

Funerária Na Sa d'Ajuda Sancebas
Em parceria com Servilusa

Gente da nossa terra, ao serviço das famílias de Espinho

227 345 129

DEFESA DESPINHO



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

Quinta-feira, 25 de novembro de 2021 | Edição n.º 4673 · Ano 89 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)

S. JOÃO DA MADEIRA LOUROSA
SANTA MARIA DA FEIRA ESPINHO

TRAMPOLINS
Diogo Cabral é vice-campeão do mundo em duplo minitrampolim

“Qualquer ginasta sonha em ganhar uma medalha num mundial”

p18

Câmara Municipal

Contas divergentes: PS fala em “buraco” de 7,5 milhões de euros nas contas do Município, mas PSD diz ter deixado um saldo positivo de quase 8 milhões p7

POUPE
ESTA SEMANA
DE TERÇA A SEGUNDA-FEIRA
DE 23 A 29 DE NOVEMBRO

COLECCIONE SELOS A DOBRAR
ÚLTIMA SEMANA
25€ EM COMPRAS = 2 SELOS*
12 SELOS = 1 LIVRO GRÁTIS
Exclusivo para clientes com cartão

Destaque

“O que me seduziu foi a emergência e os cuidados pré-hospitalares”

Nasceu em Paramos, é médica anestesista no Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho e diretora clínica da COGE.

Manuela Vieira encara a sua missão como um enorme desafio. p4, 5 e 6

SC ESPINHO
Sócios pedem explicações sobre o desempenho da equipa de futebol p15

COMÉRCIO LOCAL ESPECIAL NATAL
21 sugestões de lojas de Espinho para as suas compras natalícias p24 a 27



SOLVERDE.PT CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

APOSTA SEM RISCO NO REGISTO

ATÉ 20€

TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS

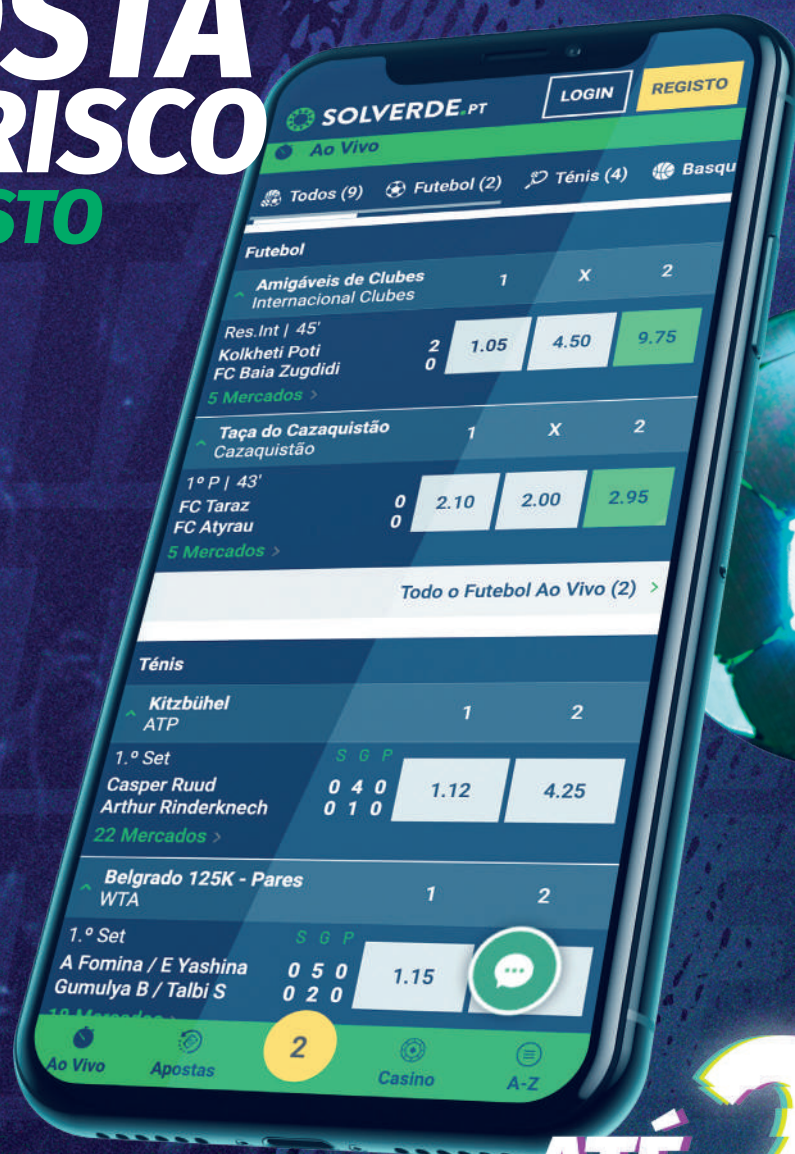
18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.



SOLVERDE.PT

CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

APOSTA SEM RISCO NO REGISTO



ATÉ 20€

18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS

destaque

MANUELA VIEIRA, DIRETORA CLÍNICA DA COGE

“Começámos a ser mais abrangentes e a conseguir responder a muitas vertentes de uma unidade familiar”

ENTREVISTA.

A médica anestesista Manuela Vieira é, desde 2018, a diretora da Clínica Obstétrica e Ginecológica de Espinho (COGE). Natural de Paramos, aos 58 anos tem em mãos uma unidade privada que presta vários serviços para lá dos que estão apenas relacionados com a obstetrícia e com a ginecologia. Para além de permitir "o direito a nascer em Espinho", a COGE quer afirmar-se como uma "clínica familiar" e uma referência na Procriação Medicamente Assistida.



MANUEL PROENÇA

É espinhense de 'gema'?

Nasci em Paramos, no tempo em que se nascia em casa, e frequentei a escola primária nessa freguesia. Depois, frequentei o Liceu de Espinho [Escola Manuel Laranjeira], num período pós-25 de Abril.

Nessa altura já se sentia vocacionada para a Medicina?

Tudo começou quando fiz o meu exame da quarta classe. Fi-lo na sede do concelho, na antiga escola da Tourada. A professora deu-me os parabéns e perguntou-me o que queria ser quando fosse grande. Disse-lhe que queria ser médica. Na minha família não há mais médicos e, por isso, foi uma surpresa para todos.

Na altura, os 'numerus clausus' estavam já bastante condicionados para a Medicina. Fomos poucos os que conseguimos entrar no curso. Fiz o meu curso no Instituto Abel Sa-

lazar e fiz o internato geral no Hospital de Santo António [Centro Hospitalar do Porto]. Foi aí que decidi que queria ser anestesista.

O que a seduziu para essa especialidade?

O que me seduziu foi a emergência e os cuidados pré-hospitalares. Foi aquela vivência da emergência médica, de resolver a situação do doente crítico naquele momento. Não conhecia muito bem o ambiente do bloco e ser anestesista, para mim, era ser médica de cuidados intensivos e de emergência. Depois, fui para o Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia (CHVNG) e comecei a perceber o papel do anestesista no bloco, fazendo uma medicina abrangente. A equipa cirúrgica opera o doente e resolve o problema do ponto de vista técnico, mas os anestesistas são aqueles que cuidam do doente como um todo, preparando-o para a cirurgia, planeando o que

fazer e confortando-o. Isto tornou-se muito relevante na minha prática clínica. Foi em Vila Nova de Gaia que iniciei a minha especialidade e, quando a terminei, concorri ao concurso público e fiquei lá.

Como foi a sua carreira daí em diante?

Nos dois primeiros anos estive muito ligada à emergência médica. Foi no CHVNG que começou o Centro de Orientação de Doentes Urgentes (CODU) e éramos nós, os anestesistas e alguns médicos de clínica geral, que assegurávamos as chamadas, geríamos as ambulâncias e encaminhávamos os doentes. Algum tempo depois fomos para Lisboa para fazermos um estágio nas viaturas médicas que já lá existiam, mas no Norte ainda não tinham sido implementadas. Em Vila Nova de Gaia fomos os pioneiros no processo da emergência médica no Norte. Com a gravidez do meu primeiro

filho deixei de fazer esse trabalho nas viaturas médicas.

Na altura, a minha diretora de serviço achou que precisava de mim na cirurgia cardíaca. Estive dois meses em integração e ali fiquei, desde há 24 anos a esta parte.



Foi no CHVNG que começou o Centro de Orientação de Doentes Urgentes (CODU) e éramos nós, os anestesistas e alguns médicos de clínica geral, que assegurávamos as chamadas, geríamos as ambulâncias e encaminhávamos os doentes"

Como surgiu a direção da COGE neste seu percurso profissional?

Os nossos interesses e a vida pessoal tornam-se diferentes à medida que evoluímos profissionalmente e decidi fazer uma pós-graduação em Gestão de Cuidados em Saúde, em 2017, na Universidade Católica do Porto. Sendo já colaboradora da COGE, o provedor da Santa Casa da Misericórdia de Espinho, Pedro Nelson Sousa, convidou-me para o cargo de diretora clínica, porque era de Paramos e porque achava que reunia as condições para ocupar esse cargo. Foi um desafio que aceitei, mas com a condição de que, se achasse que se tratava de uma 'empreitada' superior às minhas capacidades, ficaria entre nós uma solução de compromisso para encontrar alguém que me substituisse.

Não se arrependeu?

Foi um desafio muito grande, pois tratava-se de uma clínica que havia

REGIME DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DA COGE

30 000 CONSULTAS/ANO DISTRIBUÍDAS POR VÁRIAS ESPECIALIDADES
330 PROCEDIMENTOS NA PROcriAÇÃO MEDICAMENTE ASSISTIDA (PMA)
92 PROFISSIONAIS MÉDICOS E TÉCNICOS
20 ENFERMEIROS

sido criada pelo médico Serafim Gomes e pelo provedor, de então, Amadeu Morais, na altura com o objetivo de substituir a maternidade que tinha deixado de existir no sistema público do hospital de Espinho. Afinal, a comunidade local tinha direito a nascer em Espinho. Foi um projeto que correu muito bem. Porém, a clínica começou a alargar os seus serviços de especialidades, nomeadamente as que eram satélites à área da obstetrícia, como a pediatria ou a otorrinolaringologia, e que davam apoio às crianças que nasciam aqui. O percurso natural seria o de transformar-se numa clínica familiar. Começámos a ser mais abrangentes e a conseguir responder a muitas vertentes de uma unidade familiar.



A minha missão foi privilegiar o atendimento personalizado, humanizado e dirigido, para que cada pessoa consiga sentir o envolvimento dos diversos profissionais. Este é o nosso principal foco de diferenciação relativamente a outros centros privados prestadores de cuidados de saúde"

Mas houve uma expansão da clínica?

Essa expansão deverá ter começado uns quatro ou cinco anos antes de vir para cá. Apercebi-me que era importante alargarmos a clínica e darmos mais apoio à comunidade local, com serviços privados de saúde. Existem vários serviços deste tipo à nossa volta, nomeadamente na Área Me-

tropolitana do Porto, mas não existiam em Espinho. Penso que temos conseguido oferecer isso à nossa comunidade, pois temos muitas especialidades.

Em termos físicos esta clínica é finita e já estamos com alguma dificuldade de espaço, nomeadamente para consultórios. Mas a COGE está a tornar-se numa clínica interessante. Dispomos de um bloco operatório, que dá apoio à maternidade, podendo fazer-se partos cirúrgicos ou naturais e que tem uma sala de trabalho de partos. Temos quartos de internamento e bloco operatório, onde fazemos, preferencialmente, cirurgias ambulatoriais em que o doente entra e tem alta no próprio dia ou até poderá fazer uma pernoita.

Quais a cirurgias que podem fazer?

Podemos fazer cirurgia vascular, ortopedia, otorrinolaringologia, oftalmologia, ginecologia, obstetrícia, plástica e estética.

Qual a importância de Serafim Gomes no desenvolvimento da COGE?

Foi, de facto, uma figura importantíssima porque foi ele que fez crescer a clínica e que trouxe até aqui os profissionais que achou relevantes e com competências necessárias para tornar a COGE numa clínica consolidada em termos de cuidados de saúde na área da ginecologia/obstetrícia.

Quando veio para cá tinha a noção do envolvimento de toda essa estrutura e da dimensão que se lhe pretendia dar?

Tinha bem essa noção. Nas conversas que eu e o provedor tivemos, sentia que era isso que a Santa Casa da Misericórdia de Espinho queria. A intenção era que a clínica crescesse, até pelo suporte financeiro que era necessário à estrutura. O objetivo seria o de tornar esta clínica numa referência para que Espinho pudesse dizer que podia recorrer a serviços privados de saúde com reputação em várias áreas.

Foi essa a sua missão como diretora



© SANTA FERREIRA

clínica da COGE?

A minha missão foi privilegiar o atendimento personalizado, humanizado e dirigido, para que cada pessoa conseguisse sentir o envolvimento dos diversos profissionais. Este é o nosso principal foco de diferenciação relativamente a outros centros privados prestadores de cuidados de saúde.

