesso”, acrescenta. Rui Borges adianta ainda que esses incidentes até ajudaram a “unir a equipa e a perceber que, quando há um problema com algum jogador do nosso plantel, vamos todos ajudar”.

VITÓRIA NO TORNEIO CENTENÁRIO

A pré-época do Espinho terminou no passado fim de semana com a conquista do Torneio Centenário de Ovar. A prova contou com dois jogos do SC Espinho, o primeiro frente ao Beira-Mar e o segundo contra a equipa da casa, a Ovarense. O encontro de sábado frente aos auri-negros terminou com uma vitória dos tigres por 5-1, com golos de Betinho (2), Bianchi, Kenedy Có e Cláudio. No domingo, os espinhenses venceram pela margem mínima (1-0) a equipa da Ovarense, com mais um tento de Betinho ainda na primeira parte.

Com o regresso dos adeptos às bancadas, depois de uma época sem público, Rui Borges sabe que “jogar no Espinho sem adeptos não mostra nem metade do que é clube”. Diz gostar d’ Os Desnorteados, porque “é impossível ficar indiferente a uma claue que canta e que apoia durante o jogo todo, que tem aquele carinho pela equipa e que a acompanha seja onde for. Nós vamos jogar sempre em casa, por causa dos adeptos que nos acompanham e pelo conforto que nos transmitem. Esse carinho tem de ser retribuído. Esse carinho tem de ser retribuído. Prometemos fazer o possível e o impossível para estar ao nível que os adeptos querem”, assevera. Os adeptos do clube também têm um lugar especial no novo equipamento da equipa. As camisolas contam com uma planta da cidade e a frase “Enquanto eu for vivo defendo esta cidade”. Rui Borges parabeniza a ideia e acredita ser uma excelente homenagem aos adeptos. “Há a mística dos adeptos e da cidade e nós até brincamos ao dizer que temos de perder menos vezes com esse equipamento. Acho importante que os jogadores sintam essa responsabilidade e eu quero sentir essa responsabilidade”, acrescenta. A única coisa que falta é o estádio. Na opinião do treinador, “um clube como o SC Espinho merece um bom estádio”, porque “vai trazer conforto e identidade, além de ser um clube que deve estar noutra patamar, em divisões mais acima e isso só será possível quando tiver todos os elementos reunidos”. •



“Temos de pensar em grande para conseguir grandes feitos. Não vale a pena delinear objetivos mais baixos para, no final da época, dizermos que foram grandes épocas”

“É impossível ficar indiferente a uma claue que canta e que apoia durante o jogo todo, que tem aquele carinho pela equipa e que a acompanha seja onde for”

DUAS NOVIDADES NO PLANTEL

Na semana passada o SC Espinho anunciou mais dois reforços, o avançado Cláudio Ribeiro (ex-Marinhense) e o defesa Duarte Soares (ex-Águeda).

Cláudio Ribeiro tem 26 anos, é natural de Santo Tirso e já atuou na II Liga ao serviço das equipas B do Guimarães e do Porto, tendo sido campeão por esta última na época 2015/2016. Para além do Marinhense, onde alinhou na última temporada, já atuou pelo Felgueiras, Fafe, Lourosa e pelos Onisilos Sotira, do Chipre.

Já Duarte Soares tem 21 anos, é de Santa Maria da Feira. Na época passada representou o Recreio de Águeda, tendo jogado anteriormente pelo Cesarense, e na formação do Oliveirense e do Fiães.

O clube anunciou ainda a renovação com o médio Nakedi e com Leo Murilo, que na última temporada integrou a equipa sub-22 dos tigres.



Os equipamentos do Espinho contam com a planta da cidade de Espinho e com a frase “ENQUANTO EU FOR VIVO DEFENDO ESTA CIDADE”



VOLEIBOL DE PRAIA



Espinhenses em destaque no Gira-Praia

AS FINAIS DO CAMPEONATO NACIONAL GIRA-PRAIA 2021 REALIZARAM-SE NO PASSADO FIM DE SEMANA NO CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DE VOLEIBOL DE PRAIA DE CORTEGAÇA E CONTARAM COM VÁRIOS ATLETAS ESPINHENSES NO PÓDIO.

Em sub-14, a espinhense Martina Ribeiro e a colega Bárbara Guedes sagraram-se campeãs nacionais. A atleta do SC Espinho conquistou o título depois de se ter sagrado vice-campeã no ano passado. Na competição de sub-16, Ricardo Pedrosa (SC Espinho), em parceria com Gustavo Reis (Esmoriz GC), subiu ao lugar mais alto do pódio. Do lado feminino desse escalão, a dupla Inês Costa e Carolina Santos, da Académica de Espinho, sagrou-se

vice-campeã nacional. No que toca aos sub-18, Tomás Teixeira (Académica de Espinho) sagrou-se campeão com o companheiro Tomás Sousa. No segundo posto ficou Eduardo Assunção (Académica) e o colega Francisco Costa, enquanto o último lugar do pódio pertenceu aos academistas André Santos e João Vidal. • CF

Pedrosa e Campos infelizes na estreia em Praga



O ESPINHENSE João Nuno Pedrosa e o companheiro Hugo Campos participaram, na semana passada, no Open de Praga, na República Checa, etapa de duas estrelas do Circuito Mundial de Voleibol de Praia, tendo sido eliminados no jogo da primeira fase de qualificação. Pedrosa e Campos foram derrotados pela dupla da Lituânia, Vasiljev/Juchnevic, por 1-2, com os parciais de 15-21, 21-18 e 13-15.