Têm acordos com seguradoras e com o Instituto de Proteção e Assistência na Doença (ADSE)?

Temos vários acordos com a maioria das seguradoras. Já tínhamos acordo com a ADSE em algumas áreas, mas, recentemente, alargámo-lo a todas as áreas que dispomos, nomeadamente a áreas novas como a cirurgia vascular, a oftalmologia e até a otorrinolaringologia, que não estava comparticipadas pela ADSE.

Qual é a importância de terem esta abrangência na ADSE?

A ADSE é um suporte que os funcionários públicos têm e é, no fundo, o seu seguro de saúde. Ter locais onde possam recorrer com bons profissionais, com competências reconhecidas como temos na COGE, é relevante para a comunidade local. De outra forma, teriam que se deslocar a outros centros onde a ADSE está fortemente implantada.

Já referiu que a clínica cresceu e que, fisicamente, será difícil crescer ainda mais. Mas pode vir a ter mais valências?

Gostaria de trazer a cardiologia para a COGE, até porque conseguiríamos fazer cá os exames complementares como a ecocardiografia. Temos cá a medicina interna, que dá um grande apoio, mas entendo que a cardiologia

faria algum sentido.

A Procriação Medicamente Assistida (PMA) sempre foi uma das mais-valias desta clínica. Continua em crescimento?

Está bem desenvolvida e foi uma área que, desde o início, fez uma grande diferença na oferta de serviços. É uma área que, cada vez mais, é procurada. A população tem filhos cada vez mais tarde e apercebe-se que a infertilidade pode ser um problema. A nossa clínica tem profissionais excelentes, uns que estão cá há vários anos e outros que iniciaram aqui a sua atividade. Tem uma boa resposta e uma organização excelente. Funciona num local próprio e não está misturada com a clínica. Temos tido muito bons resultados. Por outro lado, temos feito um investimento muito importante para

CONSTRUÇÕES OBJECTIVO GRUPO

SERRALHARIA OBJECTIVO

CARPINTARIA OBJECTIVO

JARDINS OBJECTIVO

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS | PICHELARIA OBJECTIVO

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

T.: 224 967 765
geral@construcoesobjectivo.com



PUB

destaque

acompanharmos a evolução nessa área da infertilidade. Temos dado uma ajuda ao próprio Sistema Nacional de Saúde (SNS), que não consegue responder a todos os que precisam. A nossa clínica é uma referência na região Norte nessa área.

Acha que a COGE tem cumprido a sua missão na área dos nascimentos de crianças no concelho de Espinho?

Abrangemos uma comunidade grande na área de Espinho. Mas muito tem que ver com os profissionais que aqui trabalham e com o facto de os casais conhecerem a COGE. Toda a publicidade que temos é um bocado por passa a palavra. As pessoas sentem que temos aqui um ambiente muito familiar e próximo. É um bocadinho diferente dos serviços públicos, que não têm essas particularidades tão relevantes nesse momento da vida de um casal. As nossas enfermeiras são todas formadas e especializadas na área da neonatologia, o que é muito importante para os cuidados do recém-nascido, ajudando o casal a tratar do bebé nos primeiros dias de vida e dando um apoio importante, sobretudo aos jovens pais. Mas há, também o apoio na consulta de enfermagem do pré-parto e pós-parto.



O objetivo seria o de tornar esta clínica numa referência para que Espinho pudesse dizer que podia recorrer a serviços privados de saúde com reputação em várias áreas"



Gostaria de trazer a cardiologia para a COGE, até porque conseguiríamos fazer cá os exames complementares como a ecocardiografia"



Em pandemia decidimos manter os profissionais que não estavam no SNS, de forma a fazermos uma bolha (...) Ficamos por nossa conta"



© SARA FERREIRA



Temos um serviço de maternidade que dá a possibilidade de poderem seguir o percurso na pediatria, uma vez que, durante os partos, o apoio é prestado pelos nossos clínicos. Estão sempre prontos a resolver qualquer problema. Temos um ambiente muito próximo das pessoas, o que acaba por ser facilitador.

E que não fica atrás do serviço público?

Claro que não fica atrás. O SNS começa a ter certas capacidades, mas, com os recursos humanos que tem atualmente, é impossível dar ou prestar os cuidados que nós aqui conseguimos dar.

Como é que a COGE se adaptou à pandemia?

Em março de 2020 começou tudo a fechar. Tinha cá a enfermeira-chefe, que fazia um horário contínuo, e começámos a receber telefonemas de todos os colegas para fechar a cli-

nica. Mas isso implicaria deixarmos de dar apoio às nossas grávidas e às crianças que estavam a ser seguidas na pediatria. Decidimos manter os profissionais a trabalhar, aqueles que não estavam no SNS, de forma a fazermos uma bolha. A clínica foi totalmente separada do lar e demos toda a nossa colaboração de material (batas, máscaras, etc.). Ficámos deste lado por nossa conta. Decidimos que nos iríamos manter abertos aos cuidados de obstetrícia, para darmos apoio às grávidas que eram seguidas aqui e de forma a não sobrecarregarmos o SNS. Continuámos a realizar consultas de pediatria, até com o sistema de teleconsulta. Adequámos e ajustámos os procedimentos aos novos tempos. Por outro lado, o pessoal administrativo e da receção fez equipas em espelho, o que acabou por ser transversal a todos os serviços deste género.

Acha que a COGE teve um papel complementar ao SNS?

Tivemo-lo, sem dúvida. E atualmente mantêm-se, sobretudo porque a resposta por parte da medicina geral e familiar continua um bocadinho condicionada pelas necessidades que esses colegas têm de prestar serviços em áreas como os centros de vacinação e o controlo e vigilância de doentes em isolamento profilático.

Chegaram a desempenhar um papel importante no Lar da Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia?

O lar foi autossuficiente. A doutora Sara Ramos é uma pessoa com um know-how muito significativo nessa área e o lar organizou-se de uma forma muito eficaz, pois tinha uma equipa de enfermagem. É claro que estivemos disponíveis para fornecer quartos, caso fossem necessários para isolamento. Houve parceria e

partilha de materiais. Temos funcionários que são do quadro da Santa Casa da Misericórdia de Espinho e que deixaram, por exemplo, de ir almoçar ao lar, de forma a fazermos uma bolha para não haver a possibilidade de levar o vírus para os utentes internados. Houve uma parceria implícita, reconhecendo que o lar se organizou muito bem.

É também uma médica do SNS. Como vê a questão da abertura das urgências em Espinho no serviço público?

Não faz sentido ter um serviço de urgência em Espinho, por muito que custe à nossa comunidade. Isso não seria melhor para os cuidados de saúde. Por isso, não creio que venha a acontecer. Seria divergir as necessidades que o doente precisa em termos de cuidados globais. Temos uma urgência polivalente, como a do Centro Hospitalar de Gaia, que fica a menos de 15 minutos de Espinho. Há a possibilidade da viatura médica chegar rapidamente ao doente e de transportá-lo, em segurança e já com os cuidados pré-hospitalares ministrados, até à urgência onde tudo se poderá resolver. Isto é o que faz sentido.

De outra forma, tendo em Espinho uma urgência mínima, não iríamos conseguir satisfazer as necessidades que a nossa população tem. Isso seria dividir recursos e aumentar gastos que poderiam ser utilizados numa organização mais global. Esta é a minha opinião, de há muito tempo e que nada tem que ver com aquilo que estamos a viver no momento. Tem que ver com o que acho que deveria ser o SNS em termos de resposta, sendo o mais eficaz possível.

Se me disserem que temos de referenciar doentes de uma forma mais assertiva e permitir que a chegada do doente à urgência seja mais rápida, ou que o serviço de triagem pré-hospitalar funcione um bocadinho melhor, até concordo. Penso que isso começa a ser mais um estandarte político do que outra coisa. Mas esta é a minha opinião pessoal, de quem está há 30 anos no SNS.

Na COGE têm o atendimento de urgência?

Não temos capacidade para o ter. Um serviço de urgência precisa, necessariamente, de uma avaliação global do doente e de exames complementares e de diagnóstico básicos que não dispomos. Não temos um raio-x, ou um laboratório normal de análises. Por isso, não faz qualquer sentido entrarmos por aí. E isso vai ao encontro daquilo que referi antes, sobre a existência de uma urgência em Espinho. Apenas temos um serviço de atendimento urgente às consultas de pediatria. Esta clínica não poderá ser confundida com um hospital privado, que tem uma estrutura diferente. ●

4500 Espinho

CÂMARA MUNICIPAL



Município e oposição fazem contas diferentes

Em resposta aos números apresentados pelo presidente da Câmara Municipal de Espinho na semana passada, o Partido Social Democrata (PSD) reagiu em comunicado, acusando Miguel Reis de "incapacidade para compreender os termos corretos a utilizar". Vice-presidente da concelhia social-democrata diz não existirem "buracos" financeiros, mas sim um saldo positivo de quase oito milhões de euros.

MANUEL PROENÇA

NA QUINTA-FEIRA de 15 de novembro, o presidente da Câmara Municipal de Espinho, Miguel Reis, realizou uma sessão pública no Centro Multimeios para fazer um balanço do seu primeiro mês de funções, referindo ter encontrado uma dívida na ordem dos 40 milhões de euros e um saldo negativo de 7,5 milhões.

Paulo Leite, líder da bancada do PSD na Assembleia Municipal de Espinho e vice-presidente da concelhia, reagiu esta terça-feira às contas apresentadas pelo novo executivo, afirmando que este se mostrou incapaz de "compreender e gerir os processos ainda em curso".

O PSD regista que a apresentação da Câmara não mencionou o atual saldo do município e que "tal omissão não é inocente", já que, segundo o seu dirigente, o número real é 7,8 milhões de euros, "comprovado pelo resumo diário de tesouraria apresentado pelo próprio presidente da Câmara".

Segundo os social-democratas, "o Partido Socialista prometeu tudo a todos e agora, sentindo-se incapaz de concretizar as promessas eleitorais, procura desviar a atenção dos espinhenses divulgando informações enviesadas e distorcidas como forma de justificar o seu embaraço".

De acordo com o PSD, tratam-se de "informações incorretas e imprecisas, que em nada contribuem para verdadeira ação de construção de um cada vez melhor nível de vida para os espinhenses".

Na sessão pública que realizou no Centro Multimeios, Miguel Reis tornou

públicos alguns números referentes ao seu primeiro mês de mandato. O autarca apontou a "falta de planeamento" na "sobrecarga financeira" do Município relativamente às obras em curso, com uma derrapagem que rondará "os cinco milhões de euros".

Sobre a obra do estádio municipal, o presidente da Câmara disse que assumiu a coordenação deste projeto e afirmou que a empreitada "leva cerca de quatro meses de atraso e tinha alguns



A situação financeira traduz-se num cenário muito parecido àquele que a Câmara Municipal tinha em 2009, em que a dívida anda na ordem dos 41 milhões de euros"

Miguel Reis,
Presidente da CM Espinho



A Câmara tem um saldo positivo de tesouraria de 7.840.210 euros à data de 17/11/2021, comprovado pelo resumo diário de tesouraria apresentado pelo próprio presidente"

Paulo Leite, PSD Espinho

problemas graves com a água que não estavam solucionados", mas que "irão ser corrigidos" e que "implicarão custos acrescidos". Uma obra que, segundo Miguel Reis, "estava a decorrer sem projeto de execução".

O autarca referiu ainda que essa obra "foi adjudicada por cerca de 4,5 milhões de euros e detetámos que não está contemplado qualquer sistema de iluminação, o que poderá ter um custo acrescido entre os 800 mil e um milhão de euros". O autarca afirmou também que a estimativa para os trabalhos adicionais será de 400 mil euros" e que "a projeção do empreiteiro para a sua conclusão é de mais 1 a 1,5 milhões de euros".

Sobre a requalificação do canal ferroviário, o presidente da Câmara disse que "a obra tem 14 meses de atraso" e "uma perda de financiamento de 495 mil euros pela não conclusão até ao próximo dia 31 de dezembro". De acordo com o autarca, "há um conjunto muito grande de não conformidades" e a obra "poderá demorar cerca de seis meses até estar concluída".

O presidente da Câmara pretende que a obra "seja entregue faseadamente e tendo como prioridade a entrega do parque de estacionamento subterrâneo".

Ainda sobre esta empreitada, Miguel Reis afirma que, "até à data já foram pagos cerca de três milhões de euros de trabalho extra e, de acordo com as reuniões com o empreiteiro, indica que ainda sejam necessários mais dois a três milhões de euros" e que, por isso, o custo total "poderá ascender a 18 milhões de euros, mais seis do que o adjudicado". •

NOMEAÇÕES

Vicente Pinto na Comissão Executiva da Área Metropolitana do Porto

O **VEREADOR** da Câmara Municipal de Espinho eleito pelo PSD, Vicente Pinto, integra a nova lista da Comissão Executiva da Área Metropolitana do Porto (AMP) e da qual também faz parte o socialista espinhense João Carapeto. A decisão foi aprovada em Conselho Metropolitano e a lista vai a votação no dia 6 de dezembro, num simultâneo em todas as assembleias municipais.

Para ocupar este cargo, Vicente Pinto terá que renunciar ao cargo de vereador da Câmara Municipal de Espinho e às suas funções no partido. Recorde-se que o ex-candidato à Câmara Municipal é também presidente da Comissão Política Concelhia de Espinho do PSD.

Caso Vicente Pinto renuncie ao seu cargo na vereação da Câmara Municipal, deverá ser substituído pelo quarto elemento da lista do PSD, Hélder Rodrigues.

Também João Carapeto, que foi eleito como vogal do Partido Socialista (PS) na Assembleia Municipal de Espinho, terá que ceder o seu lugar a João Bastos, o 11º na lista dos socialistas àquele órgão municipal de Espinho. Carapeto terá também de suspender a sua atividade profissional como advogado. • MP



Vicente Pinto terá de renunciar ao cargo de vereador da Câmara Municipal e às funções que desempenha no PSD local



João Carapeto deverá renunciar como vogal da Assembleia Municipal de Espinho, deixando de exercer a sua atividade como advogado

4500 Espinho

AÇÃO SOCIAL

Projeto UmaVida quer dar uma “alternativa à rua” a população sem-abrigo de Espinho



O NPISA de Espinho, coordenado pelo Centro Social de Paramos, tem em marcha um projeto financiado por fundos comunitários que pretende apoiar a população sem-abrigo e combater o estigma existente em torno dessa comunidade. Com duração prevista de 22 meses, a iniciativa UmaVida tem o objetivo de acompanhar 50 pessoas em situação de sem-abrigo no concelho.

JOSÉ PEDRO RIBEIRO

O CENTRO SOCIAL de Paramos iniciou no mês de outubro o projeto UmaVida - Equipa de intervenção e acompanhamento psicossocial de pessoas em situação de sem-abrigo, que conta com a parceria de todas as entidades que compõem o NPISA (Núcleo de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo) de Espinho, também coordenado pela instituição paramense.

Marília Costa, responsável pela iniciativa, explica à Defesa de Espinho que o projeto surge no âmbito de uma candidatura feita pelo NPISA de Espinho ao programa de financiamento social europeu Norte2020 e que terá uma duração prevista de 22 meses.

"O projeto tem três ações de intervenção. O contacto direto com as pessoas, que inclui o apoio social e o acompanhamento dos cuidados de saúde, e outra ação que passa por trabalhar o estigma e o preconceito que existe na comunidade à

volta deste fenómeno. É um trabalho que é desenvolvido através do contacto de rua, caso a caso e de forma individual", diz Marília.

Nos últimos dois anos, afirma a responsável pelo projeto, foram identificadas 82 pessoas em situação de sem-abrigo em Espinho, "o que obrigou a capacitar o concelho com uma equipa altamente especializada nesta área e que se dedica a 100% a esta missão".

De acordo com a coordenadora do projeto, os objetivos passam por assegurar o "acompanhamento e gestão de casos de 50 pessoas em situação de sem-abrigo no concelho de Espinho, apoiando na construção e execução de um projeto de vida alternativo à rua e apoiar o acesso aos direitos e deveres básicos de cidadania".

O projeto funciona de segunda a sexta-feira, com um giro de rua fixo às terças e quintas-feiras, "não invalidando outros horários e deslocações sempre que necessário".

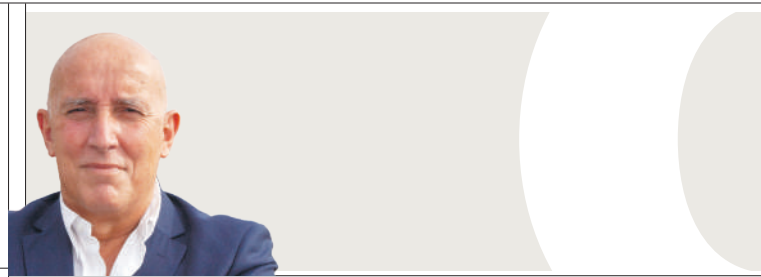
O NPISA de Espinho

nasceu em 2016, sendo constituído por várias entidades públicas e privadas do concelho, que se propuseram a debruçar sobre as necessidades das pessoas em situação de sem-abrigo. Esta rede social nasce em conformidade com a Estratégia Nacional para a Integração de Pessoas Sem-Abrigo do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, lançada em 2009 e renovada em 2017, havendo, atualmente, mais de vinte núcleos espalhados pelo país. Do núcleo espinhense fazem parte entidades como a Administração Regional de Saúde do Norte, CerciEspinho, Cruz Vermelha Portuguesa, PSP, IEF e o próprio Município.

De acordo com os mais recentes dados divulgados pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Portugal tinha 8 209 sem-abrigo identificados em 2020, mais 1 100 do que em relação a 2019. Um aumento que esse Ministério justifica com "a melhoria no processo de diagnóstico em todo o país". •

82

Nos últimos dois anos foram identificadas pelo NPISA de Espinho 82 pessoas em situação de sem-abrigo



opinião

Nunes da Silva,
Empresário e membro do PSD Espinho

Porque eu voto Rui Rio

Porque é o candidato que tem perfil e experiência profissional e de vida para ser primeiro-ministro de Portugal, por minha própria coerência político-partidária e por ser imperioso para o País um novo Governo PSD.

No dia 29 de fevereiro de 2016, Pedro Passos Coelho foi ao Europarque, em Santa Maria da Feira, apresentar a sua recandidatura à liderança do PSD aos militantes do distrito de Aveiro, que tinha como *slogan* de campanha "Social-democracia, sempre". E eu também fui.

Perante um auditório de cerca de 400 a 500 militantes, questionei Passos Coelho sobre o discurso acintoso de alguns "notáveis" e seus seguidores, muito centrado no eixo Lisboa/Cascais, que o PSD era de "direita", mas dito de uma forma a "seco" e que já causava desconforto, e entre esses seguidores já estava André Ventura, que na altura ponderou candidatar-se a Presidente do PSD e, se o ponderou, era porque sabia que tinha dentro do PSD apoiantes. Defendi junto de Passos Coelho o "recentrar" do PSD e critiquei quem usa e abusa da imagem e mensagem política de Sá Carneiro, sem saber do que fala.

E para que continue a constar, e porque não sou cata-vento, apoiei e apoio Passos Coelho pelas funções que desempenhou como primeiro-ministro.

Como diz Rui Rio, e bem, "o PSD está à direita, mas não é de direita". Quem não entender isto, vai andar sempre em crise existencial.

Claro que os tempos são outros, e como disse Cavaco Silva num brilhante discurso em 2017, "a realidade acaba sempre por derrotar a ideologia". Mas coisa diferente foi uma determinada ala do PSD ter começado a querer impor uma outra ideologia e leitura política que ia dominando as

redes sociais, discursos e forma de estar no PSD, e uns "pavões" e "tias de Cascais" que já nem o CDS usava, renegando, traindo e insultando o ADN do PSD, esquecendo-se estes "boys" e "girls" deserdados das listas à Assembleia da República, que indiretamente acabaram por ser eles a colocar Rui Rio à frente do PSD, e por duas vezes.

Dizia Vasco Pulido Valente que "quando um grande partido perde uma eleição, prejudica a vida e o futuro de milhares de pessoas. Não admira que essa gente, mesmo se as coisas lhes corram bem, tome sempre as suas precauções". E noutro texto de 2005, sobre a refundação da direita, diz: "sobrou o quê? Sobrou um vago liberalismo, que se imagina esperto e na prática repete as banalidades da moda".

Não sou contra Rangel e votei nele nas Europeias. Gosto de o ouvir. Só que não acredito que muitos seguidores, e não o próprio, queiram unir o que quer que seja, a avaliar pelo seu ódio a Rui Rio e apoiantes, boicote permanente e alguns com saudades dos holofotes. E se Rangel ganhar seguirei a máxima "juntos temos mais sumo", porque basta de desgaste interno e o Partido é um só.

"Como disse inicialmente, [Rui Rio] é o candidato que tem perfil e experiência profissional e de vida para ser primeiro-ministro de Portugal"

Dia 27 de novembro lá estarei a votar em Rui Rio porque, como disse inicialmente, é o candidato que tem perfil e experiência profissional e de vida para ser primeiro-ministro de Portugal, por uma questão da minha própria coerência político-partidária, e porque, como dizia Sá Carneiro nas vésperas da sua morte, "Portugal não pode ser isto e não há de sê-lo." •

4500 freguesias

PARAMOS

Jovem colhido por comboio

Estudante de 21 anos foi mortalmente colhido por um comboio no apeadeiro de Paramos. De acordo com o presidente da Junta dessa freguesia, a iluminação da REFER estava desligada quando o autarca chegou ao local.



© SARA FERREIRA

LISANDRA VALQUARESMA

UM HOMEM de 21 anos morreu na passada quinta-feira após ter sido colhido por um comboio no apeadeiro de Paramos. De acordo com o que a Defesa de Espinho apurou, o acidente ocorreu quando o jovem, natural de Loures, atravessava a linha sem se aperceber da passagem de um comboio no sentido sul/norte.

No local esteve o presidente da Junta de Freguesia de Paramos, Manuel Dias. “Um bombeiro trazia o cartão de cidadão do jovem na mão e disse-me que se tratava de um rapaz com 21 anos. Mais tarde, conversei com um polícia que me mostrou a fotografia do cartão. Perguntou-me se eu reconhecia o jovem, pois ele podia ser de Paramos, e aí eu ia certamente reconhecê-lo, mas não. Depois soubemos que era de Loures”, refere.

O jovem, estudante do curso de carpintaria, promovido pelo Serviço de Formação Profissional de Rio Meão, estava instalado no Regimento de Engenharia N.º 3, em Paramos, fruto de um protocolo estabelecido entre as duas entidades, conta Manuel Dias. “Ele tinha as aulas práticas no Regimento e as aulas teóricas no centro de formação de Rio Meão. No momento do acidente, o jovem tinha com ele um cartão de militar porque dormia no quartel”, explica o autarca.

Uma alegada testemunha do acidente contou a Manuel Dias que o jovem regressava a Paramos num comboio que vinha de Espinho. “Falei com uma pessoa que me disse que o viu a sair do comboio. Segundo ela, o jovem deixou partir o comboio e atravessou, mas outro apareceu pela

esquerda, em sentido contrário”.

Segundo uma fonte que trabalha no Serviço de Formação Profissional de Rio Meão, o rapaz tinha estado nas aulas até às 17 horas, altura em que saiu do edifício. De acordo com Manuel Dias “falta saber se realmente ele vinha no comboio ou se estava apenas junto ao apeadeiro, mas o que é certo é que estava sozinho”.

ILUMINAÇÃO INSUFICIENTE

Momentos depois do acidente (18h30), quando já tinha escurecido, o apeadeiro de Paramos encontrava-se com uma reduzida iluminação. Manuel Dias confirma, mas diz que não existem falhas de iluminação no apeadeiro. “Não sei se foi provocado pelo acidente ou não, mas as lâmpadas das plataformas estavam apagadas quando cheguei ao local. A luz pública estava a funcionar normalmente, mas as de instalação própria da REFER estavam apagadas”, relata.

Constatando a escuridão que considera nada habitual, Manuel Dias acabou por falar com o responsável da Infraestruturas de Portugal no local, que lhe garantiu que o problema seria resolvido. “No dia seguinte passei na zona e percebi que estava tudo normal”, assegura.

Contactada pela Defesa de Espinho, a PSP explica que “as causas do acidente estão a ser investigadas pelas autoridades competentes, mantendo-se, por isso, em segredo de justiça”. A PSP relembra que um comboio pode ocultar o outro e aconselha muita atenção antes do atravessamento dos carris, devendo fazer-se apenas nas passagens autorizadas e sem a utilização do telemóvel ou de auscultadores. •

Circulação ferroviária na Linha do Norte esteve interrompida

“O jovem tinha as aulas práticas no Regimento e as aulas teóricas no centro de formação de Rio Meão.”

Manuel Dias, Presidente da Junta Freguesia de Paramos



opinião

José Henrique Rocha
Membro do Bloco de Esquerda de Espinho

Espinho a duas Velocidades

Nestas eleições autárquicas de 2021 encabecei a lista do Bloco de Esquerda à Assembleia da Freguesia de Anta e Guetim. Tive de imediato a noção que tinha de estar preparado para enfrentar alguns preconceitos e estereótipos capacitistas. Estes comportamentos atitudinais são a consequência de décadas de políticas governamentais protecionistas, assistencialistas, segregadoras e discriminatórias que marcam a construção identitária da deficiência.

Na verdade, o poder local teve pouca ou nenhuma responsabilidade nestas políticas. Ainda, as autarquias, a partir do Decreto-Lei n.º 163/2006 das acessibilidades, assumem responsabilidades de fiscalização do espaço urbanístico e de todos os edifícios com serviços públicos. Durante os quinze dias de campanha eleitoral autárquica por Espinho, deparei-me com um concelho sem acessibilidade, repleto de barreiras urbanísticas e arquitectónicas nos edifícios nos quais estão sediados serviços de atendimento ao público.