João Pedrosa confessou tristeza por perder, também por “culpa de erros que se cometeram e que, neste nível, não se podem cometer”. Contudo, o atleta considera que “este tipo de derrotas faz parte do processo e quando se perde, aprende-se”. A derrota ditou o afastamento precoce da dupla portuguesa da competição e o 2º lugar numa prova que ainda não tinha começado e já não

corria da melhor maneira. “Tivemos algum azar, porque perdemos um voo e só chegámos ao torneio no dia anterior ao nosso jogo”, contou João Nuno Pedrosa em declarações à Defesa de Espinho, explicando que esse facto teve impacto na performance da dupla, porque “chegar e jogar sem conseguir treinar nos dias anteriores é complicado”.

A dupla Pedrosa/Campos partiu já esta quarta-feira para França, onde vai disputar o Open de Montpellier, torneio de uma estrela do Circuito Mundial. Com dois jogos pela frente a disputar no quadro principal da competição em Montpellier, Pedrosa garante que a dupla “não está muito preocupada com os resultados” e que a vontade dos atletas portugueses é impor o estilo de jogo que os caracteriza, porque, “se assim for, podem esperar-se boas surpresas”. “Ainda há muito para trabalhar e temos de aproveitar estes torneios de grande nível para evoluir”, acrescentou o atleta espinhense. • CF

VOLEIBOL

Mais reforços na AAE

A Associação Académica de Espinho continua a reforçar o plantel. O cubano Carlos Charles e o espinhense Miguel Maia Sá são as mais recentes novidades.

CARLOS CHARLES é o primeiro cubano a representar as cores da Académica de Espinho. Com 20 anos, deixa o Ciego de Ávila, de Cuba, para vestir a camisola 15 dos mochos. Carlos Charles viaja em breve para Portugal, estando agora serviço da seleção cubana no Campeonato Continental, que se realiza no México. A camisola 20 dos academistas vai pertencer a Miguel Maia Sá. O jovem de 21 anos regressa ao clube onde deu os primeiros passos na modalidade. Em declarações à Defesa de Espinho, o líbero traçou os objetivos para a época que se avizinha, garantido que “são os mesmos de todos os anos” e passam por “dar o máximo nos

treinos, jogar a cem por cento e contribuir para que o clube consiga o maior número de vitórias e troféus”. O ex-atleta do Sporting revela estar satisfeito por regressar a casa e por ir jogar com dois familiares. Para além de continuar a jogar ao lado do tio Miguel Maia, o espinhense vai ter ainda a companhia do primo Guilherme Maia dentro da quadra. “É mais um sonho realizado. Vamos agora jogar os três juntos e vai ser algo único”, referiu o atleta. Junto a estas caras novas no plantel vão estar ainda as renovações do central Jorge Iglésias e do zona 4 Simão Pedrosa, na equipa que continua a ser liderada por Alexandre Afonso. • CF

José Pedro Andrade na Seleção Nacional



JOSÉ PEDRO ANDRADE foi convocado para a seleção nacional de voleibol para disputar o CEV EuroVolley 2021. O espinhense que joga pelo Esmoriz marcou presença nos dois jogos de preparação que a equipa das quinas realizou frente à Espanha, no Pavilhão de Santa Maria Maior, em Viana do Castelo, nos dias 19 e 20 de agosto. Na quinta-feira, a seleção saiu derrotada por 2-3, com os parciais de 25-18, 23-25, 23-25, 27-25 e 12-15. Já na sexta-feira, a vitória

sorriu à equipa portuguesa e logo pela margem máxima, com os parciais de 26-24, 25-22 e 25-20. Seguem-se os últimos dois jogos de preparação, que acontecem este fim de semana, frente à Eslováquia. Questionado sobre a importância desta preparação, o espinhense explicou que as partidas serviram “para a seleção melhorar como um grupo e para saber como o coletivo deve reagir em situações de jogo perante o adversário”. Em declarações à Defesa de Espinho, José Pedro Andrade falou da sua chamada à seleção, cujo “o objetivo é passar à próxima fase, em primeiro do grupo”. A nível individual promete dar “o melhor” e aquilo que sabe à equipa nacional. “É um grande orgulho estar na seleção nacional e representar Portugal, porque quer dizer que estou entre os melhores”, acrescentou o atleta. •

CLÍNICA MÉDICA
DR. JOAQUIM MENDES & FILHA, LDA

CONTINUA EM ATIVIDADE NA RUA 14, N.º 448
E EM EXPANSÃO DO SEU CORPO CLÍNICO

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

OFF. BOM FIM DE SEMANA



Aventura e adrenalina postas à prova em Ribeira de Pena



Agosto está quase no fim e já se avizinha a rotina de regresso ao trabalho ou à escola. No entanto, há ainda tempo para mais uns quantos passeios. Esta semana, para marcar ainda mais este verão, deixamos-lhe uma sugestão bem radical no Pena Aventura Park.

Capela do Fojo e Parque de Merendas

Situa-se na freguesia de Vilar de Ferreiros, próximo do Miradouro das Fiskas do Ermelo. É datada do século XVIII e foi construída em honra a São José

Praia Fluvial de Cavez

Encontra-se bem perto do rio Tâmega e é um bom local para passar uma tarde em família ou com amigos

Cascata Cai d'alto

Localizada na freguesia de Cerva, concelho de Ribeira de Pena, esta cascata tem 60 metros de altura e proporciona uma paisagem inigualável

Santuário de Nossa Senhora da Graça

Fica em Mondim de Basto, muito próximo de Ribeira de Pena e insere-se no alto do Monte Farinha, a cerca de 900 metros de altitude

LISANDRA VALQUARESMA

dia 1 SE A METEOROLOGIA o permitir, usufrua da sua sexta-feira na praia. Se está um pouco cansado do areal de Espinho, opte por um local novo. Bem aqui ao lado existem praias apetecíveis e onde pode ser interessante levar os mais pequenos. Se não se quer afastar muito de Espinho, vá até à Granja. As suas rochas bem características vão entusiasmar a família inteira e proporcionar momentos bem divertidos dentro das piscinas de água naturais. À saída, e se ainda tiver energias para isso, faça uma pequena caminhada pelo passadiço, contemplando a bela paisagem. Se a vontade for outra, saboreie um gelado na esplanada da Barraquinha Nova, mesmo junto ao mar.

dia 2 DEPOIS DE UM DIA mais tranquilo, chegou a altura de colocar pés ao caminho e partir à aventura. O destino? Ribeira de Pena. É neste concelho, no distrito de Vila Real, que vai encontrar um dos parques mais radicais do país: o Pena Aventura Park. Por lá, vai poder testar a sua coragem e pôr-se à prova nas inúmeras atrações e desafios que o espaço oferece. Divididas por quatro categorias (ar, terra, água e fogo), há atividades para todas as idades, gostos e vontades. Uma das mais radicais é o Fantástico, que consiste numa viagem feita no ar, através de um cabo, a uma altura de 150 metros, que liga os lugares de Lamelas e Bustelo. Neste passeio pelos ares, os corajosos podem voar através do cabo, a uma velocidade máxima de 130 quilómetros por hora. Se não quiser ir sozinho, pode optar pelo voo duplo, ou seja, há a hipótese de irem duas pessoas juntas ao mesmo tempo. Assim, talvez não sinta tanto medo. Se é daquelas pessoas que não gosta de andar nas alturas, e prefere ter os pés bem firmes em terra, escolha uma atividade mais tranquila, ainda que divertida. A oferta é grande e pode optar pelos percursos pedestres, a escalada, o minigolfe, o percurso aventura, onde terá que percorrer vários locais ou o E-Bike Tour, para os amantes da bicicleta. Para quem gosta de estar em contacto com a água, também há sugestões e o Stand Up Paddle, por exemplo, pode ser uma opção para toda a família. Um passeio de canoa pode ser igualmente aliciante, mas os corajosos que gostam de sentir a adrenalina ao máximo devem experimentar Rafting, um desporto emocionante que promove o espírito de equipa e que consiste na descida de rios de águas bravas. Há dois tipos de percursos: o primeiro, de dificuldade fácil, com uma extensão de sete quilómetros e que tem o custo de 25

euros por pessoa, e o segundo, de dificuldade média, que percorre 25 quilómetros e tem o preço de 50 euros.

Este parque, situado na Rua do Complexo Turístico de Lamelas, em Ribeira de Pena, oferece diversas atividades, cada uma delas com um custo diferente. Por isso, antes da visita ao espaço, o melhor é planejar bem tudo aquilo que pretende fazer.

Para não ficar a conhecer só o Pena Aventura Park, o melhor é instalar-se na zona e, no dia seguinte, partir à descoberta da região.

dia 3 SITUADA NA FRONTEIRA entre o Minho e Trás-os-Montes, Ribeira de Pena tem outros encantos para conhecer. Há quem visite a localidade pela prática de canoagem, devido aos seus rios de água límpida como o Tâmega, Póio, Louredo e Beça, mas também por outros pontos de atração. A Serra do Alvão é, além de muito conhecida, também muito apreciada pelos amantes da natureza. Numa altura em que se deve, ainda, evitar os ajuntamentos, nada melhor do que um passeio por esses lados e respirar o ar puro da serra. O Alto da Cabeça Grande, inserido nesta serra, é um dos miradouros mais procurados. Oferece uma vista panorâmica para os imponentes rochedos escarpados e para as Fiskas de Ermelo, uma das maiores quedas de água do país. Ainda na Serra do Alvão, mas no lugar de Travassos, pode visitar uma ponte romana com o mesmo nome. Situa-se na freguesia de Bilhó e atravessa o rio Cabril, que se faz acompanhar por uma grande e verdejante vegetação. •



OFF.

“

Tenho trabalhos expostos na Loja do Turismo de Espinho, onde participei no evento Forjar e Bulir, que ajudou a promover os artesãos locais.”

“

Tenho vendido muito para o estrangeiro. Mas chorei quando vendi duas peças para o Brasil, um louceiro com todas as pecinhas e uma candeia à moda antiga.”

“Tenho apresentado a minha arte quase no país inteiro”

ALEXANDRE MARINHEIRO DEDICA-SE À CONSTRUÇÃO DE MINIATURAS EM MADEIRA. “É O GOSTO QUE TENHO! PODERIA TER SIDO UM ARTISTA NO DESENHO, MAS A ARTE QUE FAÇO FASCINA-ME BASTANTE E FAÇO COISAS MARAVILHOSAS E ATÉ FORA DO NORMAL!”