A Câmara Municipal de Espinho, ainda sob a alçada do executivo de Pinto Moreira e depois de vários anos de alienação de investimento público, quis dar o impulso para que Espinho se tornasse num concelho capaz de privilegiar o espaço urbanístico e os transportes públicos.

Durante os quinze dias de campanha eleitoral autárquica por Espinho, deparei-me com um concelho sem acessibilidade

Com este propósito, em 2019, foi aprovado o Plano Estratégico Desenvolvimento Urbano, no qual se iniciaram os investimentos públicos, nomeadamente a Beneficiação das paragens de autocarro (109 abrigos e 20 túneis) e a construção da rede de ciclovias nas ruas principais do concelho de Espinho, a fim de suprimir as lacunas existentes dos percursos pedonais e interfacés intermodais.

Graças às ciclovias, é visível, no centro da cidade e nas ruas adjacentes, uma melhoria nas zonas pedonais de acessibilidade para as pessoas com cadeira de rodas e/ou carrinhos de

bebés, nomeadamente nos acessos aos passeios com rampas adequadas e pavimento renovado. Todavia, quando participei em acções de campanha nas ruas limítrofes do concelho, foi notório que Espinho ainda é um concelho com problemas estruturais de acessibilidade, facilmente perceptíveis no acesso às zonas pedonais, às paragens de autocarro, aos areais das praias, às casas de banho públicas e aos edifícios com serviços públicos.

A Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, que Portugal ratificou em 2009, refere, no seu artigo 9.º, que «os países devem tomar medidas para assegurar às pessoas com deficiência o acesso, em condições de igualdade com os demais, ao ambiente físico, ao transporte e aos serviços abertos ou prestados ao público, tanto nas áreas urbanas como rurais». Sem querer desresponsabilizar o poder central pelas políticas de desinvestimento e pouco inclusivas das últimas décadas, este deverá ser muito mais determinante na garantia a todos os munícipes o direito de acesso, em condições de igualdade, a todas as zonas urbanas e acesso a bens e serviços públicos. •

SUPERMERCADO

Novo Oriente

Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

RUA 31, N.º 914 ESPINHO ☎ 22 734 6230

COVIRAN

peças & negócios

INVESTIGAÇÃO

Ex-aluno de Espinho cria tecnologia inovadora para exploração subaquática

Rui Campos é investigador do INESC TEC (Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência) e antigo aluno da Escola Manuel Gomes de Almeida. Nos últimos anos, em parceria com o IPMA (Instituto Português do Mar e da Atmosfera), tem trabalhado num projeto inovador que pretende resolver "um problema de comunicações no meio subaquático que ainda não está resolvido". A Defesa de Espinho foi saber mais sobre essa investigação e qual o seu potencial para o país e para o mundo.

LISANDRA VALQUARESMA

FOI EM 2018 que Rui Campos começou a trabalhar numa tecnologia de comunicação que permitisse estabelecer uma boa ligação entre o fundo do mar e a superfície. "Debaixo de água, as comunicações rádio são muito difíceis de se fazer. O que existe são as soluções acústicas, mas não permitem transmitir grandes quantidades de dados quando nós queremos explorar o fundo marinho, como recolher imagens ou vídeo e ter essa informação a chegar à superfície em tempo real", esclarece o ex-aluno da Escola Manuel Gomes de Almeida. Para combater essa dificuldade, Rui Campos e uma equipa de cerca de 20 elementos, desenvolveram um projeto que quis tirar partido de robótica submarina para o transporte de dados. "Estes veículos funcionam como estafetas que percorrem a coluna de água e que vão encontrar outro veículo que anda, por exemplo, a fazer uma missão, como uma filmagem, para perceber que tipo de vida marinha ali existe. Com esta tecnologia, a grande vantagem é ter rapidez no acesso dos dados a custos mais baixos", refere o investigador de 41 anos. Mas como surgiu esta ideia?

"Tendo em conta que somos pessoas que estão a trabalhar neste mundo da investigação de comunicações, percebemos que há esse problema para resolver e há uma motivação muito grande e que está relacionada com Portugal", começa por explicar. "Somos um país costeiro e, além de termos uma zona económica exclusiva muito vasta, que está 200 milhas para lá da costa continental e 200 milhas para lá das costas dos Açores e Madeira, existe ainda um pedido nas Nações Unidas que vai permitir alargar este território com mais 150 milhas. Se nós somarmos o território que está imerso, mais o que está fora de água, estamos a falar numa área mais ou menos do tamanho da Índia. Isso é uma coisa brutal e só com robótica submarina é que nós vamos conseguir explorar e ter soberania sobre este nosso território", conta o investigador, confessando que esta foi a principal motivação do grupo

para pôr em prática este projeto, cuja ideia surgiu numa viagem de carro de Lisboa ao Porto, após uma reunião de trabalho.

Este projeto, financiado em 240 mil euros pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), tinha uma duração inicial prevista de 30 meses, mas a pandemia acabou por interferir no processo e acabou por adiar a realização do teste final. "Pedimos à FCT para estender o projeto por

“

Só com robótica submarina é que nós vamos conseguir explorar e ter soberania sobre este nosso território”

Rui Campos, investigador do INESC TEC



© SARA FERREIRA

mais um ano e realizamos o teste final este verão, em Sezimbra". Feito esse teste, Rui Campos explica que o que existe é ainda um protótipo e não um produto. "Ainda estamos um bocadinho longe de falar em comercialização. Na ciência usamos uma escala de 1 a 9 para caracterizar a maturidade tecnológica e, neste momento, diria que estamos num nível 4. Diria que estamos a anos de pensar que isto possa ser incorporado num produto."

O investigador confidencia à Defesa de Espinho que "não existem muitas empresas em Portugal que sejam capazes de incorporar esta tecnologia". Por isso, "o mais provável é ser uma multinacional, uma empresa norueguesa, inglesa ou americana a serem as tomadoras da tecnologia". No entanto, não descarta a hipótese de um dia ver o seu projeto ser utilizado em Espinho. Se isso acontecesse "seria excelente. Teria um significado especial". •

Os factos vistos à lupa

Uma parceria com o Instituto +Liberdade

+Liberdade

A geração que agora começa a trabalhar ou que iniciou a sua vida profissional nos últimos anos, é a geração mais qualificada de sempre em Portugal. Cada um destes jovens teve, em média, mais de 12 anos de escolaridade. Quase 80% destes jovens completaram o Ensino Secundário e o Ensino Superior é cada vez mais comum. Os avós desta geração, aqueles que nasceram na década de 40, tiveram apenas 6 anos de escolaridade, em média, metade dos seus netos. A maioria da população não tinha mais do que a antiga 4.ª classe, e cerca de metade da população era analfabeta. Um cenário muito distinto da realidade atual.

O país mudou, mas isso não se reflete necessariamente em melhores salários para quem estuda mais. A geração da década de 40 era pouco literada, mas o incentivo para obter mais formação era grande, uma vez que cada ano adicional de escolaridade correspondia a cerca de 10% mais de salário. Para a geração atual, essa percentagem é metade, influenciada pela estagnação económica do país nas últimas duas décadas. Se pensarmos no copo meio cheio, diremos que estes resultados podem ser um sinal de que as desigualdades são atualmente menores, pelo que a disparidade salarial entre os cidadãos mais educados e os menos literados é menos significativa. Uma visão alternativa, com o copo meio vazio, remete-nos para uma perspetiva mais pessimista: cada vez compensa menos estudar em Portugal, em termos de financeiros.

O estudo "A Equidade Intergeracional no Trabalho em Portugal", de Pedro S. Martins e apoiado pela Fundação Calouste Gulbenkian, destaca ainda que quem entra no mercado de trabalho durante uma crise económica é prejudicado na sua evolução profissional, não só a curto prazo, mas também a médio. Isso poderá justificar a quebra da percentagem de aumento salarial por cada ano de escolaridade no que se refere à geração de 80, que entrou no mercado de trabalho durante a crise financeira internacional ou aquando da intervenção da Troika em Portugal. Quanto à geração de 90, os seus primeiros anos de trabalho coincidem com a pandemia, num período em que o desemprego galopou e a economia deu uma forte queda. A confirmarem-se as aprendizagens passadas, esta geração sofrerá também deste contexto, condicionando o seu crescimento profissional e económico.

Apesar da tendência verificada, a educação continua a ser um catalisador do crescimento económico de cada cidadão e, conseqüentemente, um forte estímulo à mobilidade social, ainda que esse contributo seja menor para as gerações mais jovens, sobretudo para aquelas que entram agora no mercado de trabalho em plena pandemia.

André Pinção Lucas / 22 de novembro de 2021





BLACK FRIDAY

Lenovo T460s 14"

289€

i5 6.ª Gen
8Gb RAM
SSD 240GB
Win 10 Pro



LOJA ONLINE

www.motometria.com



O MELHOR PREÇO NACIONAL!

209€

KIT CCTV HIKVISION



4 Câmaras 2Mpx FULL HD 1080
1 Gravador 4CH FULL HD 1080
1 Disco 1TB

KIT

PC HP 600 G1
i5 4.ª Gen
4GB RAM
SSD 240GB
Win 10 Pro



OFERTA
Monitor P201

179€



Rua 28, N.º 647 | 4500-293 Espinho

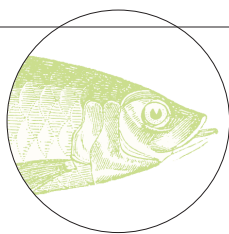


221 450 360



geral@motometria.com

É do nosso mar



VOX POP

Crise Política: Afinal de quem é a culpa?

A crise política instalou-se em Portugal depois do chumbo do Orçamento do Estado e da consequente convocação de eleições por parte do presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa. Numa sondagem feita pela Intercampus, 55% dos inquiridos atribuem as culpas ao PCP e ao BE, enquanto 33% acha que o PS é o grande responsável pela instabilidade política no país. Já o PSD vê-se quase livre das culpas, com apenas 12,6% dos inquiridos a achar que estiveram mal. A Defesa de Espinho saiu à rua para ouvir opiniões sobre a crise política e as consequências que esta pode trazer ao país.

CAROLINA FIGUEIREDO



Domingos Ribeiro,
Lomba

1 – Na minha opinião, o grande culpado desta crise política que se instalou no país é o presidente da República, porque podia muito bem ter evitado este cenário de eleições.

2 – Esta crise política só vai causar ainda mais atrasos na economia, porque vamos andar distraídos com as campanhas eleitorais e com as eleições. ●



Joana Patrocínio,
Maia

1 – A culpa da instabilidade instalada em Portugal, na minha opinião, recai em todos os partidos, mas principalmente no BE e no PCP, por terem impedido a aprovação do Orçamento do Estado.

2 – Com certeza que o aparecimento de uma crise económica e social,

aliada à crise política e, como se pode verificar já, o aparecimento do apoio aos partidos de extrema direita. ●



Francisca Sousa,
Espinho

1 – Não creio que a este ponto haja alguma utilidade prática em procurar culpados; a meu ver, todas as partes envolvidas cometeram erros crassos em algum momento. Acima de tudo, a valorização de interesses meramente políticos, em vez dos reais interesses do país, levaram a este desfecho.

2 – Em tempos tão incertos como os que vivemos atualmente, toda a instabilidade e divisão política vão, inevitavelmente, desviar o foco e a atenção dos assuntos e das “frentes de batalha” que realmente importam, correndo-se o risco de agravar situações já de si precárias, em favor de dedicar tempo e preocupação à resolução desta crise. ●

1.

Quem acha que é o grande culpado da crise política que se instalou em Portugal?

2.

Que consequências esta instabilidade pode trazer ao país?



Diogo Ramos,
Arcozelo

1 – O grande culpado neste caso é o senhor primeiro-ministro, uma vez que este Orçamento do Estado só foi chumbado maioritariamente pelas recusas constantes de certas propostas por parte de outros partidos. Todo o investimento na TAP acaba também por ser mais um ponto a somar para esta crise, uma vez que o retorno foi nulo.

2 – Tendo em conta que Portugal está prestes a entrar numa enorme crise económica devido aos confinamentos pela Covid-19, esta crise política só vem piorar a situação por atrasar medidas que deveriam ser tomadas de forma correta o mais cedo possível com o devido orçamento. ●



opinião
Manuel Sancebas

Oh, que cheirinho!

Quando se vai rua fora
E cheira a castanha assada
Não resisto e sem demora
Porque a língua implora
Pra que seja descascada.

Olho para o lado a seguir
Para ver se vejo um tasquinho
Porque a castanha a engolir
Começa a fazer tossir
Como quem diz: dá-me vinho!