LÚCIO ALBERTO

“A MINHA ESPECIALIDADE artesanal é a miniatura em madeira e tenho apresentado a minha arte quase no país inteiro”, diz Alexandre Marinheiro, de 56 anos, nascido e criado em Esmoriz e residente em Paramos, há mais de um quarto de século, desde que casou com uma paramense. “Trabalho como motorista de veículos ligeiros numa empresa de Cortegaça, para onde fui trabalhar muito novo, na área da mecânica”. Um acidente de trabalho resultou na amputação de quatro dedos da mão direita. “Comecei a ir à lenha a uma tanoaria e pedi a opinião do tanoeiro e artesão Alberto Pinto sobre umas pecinhas que tinha feito, sendo motivado a encetar a atividade de artesão há mais de 25 anos. A minha primeira apresentação pública foi nas primeiras feiras medievais de Santa Maria da Feira”, relembra.

Os trabalhos artesanais de Alexandre Marinheiro são em madeira, muitos deles acrescidos de ferro, pedra e outros materiais. Pesquisa o que antigamente se fazia em grande escala e esforça-se por ser minucioso nos pormenores. “Faço réplicas em formato de miniatura”. E não abdica da correspondente aplicação de outros materiais. “Por exemplo, as rodas dos carros de bois têm de ser

ferradas e para isso utilizo ferro. As pedras dos moinhos são replicadas com pedra. Mas quase 80 por cento dos artigos são em madeira. Os moinhos de água inspiram-me, entre outras coisas, e as artes como a tanoaria e a cordoaria são bases para o meu trabalho, sempre feito com muito pormenor.”

O artesão exhibe então uma peça que exemplifica a pormenorização. “É uma picota que os bombeiros utilizavam antigamente. Era puxada por dois bombeiros e também empurrada pelos populares no combate a incêndios”. Trata-se de uma miniatura da carreta em que os bombeiros transportavam uma bomba de água “para bombearem” no ataque aos incêndios urbanos e florestais. “Assisti a uma demonstração e fiquei impressionado com a carga que os homens puxavam e o barulho das rodas em ferro a bater no piso empedrado. E na peça que fiz não falta a agulheta e tudo o resto.”

Porém, a diversidade temática impera na atividade de Alexandre Marinheiro. “Também tenho feito miniaturas da lavoura, desde a enxada ao ancinho. Enfim, os instrumentos agrícolas, como as charruas e os arados. Faço miniaturas de artigos de cozinha, como os armários e os louceiros, os amassadores de pão e outros utensílios.”

“Aonde vou, seja qual for a feira,

gosto de estar a trabalhar ao vivo, levando comigo a minha banca e a minha malinha de ferramentas, para não estar parado durante tantas horas”, dá nota, olhando orgulhosamente para os inúmeros exemplares da sua arte no acançado ateliê anexo à sua habitação, na Rua da Maia. “Faço alfaias, entre outras coisas, nas próprias feiras e as pessoas ficam admiradas com as peças em miniatura e com todos os pormenores. Por vezes, olham para a minha mão direita e interrogam-se como é que consigo fazer o que faço”, afirma.

“O meu trabalho encaixa-se mais nas feiras antigas”, constata Alexandre Marinheiro. “Os artesãos apregoam nas feiras como as varinas com as canastras de peixe e as vendedoras de fruta. Começa um artesão a fazer um bocado de barulho, depois sou eu quem faz barulho e a seguir é outro... E assim se cativam os visitantes das feiras e se mostra o nosso trabalho. É um cenário de certa forma teatral, mas também é uma forma de mostrar a nossa alegria e as feiras ficam mais interessantes. Fui convidado para participar num evento no Castelo São Jorge, em Lisboa, mais para trabalhar do que para vender, e foi um sucesso em termos de demonstração da atividade do artesanato.”

Os cidadãos ficam mais curiosos

e encantados com as peças representativas de antiguidades, enquanto as pessoas de zonas (ainda) rurais recordam utensílios já em desuso. “Tenho uma cliente que vai procurando saber o que é que eu tenho de novo. Há quem compre por esta ou aquela razão, mas também há quem compre para colecionar, como os presépios de Natal. Eu não fazia ideia da procura dos colecionadores de presépios. Fiquei logo admirado quando comecei a fazer miniaturas de presépios.”

“Percebi que tinha jeito para o artesanato de miniaturas em madeira e tenho-me aperfeiçoado”, regista

radiante, vincando o seu dom, que lhe acresce trabalho e, essencialmente, prazer. “Por vezes, são 10 horas da noite e estou dedicado ao artesanato, outras vezes é até madrugada! Eu desenho antes de executar, seja um banco ou uma forquilha. É um dom bom que tenho e o meu pai, que trabalhava em tanoaria, via que eu tinha habilidade quando era criança, mas nesse tempo o que eu queria era brincadeira.”

Todavia, agora é tempo para mostrar os seus dotes artesanais. “Estou a preparar uma miniatura da tourada de Espinho, entre outras coisas de todo o género e feito”, desvenda. •

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
Osteoetiopia



CENTRO DE
TERAPIA MANUAL
FILIPE RAMOS

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



agenda

26 AGO

ANDRÉ HENRIQUES
Centro de Artes e Ofícios de Ovar. Horário: 22h

André Henriques, membro da banda Linda Martini, apresenta o seu disco de estreia a solo, Cajarana. Neste trabalho, André estende a sua identidade, partindo sempre do texto para criar um universo musical muito próprio recheado de histórias que nos prendem até à última sílaba.

26 a 31 AGO

MAILART.PT #003
Museu Municipal

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

É uma mostra internacional rotativa de arte correio e suas derivações, patente do Fórum de Arte e Cultura de Espinho, curada pelo artista enVide neFelibata, da companhia Teatro e Marionetas de Mandrágora. Esta Mostra é renovada ao dia 31 de cada mês e apresenta uma seleção das obras mais representativas do seu género e de afamados artistas. O objetivo deste projeto é promover e elucidar o público sobre esta forma de arte através de uma forte vertente pedagógica. O artista selecionado para a terceira edição desta Mostra é Manuel Xío Blanco.

26 AGO a 1 SET

PATROLHA PATA
Cinema do Multimeios – sessão infantil

Horário: 15h

(exceto na 2ª feira)

A Patrulha Pata está pronta para a ação! Quando o seu maior rival, Humdinger, se torna Presidente da Cidade da Aventura e começa a causar estragos, Ryder e os cachorros mais adorados do planeta têm um desafio pela frente. Enquanto um dos cachorros enfrenta o seu passado, a equipa encontra ajuda numa nova aliada, a experiente dachshund Liberty. Juntos, e armados com novos e emocionantes equipamentos, a Patrulha Pata luta para salvar os cidadãos da Cidade da Aventura!



28
AGO

CARMINHO

Auditório Casino de Espinho / Horário: 20h

É uma das grandes vozes do fado e uma das artistas portuguesas com maior projeção internacional. “Fado”, o seu disco de estreia, alcançou a platina em Portugal e, em 2012, Carminho lança “Alma”, que alcança posições de destaque em vários tops internacionais e conquista o Brasil. Em 2013, afirma-se como uma das mais internacionais artistas portuguesas, levando a sua voz aos quatro cantos do mundo. Foi distinguida em Portugal com um Globo de Ouro e com o Prémio Carlos Paredes, vendo os seus dois álbuns atingirem a marca da dupla platina. No final de 2014 edita “Canto” e a sua relação com o Brasil ganha raiz e ainda mais profundas. Em 2016, na sequência de um convite endereçado pela família de um dos maiores compositores do mundo, grava “Carminho canta Tom Jobim” e é galardoada com o Globo de Ouro de melhor intérprete. Em 2018 lança um novo disco de originais, “Maria”, considerado o mais pessoal de sempre. Um disco verdadeiramente emocionante que apresenta agora, ao vivo em jantar-concerto.

de 6 anos.

A sessão de projeção imersiva a 360º leva-nos numa viagem épica, na procura de evidências sobre vida extraterrestre.

26 AGO a 25 SET

“CALIGRAFIA DOS LUGARES INVISÍVEIS”

Museu Municipal – FACE



26
AGO a
1 SET

REMINISCÊNCIA

Cinema do Multimeios / Horário: 17h e 21h (exceto 2ª feira)
Realização: Lisa Joy. Atores: Hugh Jackman, Rebecca Ferguson e Thandiwe Newton. Categoria: ficção científica e thriller. Duração: 148 min.

Nick Bannister (Hugh Jackman), um investigador particular, navega no passado ajudando os seus clientes a recuperar memórias perdidas. A sua vida muda para sempre quando aceita o caso de Mae (Rebecca Ferguson). Uma simples questão de perdidos e achados torna-se uma obsessão perigosa.

Horário: das 10h às 17h de 2ª a 6ª e das 10h às 13h de sábado

Exposição de artes plásticas de Filipe Larangeira. “Quando se habita nos outros, todos esses lugares habitam em nós e descrevem linhas que a memória gosta de confirmar.”

26 AGO a 26 SET

EXPOSIÇÃO “4500”
Centro Multimeios (galeria)
Horário: 10h-18h de 3ª e 4ª; 10h-18h e 21h-22h de 5ª e 6ª; 15h-19h e 21h-22h de sábado e domingo

Ensaio fotográfico de Hugo Ganhão, natural de Espinho. As imagens 4500, conforme o propósito do código postal, são como localizações espaciais, etapas de percursos geodeslocalizados, capítulos de uma narrativa temporal dessincronizada, tesouros inexplorados para autóctones e experiências familiares para alóctones.

26 AGO a 9 OUT

“AS CORES DA MEMÓRIA”
Museu Municipal – FACE
Horário: das 10h às 17h de 2ª a 6ª e das 10h às 13h de sábado

Exposição de pintura e retrospectiva de meio século de carreira de António Carmo.

26 AGO a 31 DEZ

EXPOSIÇÕES PERMANENTES
Museu Municipal – FACE
Horário: das 10h às 17h de 2ª a 6ª e das 10h às 13h de sábado

Coleção da antiga fábrica de conservas Brandão Gomes, exposição do Teatro e Marionetas de Mandrágora e mostra da Companhia Boca de Cão.

27 AGO e 3 SET

A TERRA NO ESPAÇO
Planetário do Multimeios
Horário: 16h30

Duração: 40 minutos.

Classificação: maiores de 6 anos.

O Universo é imenso, sendo necessária uma viagem para o conseguir compreender. Esta sessão é um convite para uma viagem, que partindo da superfície da Terra, se estende até aos limites do Universo observável. Esta sessão ao vivo com um astrónomo mostra o lugar que a Terra ocupa, a sua vizinhança no sistema Terra-Lua, no sistema solar e no espaço interestelar, até ao espaço intergaláctico.