Vou logo ser agradável
A garganta também pede
Deste sofrer, sou amável
Uma doença incurável
E o vício logo cede. ●



POSTAS DE "SARDINHA"

ALEX PEREIRA



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. 227340002 ou 227348972

necrologia



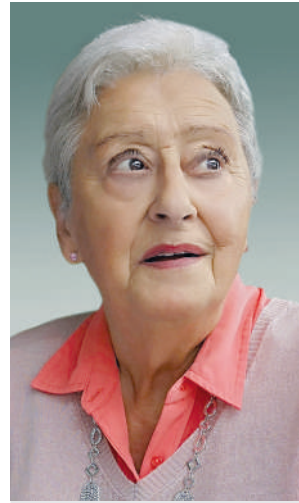
ROSA FERNANDES DE SOUSA ("ROSA CEITELA")

MISSA DO 17.º ANIVERSÁRIO



Seus filhos, genros, netos, bisnetos e restante família vêm, por este único meio, comunicar que será celebrada missa, por alma da sua ente querida, dia 2 de dezembro, quinta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquia de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participem nesta celebração.

Espinho, 25 de novembro de 2021



MARIA EDUARDA DE ALBUQUERQUE E VASCONCELOS SOTTOMAYOR PIZARRO

MISSA DO 2.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



Seu marido, filhos, noras, netos e demais família vêm por este meio comunicar que será celebrada missa, por alma do seu ente querido, dia 30 de novembro, terça-feira pelas 19 horas na Igreja Matriz de Espinho. Agradecemos, desde já, a todos quantos participem nesta Eucaristia.

Espinho, 25 de novembro de 2021

† Eduarda Maria da Silva Ferreira Capela

MISSA DO 27.º ANIVERSÁRIO



(EX-PROFESSORA DO ENSINO SECUNDÁRIO)

Sua mãe vem, por este meio, comunicar que será celebrada missa do 27.º aniversário, por alma da sua saudosa filha, dia 2 de dezembro, quinta-feira, às 19 horas, na Igreja Paroquia de Anta. Antecipadamente agradece a todas as pessoas que participarem nesta eucaristia.

Espinho, 25 de novembro de 2021

† Mário Pinto dos Santos

MISSA DO 1.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



Recordando o seu ente querido, com profunda saudade sua esposa, filhos e demais família vêm comunicar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 30, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Maria de Lurdes Galo de Oliveira Santos
Mário Rui Gaio dos Santos
Paula Maria Teixeira dos Santos

Espinho, 25 de novembro de 2021

Agência Fun.ª Nova Esperança (Luís Alves) – Rua 31, N. 445 Espinho Tim. 910583195

† António Queirós da Costa e Sousa

MISSA DO 2.º ANIVERSÁRIO




"Estás sempre connosco, Estamos sempre contigo."

Na passagem do 2.º aniversário de falecimento do nosso ente querido, participamos aos amigos e pessoas das nossas relações que será celebrada missa em sua memória dia 27, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Agradecemos a todos quantos estiverem presentes.


Filhos e família.

Espinho, 25 de novembro de 2021



**FERNANDA DE SÁ
FERREIRA FIGUEIREDO**

Faleceu a 16/11/2021



**ARNALDO MARQUES
DE FIGUEIREDO**

Faleceu a 09/11/2021

"Os mortos só morrem quando os vivos os esquecem..."

Com profunda dor, sua filha vem comunicar o falecimento dos seus queridos papás, ocorrido na Alemanha.

Informa que os funerais serão celebrados segunda-feira dia 29, às 15 horas na Igreja Paroquia de Silvalde. Findas as cerimónias irão a sepultar no cemitério de Silvalde.

UM VOTO! UMA PRECE!

"Meu Deus, conservai-os sob a Vossa Divina proteção..."
"O QUE DEUS UNIU, NADA E NINGUÉM PODE SEPARAR."

Sua filha que os ama para sempre, Fátima Leonor de Sá Ferreira Figueiredo e Snoopy

† Origenes Fernando Maia (Rei dos Móveis)

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Espinho (Rua 16)

Sua esposa, filhos, noras e neta vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Informam que a missa de 7.º dia será celebrada no dia 30, terça-feira, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho, agradecendo a todos quantos tomem parte na Eucaristia.

Umbelina Rosa de Jesus
Fernando Jorge de Jesus Maia
Paulo Guilherme de Jesus Maia
Rosa Moreira Pinto Maia
Carla Maria Sampaio e Silva
Gabriela Silva Maia

Espinho, 25 de novembro de 2021

Agência Fun.ª Nova Esperança (Luís Alves) – Rua 31, N. 445 Espinho Tim. 910583195

DEFESA DE ESPINHO - 4673 - 25 NOVEMBRO 2021

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DO CONCELHO DE ESPINHO

CONVOCATÓRIA - ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Em conformidade com o Artigo 40.º Ponto 3 Alínea a) dos Estatutos, convoco todos os Associados no gozo dos seus direitos a reunirem em Assembleia Geral Extraordinária, no dia 30 de novembro de 2021, pelas 21h00 no Edifício do Novo Quartel, à Rua do Porto, 221 — Silvalde - ESPINHO, para:

Ponto único — Deliberar sobre o pedido de autorização proposto pela Direção, nos termos do Art.º 36.º n.º 2 alínea n) para a reestruturação dos financiamentos em curso, com prolongamento dos prazos para 96 meses e com a possibilidade de um incremento de até 100.000,00 €.

ATENÇÃO: - De acordo com os Estatutos, se passada meia hora, depois da marcada, não estiverem presentes mais de metade dos Sócios Efectivos, a Assembleia Geral reunirá, então legalmente, com qualquer número, sendo válidas as deliberações tomadas.

Espinho, 19-11-2021
O Vice-Presidente da Assembleia Geral
Cmt. José Gomes da Costa

FARMÁCIAS
Serviço de turnos do concelho de Espinho
🕒 9 às 24 horas 🕒
Após as 24 horas o atendimento é efetuado, exclusivamente, através da LINHA1400

qui 25 **Farmácia Paiva**
Rua 19, n.º 319 - Espinho
227 340 250

sex 26 **Farmácia Higiene**
Rua 19, n.º 395 - Espinho
227 340 320

sáb 27 **Grande Farmácia**
Rua 8, n.º 1025 - Espinho
227 340 092

dom 28 **Farmácia Conceição**
Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde
227 311 482

seg 29 **Farmácia Mais**
Rua 19, n.º 1412 - Anta
227 341 409

ter 30 **Farmácia Machado**
Av.ª Central Sul,
1275 - Paramos
227 346 388

qua 1 **Farmácia de Anta**
Rua Tuna Musical, 907
- Anta
227 341 109



opinião
Manuela Aguiar

Irritações e indignações

“Fui buscar o título ‘Irritações’ a um programa de televisão muito divertido, que costumo ver à sexta-feira, porque tinha planeado falar daquilo que, em dias ainda recentes, mais me exasperou... Mas, à medida que alinhava uns tópicos, constatava como alguns me despertavam sentimentos mais fortes, na medida em que, na minha ótica, iam muito além da mera incoerência ou estupidez tolerável. E acrescentei uma outra palavra, mais forte – indignações! Um plural vasto... Tive de deixar de fora muitas ‘indignações’ que poderão dar azo a futuros comentários.”

1 – Para começar brandamente e prosseguir em crescendo, direi que me irritaram as pré-campanhas eleitorais, sobretudo, as de Costa, Rio e Rangel (Ventura pertence ao capítulo das indignações permanentes, Chicão é demasiadamente desinteressante e os outros líderes partidários deixam-me indiferente).

Costa (de quem pessoalmente gosto por ser aberto à aceitação de refugiados e imigrantes, causas em que colaboramos num já distante passado parlamentar), desaguisou-se com os parceiros da defunta geringonça, viu o orçamento chumbado por eles, o governo derrubado e quer, agora, apresentar-se a eleições com a mesma estratégia, o mesmo orçamento, o mesmo programa, os mesmos “compagnons de route”! E, ainda por cima, (nova irritação!), depois de ter proclamado, repetidamente, durante seis anos, que preferia a queda do governo à sua possível manutenção com a ajuda do PSD, mudou de opinião num ápice e veio confidenciar ao país que esse eventual apoio da “direita” ascendeu às alturas de uma admissível, embora indesejada e improvável, alternativa... Mas porquê? O que justifica o volte-face? Mistério...

Rio tem vindo a ser um provocador de não menor irritação. Prosélito da sua própria badalada honestidade política e coerência, enreda-se, no dia-a-dia, em objetivas contradições – tal como criticar, só agora, o processo de resposta à pandemia, a que assistiu passiva ou silenciosamente, quando não lhe deu expressa concordância, tornando-se conivente com todas as medidas, muitas delas incongruentes, ora excessivas, ora levemente laxistas de Graça Freitas e da sua “entourage” de burocratas da saúde, durante cerca de dois anos de confinamentos de duvidosa eficácia e desconfinamentos apressados (oscilando sempre entre o oito e o oitenta). Desfiar, tarde e a más horas, um rosário de críticas, em tom de pura propaganda eleitoral, não se pode considerar nem convincente nem dignificante da imagem da política

e dos políticos.

Também me irrita bastante o seu despropósito uso da língua alemã, quando lhe faltam não tanto as palavras em português, como os argumentos (qualquer que seja o idioma falado). Um snobismo provinciano, que tem tido ao longo dos anos.

Em Rangel, (militante social-democrata que, tal como Rio, conheço superficialmente), irrita-me a estratégia anti-Costa, embora “tipo Costa”. Ambos são “negacionistas” de acordos ao centro (ou de Bloco Central), que, como se tem visto, redundam em alianças contranatura, deslocando o arco da governação muito para a direita, no caso do PSD, e muito para a esquerda, no do PS. E incapaz de empreender as reformas de fundo de que precisamos para sair do patamar mais baixo da União Europeia. Poucos são, como é evidente, os que sonham com governos de “Bloco Central”, como o que existiu em 1983/85, numa conjuntura irrepetível.

“Apesar do seu aparente “anti-socialismo primário”, votarei em Rangel nas eleições internas do partido. Estou cansada das bizarras de Rio, uma das quais é a recusa, completamente imprópria de um democrata, de comparecer a debates com o adversário. E considero Rangel um centrista, que, se for imprescindível, mais depressa se aproximará do PS do que do Chega”

Apesar do seu aparente “anti-socialismo primário”, votarei em Rangel nas eleições internas do partido. Estou cansada das bizarras de Rio, uma das quais é a recusa, completamente imprópria de um democrata, de comparecer a debates com o adversário. E considero Rangel um centrista, que, se for imprescindível, mais depressa se aproximará do PS do que do Chega. Não esqueço que Ventura nasceu e desabrochou no seio da “fação passista” do PSD, que, embora apoie este candidato à liderança, não o confundo com eles. É um político inteligente e cosmopolita demais para navegar nas mesmas águas – o Parlamento Europeu apura a sensibilidade democrática neste domínio... Acredito que não vai “descentrar” o partido, pelo contrário, manterá o equilíbrio entre uma direita mais ruidosa e uma esquerda, que ainda existe, ou resiste, e onde me situo (social-democrata “à sueca”, como Sá Carneiro).

2 – Numa categoria híbrida, metade irritação/metade indignação, incluo o anúncio oficial da “libertação” da pandemia, acompanhado de um rol de medidas de apressado alívio de restrições e de cautelas. Na realidade, nada distinguia esse “dia D”, artificialmente inventado, do dia anterior e do seguinte – não havia chegada em massa de reforços, de meios

decisivos para pôr fim à guerra que não tem fim à vista, pois o vírus, quer se considere ainda pandémico ou já endémico, anda por aí, à solta... A ideia era alcançar um (efémero) brilharete político, mas teve um efeito psicológico nefasto para o conjunto da população. Trouxe um falso sentimento de segurança, desmobilizou o esforço individual na luta contra o vírus – esforço individual que é, neste momento, a mais inteligente e legítima arma de combate. Com a nossa elevadíssima taxa de vacinação (obrigada, Almirante!), o número de mortos e internados em cuidados intensivos desceu enormemente e parece, por isso, desproporcionado – e, nessa medida, atentatório dos nossos Direitos Constitucionais – voltar às soluções de recolher obrigatório, de restrições à circulação, de encerramento de setores da economia, de comércios, serviços públicos e espetáculos. Temos de nos concentrar, sim, nos cuidados de que cada um de nós é capaz, apelar à consciência dos cidadãos, aconselhar o uso generalizado da máscara e ao distanciamento físico. São pequenos incómodos face àqueles outros remédios radicais, que paralisaram a vida económica, social e cultural do nosso e de tantos outros países, em todo o mundo.

Que ninguém mais promova a “libertação” de cautelas e cuidados, como o Governo tão insensatamente fez, para logo desfazer, em clima de ameaças e temores... Estamos cansados de ilusões, inverdades e demagogia. Um exemplo muito “irritante”: quem não se lembra de nos garantirem que a escola era segura, que não havia riscos de contágio na faixa etária dos alunos mais pequenos? Agora, está provado o contrário e até aventam a possibilidade de vacinar as criancinhas a partir dos 5 anos...