1 SET

ANDY SHEPPARD (OVAR EM JAZZ)
Centro de Artes e Ofícios de Ovar
Horário: 22h00

Andy Sheppard, saxofonista britânico com uma notável carreira internacional de quatro décadas, chega a Ovar com o quarteto Costa Oeste, para abrir o evento Ovar em Jazz, que se prolonga até 5 de setembro.

CONCERTO

Rogério Charraz canta no Museu Municipal

A EDIÇÃO de 2021 do evento Sons no Património, promovido pela Área Metropolitana do Porto, conta com a presença do cantautor português Rogério Charraz, no Museu Municipal de Espinho, às 21 horas do sábado de 4 de setembro.

Os bilhetes são gratuitos e podem ser levantados (sem reserva e com limite de dois

por pessoa) apenas nos dias 3 (das 10h às 17h) e 4 de setembro (das 10 horas às 13h30 e 14h30 às 16h30), na receção do Museu Municipal – Fórum de Arte e Cultura de Espinho. A lotação está limitada a 40 lugares.

A iniciativa em rede metropolitana leva concertos a vários museus ou lugares patrimoniais dos municípios da Área Metropolitana do Porto. •

GASTRONOMIA

“Jantar lusitano” no Casino de Espinho

ESTÁ DISPONÍVEL até 31 de agosto, no The Joker Bar” do Casino de Espinho, o “jantar lusitano” com menus especiais. Filetes de linguado com salada de maionese (segunda-feira), espetadas da nossa alcatra com chouriço e pimento ao sabor de arroz das beiras (terça), lulas estufadas com seu sabor do Douro enamorado com “torre” de

batata (quarta), bifinhos de alcatra com suas “setas” e molho Casino (quinta), Bacalhau à Gomes de Sá (sexta), piano de porco no grill com a sua salsicha “merguez” e abacaxi marcado com batata palito (sábado) e carne de porco à alentejana com sua batata crocante (domingo) são as sugestões gastronómicas. •

MÚSICA

Jazz está de volta a Ovar

A TERCEIRA edição do Ovar em Jazz começa na próxima quarta-feira e prolonga-se até 5 de setembro, com grandes nomes do Jazz, nacional e internacionalmente reconhecidos. O Centro de Arte de Ovar, a Escola de Artes e Ofícios e a Praça das Galinhas são os três palcos escolhidos para acolher o festival que apresenta

no cartaz nomes como Andy Shepard, João Martins, Elas e o Jazz e a Orquestra de Jazz do Hot Clube do Portugal. Os bilhetes já estão disponíveis e apenas os concertos no Centro de Arte serão a pagar. Cada concerto custa 7,5 euros e o pack para os quatro espetáculos no Centro de Arte custa 20 euros. •

TEATRO

Imaginarium exhibe criação artística contemporânea

O IMAGINARIUM – Festival Internacional de Teatro de Rua de Santa Maria da Feira revela a aposta na criação artística contemporânea na sua 20ª edição, que acontece de 9 a 12 de setembro.

Estão programadas diferentes disciplinas artísticas e que integram diversas secções do festival, destacando-se o espetáculo de circo contemporâneo “Variações”. A atuação do Instituto Nacional de Artes de



Circo pode ser vista na tenda junto à Casa do Moinho, nos dias 9 (às 21 horas), 10 (22 horas) e 11 (11h, 16h e 22h).

Todos os espetáculos têm entrada gratuita, lotação limitada e inscrição obrigatória, através do preenchimento de formulário próprio disponível em www.imaginarium.pt. •



Clínica Pacheco

DR. JORGE PACHECO

Clínica Dentária de Reabilitação Oral

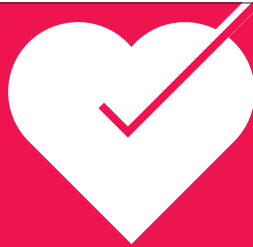
IMPLANTOLOGIA (ALL ON 4) • CIRURGIA ORAL • ESTÉTICA DENTÁRIA
REABILITAÇÃO ORAL • ORTODONTIA (TB INVISALIGN)

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

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

clinicajorgepacheco@net.novis.pt

OFF.

DE
BOA
SAÚDE

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

O que é a zona?

A ZONA (ou herpes zóster), é uma infeção da pele que resulta da reativação do vírus da varicela (herpes vírus humano 3). Apesar de causados pelo mesmo agente, varicela e zona são diferentes.

Quando temos varicela, e após a resolução da doença, o vírus que a provoca fica alojado em gânglios nervosos. Mais tarde, e geralmente em situações de maior debilidade do sistema imunitário, pode haver reativação do vírus e este volta a manifestar-se na pele, seguindo uma localização específica de acordo com o sítio onde ficou "alojado". Neste caso a doença tem o nome de zona.

A zona pode manifestar-se com dor, comichão, formiguelo, sensibilidade alterada ao toque, para além do típico aparecimento de vesículas com líquido na pele em localizações circunscritas (geralmente em "faixa" e apenas num lado do corpo).

Na maioria das vezes a doença é autolimitada, isto é, resolve sozinha. No entanto, aconselha-se a observação médica quer para diagnóstico, quer para avaliação da necessidade de medicação. Existem fármacos antivirais que, se iniciados nas primeiras 72 horas dos sintomas, podem reduzir a duração e intensidade dos mesmos.

É importante não manipular as lesões na pele (não tocar ou coçar), usar roupas largas também pode ajudar.

Apesar de as vesículas habitualmente resolverem sem complicações, por vezes os sintomas podem durar várias semanas e pode ser preciso outro tipo de medicação.

As vesículas, enquanto não tiverem crosta, podem transmitir o vírus da varicela, ou seja, se estiver em contacto com alguém que nunca a teve, esta pessoa pode ser contagiada. Neste sentido, se tiver zona evite contacto com grávidas que nunca tenham tido varicela, bebés pequenos e pessoas imunodeprimidas.

Ao contrário da varicela que se tem apenas uma vez na vida, a zona pode surgir mais vezes e não se apaga de outra pessoa. •



Jejum Intermitente: sim ou não?

O Jejum Intermitente pressupõe que se faça um período do dia sem ingestão de alimentos. Esta prática tem conquistado adeptos por todo o mundo, mas será realmente saudável e benéfica? E será que traz resultados?

CAROLINA FIGUEIREDO

♥ **FABIANA CARDOSO** é nutricionista nos ginásios Ativa e OnFit, localizados em Espinho. A especialista explica que há dois tipos de jejum intermitente. O mais comum é o de 16 horas sem qualquer ingestão de alimentos, existindo também o método "5/2", que consiste em comer normalmente durante cinco dias por semana e passar dois dias com "restrição alimentar elevada".

O mais habitual, ou seja, o de 16 horas, recomenda "iniciar o jejum no período do final da noite", já que as horas de sono ajudariam a passar melhor o tempo. A melhor opção seria "jantar por volta das 17h/18h e fazer a refeição seguinte por volta das 9h/10h da manhã". Há também a alternativa de fazer a última refeição do dia perto das 20 horas e só voltar a comer por volta das 13h do dia seguinte. Durante o jejum não deve haver qualquer consumo de alimentos. No pós-jejum deve surgir uma refeição "equilibrada e com os nutrientes bem distribuídos, como se faria se não houvesse qualquer tipo de jejum".

Antes de começar a praticar este regime, é importante saber o que acontece no corpo durante o jejum. A resposta é que é tudo uma questão de regulação hormonal. No jejum há libertação de Glucagon, uma hormona responsável por disponibilizar nutrientes que estão nas nossas reservas, para usá-los como energia, o que vai ajudar à perda de peso. Por outro lado, quando se está num período de alimentação, a hor-

mona libertada é a Insulina, responsável por armazenar os nutrientes não utilizados na forma de gordura. "Quando se está num período de alimentação, a Insulina é responsável por armazenar esses nutrientes em forma de gordura. O Glucagon faz exatamente o contrário, recorre às gorduras para as transformar em energia", explica Fabiana Cardoso.

O Jejum Intermitente é um método que está na moda e questiona-se se será uma prática saudável. A resposta de Fabiana Cardoso é: depende. A nutricionista garante que "não há nada de não saudável". O problema é que, "normalmente, as pessoas tendem a passar períodos do dia sem comer nada e há uma compensação ao final do dia por alimentos não saudáveis, altamente calóricos e pobres nutricionalmente". Por isso, os benefícios do Jejum Intermitente dependem do "balanço calórico final", ou seja, as calorias gastas têm de ser mais do que as consumidas, quando o objetivo é a perda de peso.

Os resultados obtidos no que diz respeito à perda de peso "dependem da ingestão alimentar do restante do dia". Ou seja, são visíveis se houver um balanço energético negativo. Embora os resultados "possam mostrar uma diferença maior numa fase inicial", Fabiana Cardoso garante que "os estudos a médio e longo prazo mostram que a diferença na perda de peso é semelhante, quer se opte pelo Jejum Intermitente, quer não".

Mas atenção: se é diabético, se tem resistência à insulina ou algum tipo

de doença do foro comportamental, o Jejum Intermitente é contraindicado e deve cingir-se a uma alimentação regrada e equilibrada. Mesmo para uma pessoa saudável e sem qualquer problema de saúde associado, é necessário um acompanhamento e aconselhamento profissional para melhores resultados, sejam quais forem os objetivos pretendidos. •



O problema é que, normalmente, as pessoas tendem a passar períodos do dia sem comer nada e há uma compensação ao final do dia por alimentos não saudáveis"

Fabiana Cardoso,
nutricionista

última

DEFESA DE ESPINHO
ESPINHO POR DENTRO

COVID-19 CASOS CONFIRMADOS ESPINHO

* FONTE ARS NORTE / DADOS ATUALIZADOS A 21 DE AGOSTO
** NO CONCELHO DE ESPINHO

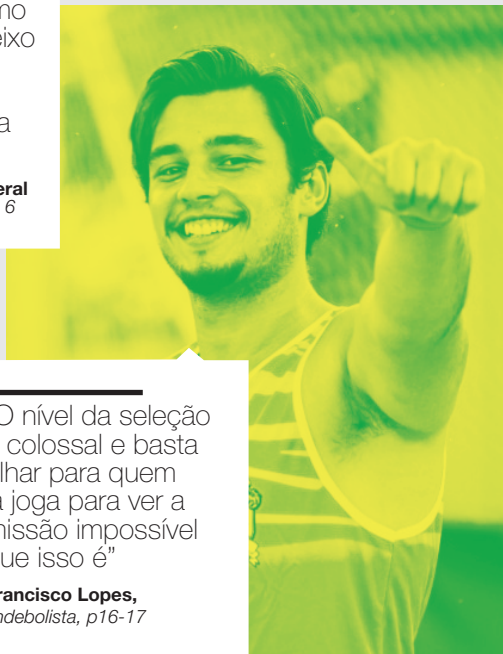
13 NOVOS CASOS EM MÉDIA POR DIA **
ÚLTIMOS 7 DIAS **