3 – Da minha longa lista de indignações, aqui deixo algumas que particularmente me chocaram, em matéria de Justiça. Penso num recente julgamento de um pedófilo condenado por abuso sexual de uma menina de 4 anos. Circunstância agravante: o criminoso era o próprio pai da vítima. A sentença foi de três anos de pena suspensa. O pedófilo saiu em liberdade!

A mesma reação me despertou, há alguns meses, a benigna sanção dos três inspetores do SEF, que assassinaram, no aeroporto de Lisboa, Yhor Homeniuk, cidadão ucraniano que vinha simplesmente, como tantos milhões de portugueses ao longo de séculos, procurar trabalho honesto no estrangeiro. ●

beatriz dos panos

Mantas, almofadas decorativas e jogos percal

200 e 400 fios
100% algodão biológico

Descontos fantásticos e únicos em vários produtos de excelente qualidade! Este Natal pode presentear quem mais gosta com uma prenda útil e de excelente qualidade!

10% desconto
em todas as mantas

20% desconto
em todos os jogos percal

Promoção válida de
29 novembro a 6 de dezembro

Enquanto p...sa... Nós já executamos!

Cortinas • Têxteis-Lar • Blackout's • Atoalhados • Fardamentos

Serviço de Estofos • Tecidos de Confeção • Rolos Microperfurados

geral@beatrizdospanos.pt



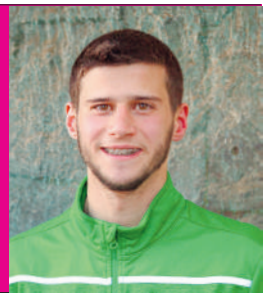
defesa-ataque



Reportagem.
A moda da Zumba.
"É um momento onde nós atingimos emoções e sensações que mais nenhuma aula proporciona", André Alves, professor de Zumba p16 e 17

Passa a correr.
Lançamento de peso.
Modalidade que requer força, velocidade e técnica. A visão do lançador Vítor Campos, do SC Espinho/António Leitão p19

Trampolins.
Diogo Cabral conquista prata nos mundiais de Baku.
Atleta academista é superado no duplo minitrampolim por ginasta russo. p18



ASSEMBLEIA GERAL SC ESPINHO

Sócios mostram-se preocupados com o futebol



© FRANCISCO AZEVEDO

O atual momento da equipa de futebol do SC Espinho originou muitas questões nos sócios presentes na Assembleia Geral do clube, na segunda-feira. Vice-presidente reconheceu que a prestação da equipa tem estado aquém do esperado, mas lembrou o corte no orçamento.

MANUEL PROENÇA

NA ASSEMBLEIA GERAL do SC Espinho, realizada na segunda-feira, o motivo de maior discussão acabou por ser um ponto que não estava na ordem dos trabalhos. Alguns sócios colocaram questões à direção sobre a situação atual do futebol tigre, que foram respondidas pelo vice-presidente do clube, Bruno Santos.

O dirigente reconheceu que "os resultados desportivos têm sido maus" e que "esta época está longe daquilo que se espera", assumindo "as responsabilidades e todos os resultados no futebol".

Bruno Santos lembrou que o clube "teve uma perda de cerca de 200 mil euros em receitas", mas salientou que "não tem dívidas, nem com colaboradores, funcionários, atletas, fornecedores, nem à Autoridade Tributária e Segurança Social".

O vice-presidente do emblema espinhense admitiu que tiveram de ser feitas "opções desportivas, não só no futebol, mas também no voleibol". Bruno Santos considera que "os resultados desportivos no futebol sénior têm sido maus desde a época passada. "Foi uma época má, em que corremos riscos e esta época também está longe de corresponder àquilo que se esperava", admitiu o dirigente, explicando que "houve quebras de receitas acentuadas, o que nos obrigou a iniciar estas duas últimas temporadas com orçamentos

ainda mais baixos, num esforço de adequação das receitas às despesas. Nunca vivemos com grandes orçamentos e lutámos sempre em séries em que não fomos os primeiros orçamentos", recordou Bruno Santos, dando nota que, na época passada o orçamento da equipa de futebol sofreu um corte "de cerca de 30%", embora ache que a equipa tinha obrigação de ter feito mais do que aquilo que fez, com jogos que "envergonharam" e em que os jogadores "não respeitaram a identidade do clube e aquilo que era esperado deles".

Segundo Bruno Santos "o objetivo desta época são os dois primeiros lugares da série e é por isso que nos bateremos enquanto for possível. E, apesar das limitações, acho que a equipa vale mais do que os pontos que tem na tabela classificativa. Nunca gostámos de fazer trocas de treinadores. Apostamos na estabilidade dos projetos e só no ano passado e este ano tivemos de recorrer à mudança de técnico".

Para o vice-presidente para o futebol, "no SC Espinho não basta jogar, mas é preciso fazê-lo com as características e a identidade que o clube tem e nem todos os jogadores estão preparados para isso. Este é um clube exigente e que deixa treinadores e jogadores sob pressão. Tivemos este problema no ano passado e este ano, em alguns jogos, também o tivemos. Mas há jogos em que a força de vontade pesa tanto como outros aspetos para a resolução das partidas", sublinhou o

dirigente.

Entretanto alguns sócios questionaram o dirigente sobre o facto de não se apostar na formação. Bruno Santos respondeu que "não basta que os clubes apostem na formação, mas é necessário que os jogadores da formação também apostem nos clubes. Já identificámos vários jogadores com elevado potencial e não os conseguimos reter no clube", afirmou.

APROVAÇÃO DE CONTAS ADIADA

As justificações de Bruno Santos aconteceram após a discussão e aprovação do Relatório e Contas do exercício 2020/21 ter sido adiada. Um associado alegou incumprimento com os estatutos do clube, que impõem a disponibilização dos documentos com a antecedência de oito dias aos sócios e que não terá sido cumprido.

O Relatório e Contas, que entretanto havia sido distribuído aos sócios antes do início da reunião, dava conta de uma redução das receitas em 23% e uma diminuição nos gastos a rondar os 20%. O resultado do exercício, em 30 de junho passado, era negativo em, aproximadamente, 26 mil euros.

Segundo o relatório e parecer do Conselho Fiscal, o passivo ter-se-á agravado em "1,5% face ao período homólogo" e os capitais próprios reduziram para cerca de 36 mil euros.

Na nota introdutória do documento entregue aos associados, o presidente do SC Espinho, Bernardo Gomes de Almeida, refere que este exercício "foi aquele em que se verificou o maior impacto da pandemia na atividade e contas" do clube e que "algumas secções funcionaram de forma condicionada, tendo registado perdas no número de atletas praticantes".

O presidente dos tigres considera que se tratou de "uma época negativa", mas que, apesar de tudo, "o clube conseguiu manter o equilíbrio financeiro e o rigor orçamental, sem qualquer aumento do passivo contabilístico".

De salientar, por fim, que o clube registou, no espaço de um ano, uma perda de 329 associados, embora se tenham registado 207 novas admissões.

Na Assembleia foi ainda aprovada a substituição do Conselho Tigre, por unanimidade, com a entrada dos associados Isabel Maria Silva Cruz e Joaquim Manuel Ferreira da Silva, para a substituição dos sócios falecidos, Guy Viseu e José Ribeiro. ●

FUTEBOL

Falta de pontaria ou de sorte

NA ESTREIA do novo treinador (Pedro Barroso) no comando técnico da equipa, o SC Espinho foi ao reduto do Valadares Gaia perder por 2-0 no domingo.

No relvado sintético do adversário, até foram os espinhenses que entraram melhor no jogo e os que mostraram mais vontade de chegar ao golo. No entanto, foi o conjunto de Vila Nova de Gaia que conseguiu inaugurar o marcador poucos minutos antes do intervalo.

No segundo tempo, o SC Espinho entrou atrevido e criou algumas ocasiões para restabelecer a igualdade. Faltou 'pontaria', ou sorte, aos avançados espinhenses. E, como quem não marca, sofre, o adversário dos tigres acabou por elevar a contagem.

Sem vencer há quatro jogos, no próximo domingo os tigres regressam a Ovar para jogar com o União de Coimbra. A última vez que os dois emblemas se enfrentaram foi há quase 70 anos, mais concretamente em 1952. ● MP

CAMPEONATO DE PORTUGAL (SÉRIE C)



VALADARES GAIA



SC ESPINHO

2

0

JORNADA 14. 21/11/2021. Complexo Desportivo de Valadares, em Valadares

CARTÕES	V	A	SUBST	AS EQUIPAS		T	CARTÕES	
				U	A		V	A
				Pedro Carvalho	Cristiano			
				Marlon Rangel	Lucas Camelo			87
				Kiko	Sandro Fonseca			64
				João Pelegrini	Palancha			59 19
				Assis Júnior	Edu Silva			
			74	© Oliveira	Ministro			86
				Lucas Lima	João Ricardo ©			
			83	Pedro Silva	Cláudio Ribeiro			45
				Diogo Cunha	Kenedy Có			72
			66	Panin Boakye	Betinho			
			83	Rafa Fontes	Dani			73
				André Ribeiro	Pedro Barroso			
				Luis Melo	Miguel Borges			
				Tiago Marques	Rúben Saldanha			72
			66	Pio Júnior	Nakedi			86
			83	João Barros	Anderson Chub			45 89
				Zé Gomes	Chidera Nwoga			59
			83	Miguel Santana	Renteria			
			74	Vasco Vieira	Duarte Soares			

1-0 ao intervalo. Marcadores: 1-0, por Assis Júnior (39); 2-0, por Panin Boakye (60)

ÁRBITRO: Hélder Gonçalves (AF Braga)
ÁRBITROS AUXILIARES: João Freitas e Domingos Faria

CLASSIFICAÇÃO							
	J	V	E	D	F-C	P	
1	Salgueiros	6	5	1	0	9-4	16
2	Castro Daire	6	3	1	2	7-5	10
3	Leça FC	5	3	1	1	6-4	10
4	Alvarenga	6	3	1	2	7-6	10
5	Gondomar SC	6	2	1	3	9-6	7
6	União 1919	6	1	3	2	6-6	6
7	Valadares Gaia	4	1	2	1	5-3	5
8	SC Espinho	5	1	2	2	3-4	5
9	Gouveia	6	1	1	4	4-11	4
10	Ferreira Aves	6	1	1	4	3-10	4

defesa-ataque

UM FENÓMENO CHAMADO ZUMBA



© SARA FERREIRA

Um fenómeno chamado Zumba

REPORTAGEM.

O sucesso correu mundo e nem Espinho escapou à atração. A Zumba continua a ser uma das modalidades mais frequentadas nos ginásios e, segundo os praticantes, a que provoca mais diversão. “A proposta é inserir todas as pessoas na prática da atividade física, transformando a aula numa verdadeira festa”.

LISANDRA VALQUARESMA

Ritmo, energia contagiante, diversão, perda de calorias e sensação de bem-estar. Estas são algumas das características da Zumba, uma modalidade fitness que nasceu na década de 90 e tem tido sucesso até aos dias de hoje.

À semelhança de outros países do mundo, em Portugal a Zumba está presente em quase todos os ginásios que tenham a vertente de aulas de grupo e é, na generalidade, a mais frequentada. Em Espinho, as aulas de Zumba existem já há alguns anos. Luísa Silva, professora e

proprietária do ginásio LS Fitness, localizado na zona industrial, em Silvalde, foi uma das pioneiras no ensino da modalidade no concelho. “Eu comecei há dez anos e nessa altura ainda não se falava da Zumba. Tive a sorte de ser das primeiras em Espinho e até no país a fazer a formação. Comecei a lecionar, mas sem saber muito bem no que ia dar”, recorda. Apesar de ter entrado num mundo que ainda era um pouco desconhecido da população em geral, Luísa Silva rapidamente percebeu que a aposta nesta modalidade tinha sido certa. “Inicialmente havia pouca gente a frequentar, mas depois cresceu de uma forma que eu tive que deixar alguns espaços onde dava aulas para me fixar apenas num, pois começou a ser impossível dar resposta a todos”. A Zumba tinha crescido, havia cada vez mais interessados e Luísa Silva enchia a sala da Tuna de Anta todos os dias da semana. O sucesso estava instalado e o salto profissional deu-se, alguns anos depois, com a criação de um espaço próprio, o agora LS Fitness, onde a professora tem alunos que a acompanham desde que começou a orientar aulas. Apaixonada pelos ritmos vibrantes da modalidade, Luísa acabou por conhecer André Alves, também professor de Zumba, com quem acabou por se casar. “Eu já estava ligado à área do fitness, mas um dia disseram-me que eu poderia ter jeito para

a zumba”, começa por contar André Alves. “Isto foi há cerca de oito anos e, na época, não havia homens a praticar. Acabei por fazer a formação, mas terminei com a sensação que nunca iria dar aulas. No entanto, fui fazendo sempre aulas de outros colegas e aquilo que eu achava que não se iria tornar em carreira, acabou por surgir naturalmente”. O interesse foi crescendo e André Alves acabou por lecionar a modalidade em vários locais, na zona onde residia, em Famalicão. Contudo, depois de conhecer Luísa num evento de zumba, acabou por se mudar para Espinho, onde atualmente assume todas as aulas de Zumba do LS Fitness.