1,85 INCIDÊNCIA CASOS POR 100 MIL HABITANTES NOS ÚLTIMOS 14 DIAS*



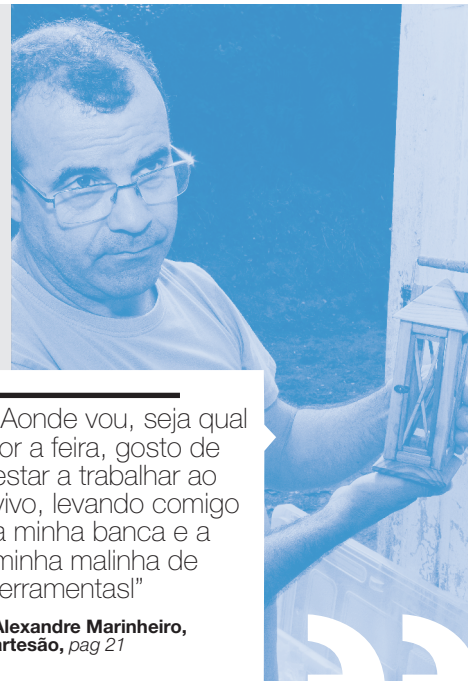
“Não deixo nada de tão grandioso como os faraós, mas deixo o meu trabalho e o meu contributo para quem precisa da Cerciespinho”

Rosa Couto, diretora-geral Cerciespinho, pag 4, 5 e 6



“O nível da seleção é colossal e basta olhar para quem lá joga para ver a missão impossível que isso é”

Francisco Lopes, andebolista, p16-17



“Aonde vou, seja qual for a feira, gosto de estar a trabalhar ao vivo, levando comigo a minha banca e a minha malinha de ferramentas!”

Alexandre Marinheiro, artesão, pag 21

faladura

TEMPO ESPINHO:

QUI - 26		22° 17°
SEX - 27		20° 16°
SÁB - 28		20° 15°
DOM - 29		20° 15°
SEG - 30		20° 15°
TER - 31		21° 15°
QUA - 1		21° 15°
QUI - 2		21° 15°

Fonte: www.ipma.pt

COMÍCIO CDU

Jerónimo de Sousa: “Os problemas de poluição da Lagoa de Paramos não podem ser desligados da perda de capacidade das estruturas públicas de fiscalizar, monitorizar e atuar”



Em Espinho, junto à Praia da Baía, o secretário-geral do PCP, Jerónimo de Sousa, participou num comício organizado pela CDU e defendeu que Justino Pereira, candidato deste partido à Câmara Municipal, é a escolha certa para que o concelho “se liberte da especulação imobiliária.” Na vertente ambiental, ressaltou o caso da Lagoa de Paramos e disse haver “uma contradição insanável” no discurso do primeiro-ministro.

LISANDRA VALQUARESMA

A PROPÓSITO de um comício da CDU, realizado na passada sexta-feira, 20 de agosto, em frente à Praia da Baía, Jerónimo de Sousa, secretário-geral do PCP, alertou para os problemas ambientais do país, destacando a Lagoa de Paramos. Defendendo que “na luta ambiental, não há políticas neutras”, Jerónimo de Sousa acredita que “em linha com as orientações do FMI (Fundo Monetário Internacional), os sucessivos governos têm vindo a apostar nos chamados instrumentos de mercado na área ambiental, na fragilização das estruturas do Estado da área do ambiente, desresponsabilizando o Estado na promoção do equilíbrio ambiental,

abrindo caminho para que os recursos naturais fiquem à mercê da gula do lucro.” Por isso, “os problemas de poluição da lagoa de Paramos/Barrinha de Esmoriz não podem ser desligados da perda de capacidade das estruturas públicas de fiscalizar, monitorizar e atuar.” Durante o seu discurso, o líder do PCP disse ser “necessário diminuir a dependência dos combustíveis fósseis com a promoção de alternativas energéticas de domínio público” e, com isso, “promover o transporte público em detrimento de soluções que apontam para manter o paradigma do transporte individual, reduzir emissões com um normativo específico, e não com atribuição de licenças transacionáveis que po-

tenciam a especulação e não resolvem o problema.” Abordando ainda o tema da precariedade no país, Jerónimo de Sousa aproveitou para criticar António Costa, primeiro-ministro, defendendo que há uma “contradição insanável” entre aquilo que propõe para a regularização dos contratos laborais enquanto secretário-geral do PS e aquilo que realiza enquanto primeiro-ministro. Perto do fim, não deixou de apelar ao voto na CDU nas autárquicas de 26 de setembro, concretamente em Justino Pereira, candidato à Câmara Municipal de Espinho, já que espera que o concelho recupere da sua “paragem no tempo” e se “liberte da especulação imobiliária”. •

“Os candidatos da CDU dão rosto a um projeto de esquerda distintivo e transparente”

JERÓNIMO DE SOUSA, SECRETÁRIO GERAL DO PCP