QUAIS AS RAZÕES DO SUCESSO?

A resposta pode estar na sensação de bem-estar que a aula provoca. A utilização de músicas divertidas, de ritmos latinos, com passos de dança sensuais e picos de adrenalina, cativa participantes desde a sua criação.

Marta Dias já experienciou essa realidade. É instrutora de fitness em Espinho e já foi professora de Zumba, mas acabou por se afastar da modalidade em 2013. Durante os cinco anos em que lecionou, conviveu de perto com o sucesso e garante que a procura sempre foi grande, já que “a dança é universal”

e “está presente nas nossas vidas de uma forma muito especial e agradável”, até porque se trata de “uma modalidade que atingiu um patamar e um nível de procura muito bons”.

A Zumba é, segundo quem a ensina, muito mais do que uma simples aula de dança e uma prática exclusiva para quem sabe dançar. André Alves, afirma que estar à frente da modalidade todas as semanas requer “muito trabalho e muita responsabilidade”. Embora seja uma aula com coreografias previamente estudadas, o improvisado pode vir ao de cima, tudo em prol da satisfação dos alunos. “Posso dizer que essa é a aula em que eu trabalho mais. Às vezes as pessoas podem achar o contrário, pensam que é tudo automático, mas não é. Tem que se acrescentar sempre coisas diferentes ao longo do tempo porque há pessoas que já a praticam há anos e não podemos defraudar as expectativas delas”.

Para Luísa Silva, a Zumba “tem que trazer emoção, sensação e recordação”. Apesar de atualmente já não orientar aulas, continua a frequentar enquanto aluna e garante que esta prática é camuflada, já que faz até esquecer que se trata de exercício físico. “Quem faz esta aula sai sempre de lá com alguma coisa. Acaba por ter sempre emoção, traz uma sensação que muitas vezes é de alegria, mas também pode ser de

tristeza. Toca sempre nas pessoas e é isso que faz a diferença. Além disso, estou a divertir-me e estou a gastar calorias na mesma. Ao contrário do que acontece numa aula de Gap, Local ou Body Jump, em que a pessoa sofre muito mais ao fazer os exercícios, na Zumba não há essa sensação e, se calhar, foi por isso houve uma adesão brutal a esta modalidade quando ela apareceu.” Para além da sensação física de bem-estar durante, e no pós-aula, os benefícios para a saúde também são muitos. Marta Dias explica que “a Zumba é um exercício completo e que trabalha o corpo todo, estimulando os músculos dos braços, abdómen, costas, glúteos e pernas”, trazendo para a saúde várias vantagens como o “gasto calórico, aumento do metabolismo, eliminação de toxinas, recrutamento de vários grupos musculares, ou benefícios para o coração”. Para esta professora, “a proposta é inserir todas as pessoas na prática da atividade física, transformando a aula numa verdadeira festa.”

Na opinião de André Alves, a aula de zumba consegue proporcionar sensações que não existem em mais nenhuma outra. No ginásio deste casal existem aulas de diferentes modalidades e, muitas delas, com grande adesão. Contudo, a zumba é especial. “É um momento onde nós atingimos emoções e sensações que mais nenhuma aula propor-

AS ORIGENS DA ZUMBA

Apesar de ser hoje uma modalidade bem conhecida e praticada em muitos países do mundo, a Zumba foi criada, por acaso, em 1986, na Colômbia e pelas mãos do bailarino Beto Pérez. Habitado a dar aulas de aeróbica, um dia esqueceu-se da sua casete e teve que improvisar. Utilizou uma gravação com músicas latinas que

tinha no carro e deu, sem pensar, a sua primeira aula de Zumba, adaptando os movimentos da dança aos ritmos latinos que ecoavam na sala. A experiência revelou-se um sucesso e, em 2006, o seu criador fundou a empresa Zumba, com uma marca própria e que é hoje um negócio milionário.



“A Zumba é divertida, alegre, diferente e promove a interação entre todos”
Marta Dias,
antiga professora de Zumba

cionista, pois mexe com a sensualidade e a sexualidade, até porque a música assim o exige. A diversão é diferente porque ela existe em muitas aulas, como, por exemplo, no Body Jump, em que as pessoas estão a fazer exercício em cima de um trampolim e estão muito divertidas. Na Zumba é diferente, é uma memória que colocamos na pessoa e, por vezes, consegue ajudar a melhorar muito aquilo que é a sua vida pessoal e as relações, porque as pessoas ganham uma autoestima e uma sensualidade que, se calhar, antes não tinham. Sentem-se mais confiantes.” Além disso, Luísa Silva acrescenta que esta modalidade “promove muito a união e o companheirismo entre as pessoas que estão a fazer a aula”, uma vez que “aquelas trinta pessoas que todas as semanas fazem a aula, parecem só uma. Numa aula de Body Jump, por exemplo, as pessoas estão a treinar para elas, mas na Zumba é diferente,

há quase que uma sinergia entre as pessoas”. Ana Lopes, antiga praticante da modalidade, recorda as aulas com grande alegria e afirma que era uma “satisfação muito grande quando chegava o dia de ir à Zumba”. Para ela, “era um momento de descontração total” e um motivo que a levou, mais tarde, a frequentar outro tipo de danças. “Já não faço Zumba há cerca de dois anos, acabei por ter que mudar de cidade e perdi essa ligação. No entanto, tenho boas recordações e posso dizer que me fez bem porque, no início, era uma pessoa relativamente tímida. Tinha alguma dificuldade em dançar e na Zumba libertei-me. Comecei a gostar e até me inscrevi, mais tarde, em aulas de dança”, conta. No que diz respeito à saúde, Ana explica que “sente os seus benefícios, mas de uma forma que não é pensada” e nunca no momento. “Para ser sincera, eu frequentava aulas de Zumba pela alegria que aquilo me proporcionava. Nunca pensei muito nas vantagens para a saúde nem me foquei no facto de ajudar a emagrecer ou não. Eu gostava era de me divertir, mas sabia que me fazia bem. E acho que as minhas colegas pensavam de forma igual, porque, apesar de nos sentirmos cansadas durante a aula, fazíamos sempre um esforço para não parar. Tínhamos muita energia”, recorda.

ZUMBA É SÓ PARA MULHERES?

A resposta é negativa e é dada, prontamente, pelos profissionais da área. Apesar de ter um público maioritariamente feminino, André Alves confessa que desmistificar essa ideia é uma das suas principais batalhas. “Essa é uma questão cultural. Se formos à Colômbia, por exemplo, vemos que os homens dançam com uma facilidade tremenda. Digo sempre que a Zumba é para todos. Qualquer pessoa pode praticar, desde que não tenha ne-



nhuma limitação que a impeça. Aqui no LS Fitness, as aulas de Zumba são dadas por mim e temos cinco ou seis homens a fazer as aulas. Há alguns que chegam reaciosos, mas eu digo sempre que toda a gente gosta de dançar. Faço questão de passar essa mensagem.” Ainda que a Zumba continue a cativar novos participantes e a manter apaixonados os já antigos, a verdade é que a modalidade já se encontra estabilizada em Portugal. De acordo com estes profissionais, no nosso país, o boom de popularidade da Zumba deu-se em 2010 e foi

crescendo de forma consecutiva até 2015. Há quem defenda que tenha estagnado e há outros que acreditem que tenha mesmo decaído. Apesar das 30 vagas disponíveis por aula voarem em poucos minutos, André Alves acredita que a modalidade entrou em “alguma banalidade” devido à facilidade com que qualquer pessoa pode lecionar hoje em dia. “Para mim, a qualidade dos professores é muito importante e a verdade é que, atualmente, toda a gente pode fazer a formação e nem é preciso ser licenciado”, critica o professor. “Muitas pessoas

fizeram a formação de Zumba, mas, para lecionar como modalidade fitness, é preciso ter associada uma credencial de instrutor. O que aconteceu em Portugal, tal como em outras áreas, é que tínhamos sempre pessoas a dar esse tipo de aulas, mas sem cumprirmos com o que é necessário. Como não há fiscalização, isto acontece. Posso dizer que temos alunos a praticar zumba que tiraram a formação, mas não dão aulas, porque sabem que não podem. A Zumba é algo bonito, mas tem que ser dado por quem tem aptidão para tal”. ●

“O ginásio assusta muitas pessoas e a Zumba tem esse papel de chamar gente que não fazia exercício de forma regular”

André Alves,
professor de Zumba

“Sinto que as pessoas até queriam mais aulas por semana porque temos uma adesão muito grande”


Luísa Silva,
professora e proprietária LS Fitness

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

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

CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA
Dra. Rosa Neves 
Clínica Geral com Ortodontia Fixa, Invisível e Implantes
Cheque-Dentista até aos 18 anos
Agora com serviço de **Fisioterapia e Osteoetiopatia**

CENTRO DE TERAPIA MANUAL
FILIPE RAMOS
Rua 29, n.º 696
227 340 116 | 914 961 367

DEFESA DE ESPINHO - 4673 - 25 NOVEMBRO 2021 
AERO CLUBE DA COSTA VERDE
CONVOCATÓRIA - ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA
Convoco a Assembleia Geral do Aero Clube da Costa Verde a reunir-se em Assembleia Geral ordinária nos termos da alínea a) do artigo 28.º do Regulamento Interno, na sua sede em Paramos, pelas 14:30 horas, do dia 11 de dezembro de 2021, com a seguinte ordem de trabalhos:
1. Aprovação da ata da assembleia geral anterior;
2. Análise do Plano de atividades e orçamento para o ano 2022;
3. Trinta minutos para debate de assuntos para o Clube.
Nos termos da alínea d) do Art.º 32.º a Assembleia Geral funcionará, em segunda convocatória, meia hora mais tarde com qualquer número de sócios presentes.
Paramos, 20 de novembro de 2021
O Presidente da Assembleia Geral,
Paulo Alexandre Soares

defesa-ataque

A SEDE DA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL POPULAR do Concelho de Espinho (AFPCE), na antiga Escola do Monte (Paramos) será inaugurada no próximo domingo, pelas 15h30 e irá contar com a presença, entre outros, do presidente da Câmara Municipal, Miguel Reis e do presidente da Associação de Futebol de Aveiro, Arménio Pinho.

DIOGO CABRAL - TRAMPOLINS

“Estas medalhas representam o alcançar de um sonho”

Diogo Cabral sagrou-se vice-campeão de duplo minitrampolim no Campeonato do Mundo que se realizou em Baku, no Azerbaijão.

O ginasta da Académica de Espinho conquistou ainda a medalha de prata na prova de equipas dessa variante dos trampolins. À Defesa de Espinho, o atleta fala em sonho cumprido.



CAROLINA FIGUEIREDO

O **CAMPEONATO** do Mundo de Ginástica de Trampolins decorreu entre quinta-feira e domingo, em Baku, no Azerbaijão. Foi na sexta-feira, no segundo dia de competição, que o nome do atleta da Associação Académica de Espinho começou a ganhar destaque com a conquista da medalha de prata na final de equipas de duplo minitrampolim. Diogo destaca um resultado que foi “alcançado em equipa”, sem colocar de parte o trabalho dos treinadores. As provas de equipas permitiram observar mais de perto alguns dos adversários para o dia seguinte, mas “a verdade é que, neste desporto, sabemos que dependemos também muito do nosso trabalho e sabemos que, se fizermos a nossa parte bem, ficamos mais perto de alcançar os objetivos”.

No sábado foi a vez de Diogo Cabral competir de forma individual na final de duplo minitrampolim e superou-se ao somar 75.100 pontos nas duas séries (37.800 + 37.300), subindo ao segundo lugar mais alto do pódio e conseguindo mais uma medalha de prata para Portugal. O atleta confessou que “qualquer ginasta sonha em ganhar uma medalha num mundial. Estas medalhas representam isso mesmo, o alcançar de um sonho. E poder fazê-lo ao lado de uma seleção fantástica como esta ainda o torna mais especial”.

Diogo Cabral pratica ginástica na Associação Académica de Espinho desde os três anos de idade e pretende continuar enquanto se sentir bem e conseguir conciliar com a vida pessoal. “Ainda não pensei muito para além disso, mas claro que vou sempre ter saudades deste des-

porto. Vou-me querer manter ligado de alguma forma”, contou o atleta. Para já, vai preparando a próxima prova internacional, que será o Campeonato da Europa, agendado para maio de 2022. Diogo quer estar “ao mais alto nível e dar uma boa resposta nessa prova, que será importante tanto a nível pessoal, como a nível coletivo”. Assim, o jovem atleta ambiciona, “num futuro próximo”, aumentar o seu medalheiro. “Claro que não custa sonhar com o ouro”, acrescentou.

No seu espaço de comentário habitual no jornal da noite da SIC, Luís Marques Mendes parabenizou a ginástica portuguesa e destacou a participação de Diogo Cabral. O atleta academista reconhece ser “bastante importante o reconhecimento pelas mais diversas entidades públicas”. “Penso que todos os ginastas trabalham para dar o seu melhor pela modalidade e poder ganhar mais visibilidade. Dessa forma, é possível gerar mais apoios, o que permite aos ginastas manterem-se mais focados no que é realmente essencial”, reconheceu o ginasta.

Estes resultados no Campeonato do Mundo são importantes para o reconhecimento da modalidade, mas Diogo acredita que há mais a fazer. “É muito bom ver as pessoas dar valor a isto, mas sabemos que, para continuar o desenvolvimento de modalidades com menos reconhecimento, é importante falar das mesmas noutras oportunidades e dar mérito pelo esforço e dedicação que os atletas demonstram. Sabemos que é um caminho complicado, mas vamos todos continuar a trabalhar nesse sentido, até porque quem salta por gosto, não se cansa”, concluiu. Neste campeonato do mundo, Por-

tugal conseguiu três medalhas, duas de prata (duplo minitrampolim individual e por equipas) e uma de bronze conquistada por Beatriz Martins e Catarina Nunes, na categoria de Trampolim Sincronizado. •



Sabemos que é um caminho complicado, mas vamos todos continuar a trabalhar nesse sentido, até porque quem salta por gosto, não se cansa”

Diogo Cabral

2

MEDALHAS DE PRATA conquistadas por Diogo Cabral no Campeonato do Mundo de Ginástica de Trampolins, em Baku, Azerbaijão



VOLEIBOL



Vitória importante em Esmoriz

A **ACADÉMICA** de Espinho deslocou-se no sábado ao pavilhão do Esmoriz em busca de uma vitória que a colocasse ainda mais perto de garantir o objetivo de acabar a primeira fase da Liga Una Seguros no grupo dos oito primeiros. E conseguiu ao bater clube da barrinha por 3-1, com os parciais de 20-25, 29-27, 21-25 e 25-27. Já após o fecho desta edição, os mochos receberam na quarta-feira o Benfica. No sábado, os academistas recebem o último classificado, o Clube K (17h) e no domingo visitam o Castêlo da Maia (16h). Já o SC Espinho visitou e venceu o Clube K, no sábado, com uma vitória pela mar-

gem máxima (12-25, 12-25 e 21-25). No domingo, os tigres perderam com a Fonte Bastardo por 0-3 (25-17, 25-20 e 25-13). Na próxima jornada, os espinhenses recebem o São Mamede no sábado, pelas 16 horas, e o Leixões no domingo, às 15 horas.

Do lado feminino as seniores do SC Espinho perderam 3-0 com o CD Aves, pelos parciais de 17-25, 19-25 e 21-25. O próximo encontro é no domingo, pelas 18 horas, na Arena Tigre, frente ao GC Vilacondense.

Já as seniores da AAE venceram o Frei Gil por 3-0 (9-25, 25-27 e 19-25) e no domingo recebem a Ala de Gondomar (18h). • CF

FUTEBOL DISTRITAL



GD Ronda soma e segue

O **GD RONDA** recebeu e venceu, no Complexo Desportivo de Cassufas, o Rocas do Vouga por 3-1, no domingo, somando a terceira vitória consecutiva na 2ª divisão do Campeonato Distrital de Aveiro (Zona Norte). Os guetinenses ocupam já o quinto lugar da tabela classificativa.

Foi na primeira parte que o GD Ronda se adiantou no marcador, com o “bis” de André Silva (20', 33'). Na segunda parte, os visitantes reduziram, mas a turma de Guetim fechou o marcador em cima do minuto 90, através de uma grande penalidade convertida por Bruno Duarte. •

passa a correr

LANÇAMENTO DE PESO



“O tamanho é muito importante, desde que seja acompanhado de muita massa muscular e de agilidade”

O lançamento de peso é uma das disciplinas do atletismo e que se caracteriza por lançar um engenho em forma de bola e com cerca de 7 kg (4 no feminino) o mais longe possível. Vítor Campos, atleta da secção de atletismo do SC Espinho, sugere que se comece a praticar esta modalidade desde pequeno.

“

O lançamento não é só força, mas sim uma simbiose de força, velocidade e técnica. E, nesse sentido, a técnica tem que ser ensinada e a força adquirida através do treino”

Vítor Campos

MANUEL PROENÇA

VÍTOR CAMPOS começou a praticar o lançamento de peso em 2019, quando se tornou atleta do SC Espinho/António Leitão. Fê-lo porque o clube precisava de um praticante para poder participar nas provas distritais de atletismo. “O SC Espinho não tinha lançadores e como tenho um físico próprio, ou aparentemente propício a lançamentos, comecei a treinar o lançamento de peso, tendo ficado em segundo lugar no distrital nesse mesmo ano, com muito pouco treino e mesmo muito pouca técnica”, conta o atleta.

Os requisitos para que seja possível praticar esta disciplina (fora de uma pista de atletismo própria) passam por, em primeiro lugar, encontrar um espaço amplo e com boa visibilidade. Por questões de segurança, diz Vítor Campos, “é preciso colocar-se um círculo no chão com aproximadamente 2 metros de diâmetro e mais duas linhas, uma de cada lado, com cerca de 40 graus de abertura”. Contudo, face à falta de infraestruturas para atletismo na cidade, o SC Espinho teve de “improvisar no estacionamento da Nave Desportiva Municipal [onde funciona a secção] ou num outro local em que haja relva”.

Vítor Campos afirma que “qualquer pessoa poderá praticar o lançamento de peso”. Deverá, no entanto, usar “o peso adequado à sua faixa etária”, começando com um peso de 1 kg até atingir os 7,260 kg (peso para um atleta sénior masculino).

Tendo em conta a exigência de um lançamento, Vítor Campos considera que “a massa muscular é muito importante, bem como uma técnica

ca muito apurada, ou seja, mais ou menos 50/50, técnica/força. Porém, nem sempre é fácil usar as duas ao mesmo tempo”. Por isso, o lançador do clube espinhense considera que a questão do peso “é muito relativa”. No entanto, “os melhores lançadores são quase sempre atletas com um porte físico fora do normal. Na minha opinião, o tamanho é muito importante, desde que seja acompanhado de muita massa muscular e de agilidade”.

Embora o treino possa ser feito isoladamente, Vítor Campos aconselha a que os atletas sejam acompanhados por um treinador. “É importantíssimo, pois temos de ser constantemente corrigidos, pois o lançamento não é só força, mas sim uma simbiose de força, velocidade e técnica. E, nesse sentido, a técnica tem que ser ensinada e a força adquirida através do treino. Sem um treinador isto não será conseguido e o treino por si só será insuficiente”.

Com materiais próprios ou improvisados, “só é preciso usar a imaginação, tendo em conta que Espinho não tem as condições mínimas para praticar o lançamento do peso (tinta, fitas de plástico e cartão recortado em forma de círculo), aponta o atleta, acrescentando que “os locais têm sempre de ter em conta a segurança de todos os envolvidos”.

Vítor Campos considera que “a idade normal para se iniciar esta disciplina é a partir dos 10 anos”. No SC Espinho, o treinador do clube, António Dias, “já treina as crianças antes de chegarem a essa idade, com pesos improvisados”, refere. •

FUTSAL

Novasemente com resultado histórico

NO SÁBADO, o Novasemente GD fez história ao empatar com o Benfica por duas bolas no pavilhão de Cassufas. A equipa de Lisboa já não perdia pontos para o campeonato desde fevereiro de 2019 e a última vez tinha sido precisamente em Espinho. As antenses estiveram até a per-

der por 2-0, mas conseguiram mudar o figurino do marcador com tentos obtidos por Cátia Balona, ainda na primeira parte, e pela jovem de 18 anos Mariana Torres, durante o segundo tempo. No próximo sábado (19h) o Novasemente vai até Penafiel medir forças com as Águias de Santa Marta. •

FUTEBOL POPULAR

Leões continuam líderes

NO ÚLTIMO fim de semana os Leões Bairristas venceram o GD Regresso por 2-0 e continuam a liderar de forma isolada a I divisão dos campeonatos de futebol popular de Espinho. No próximo sábado (15h), a equipa de Silvalde enfrenta o terceiro

classificado, o Novasemente GD, no Complexo Desportivo de Cassufas.

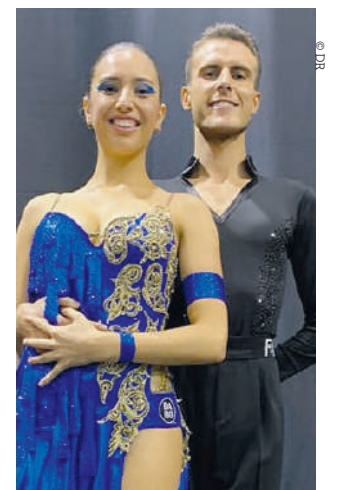
Na 2ª divisão, quem lidera é a Juventude da Estrada, que venceu a AD Guetim por 1-0. Os paramenses enfrentam no sábado o GD Idanha, em Paramos (18h). •

DANÇA

Dupla espinhense fica às portas do pódio

NO PASSADO sábado, a secção de dança desportiva do Sporting de Espinho participou no Portugal Open Championships 2021, que decorreu em Lisboa. O par formado por Daniel Gonçalves e Juliana Sá Couto representou as cores da cidade de Espinho e conseguiu um honroso 4º

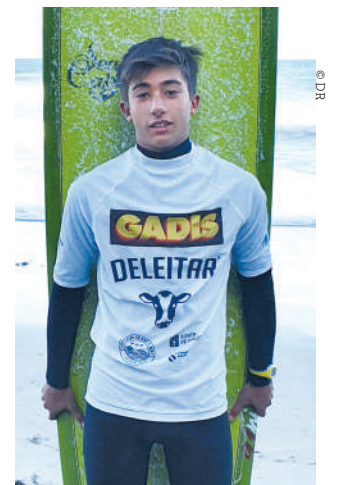
lugar no escalão de Adultos Intermédios. •



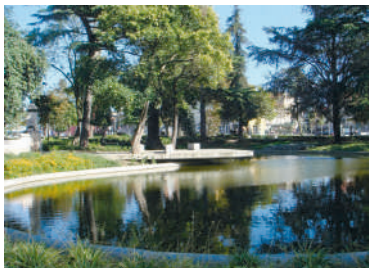
LONGBOARD

Tomás Bugallo vice-campeão em prova galega

TOMÁS BUGALLO, atleta da escola de surf Academia do Mar de Espinho, sagrou-se vice-campeão de Longboard na categoria de sub-18, numa prova da Liga Galega realizada em Malpica, na Galiza, inserida no circuito nacional da modalidade. •



OFF. BOM FIM DE SEMANA



Um roteiro colorido em tons de outono

Vivaldi compôs “As quatro estações” e Giuseppe Arcimboldo pintou uma obra para cada estação do ano. O outono já decorre, pintando de tons amarelados, avermelhados, acastanhados ou esverdeados as serras, os bosques, os jardins e as ruas. Enquanto o inverno já espreita, preparando-se para virar mais uma folha do calendário, recarregue as energias nestes dias de outono.

LÚCIO ALBERTO

1 UMA IDA ATÉ AO JARDIM do Morro, em Vila Nova de Gaia, de carro, autocarro ou até de comboio (e depois a pé, ou de metro, desde a estação de General Torres) é uma sugestão para sexta-feira, inclusive com a possibilidade de se relaxar com o pôr-do-sol e uma apelativa descida à revitalizada e atrativa zona turística e gastronómica do Cais de Gaia e com a Ribeira do Porto na outra margem do Douro.

Local de passagem de milhares de turistas, o jardim do Morro tem um lago, um coreto e uma variedade de espécies vegetais. Não enjeite ainda uma subida à Serra do Pilar, ao lado do tabuleiro superior da Ponte Luís I e

facultando um deslumbrante miradouro para a zona histórica do Porto. Ainda de dia, enquadre-se na serenidade do rio, na beleza iconográfica da zona histórica do Porto e nos rústicos telhados das caves de Gaia. Se lhe aguçar o espírito “aventureiro”, viaje no teleférico ali tão próximo. O bilhete de um só sentido custa 6 euros, e o de ida e volta 9 euros, mas há preços especiais para crianças e famílias.

2 DESLOQUE-SE AO PORTO e desfrute de um sábado tranquilo no jardim da Cordoaria, e ainda pode (re)apreciar a imponência e o valor patrimonial do edificado da antiga Cadeia da Relação, que foi convertida no Centro Português de Fotografia, e ainda do Hospital Santo António, do Palácio da Justiça, da Torre dos Clérigos e da Reitoria do Porto. Descubra alguns recantos do mítico jardim, periférico ao edifício da desativada instalação da Cadeia da Relação, local onde foi escrito o romance “Amor de Perdição”, de Camilo Castelo Branco, então ali aprisionado. E num passeio pelo mais antigo jardim do Porto, observe as esculturas dispersas pelos tons de outono, nas folhas de árvores classificadas de interesse público e que estimulam ambientalmente o centro citadino. Deambule relaxadamente de árvore em árvore e de escultura em escultura, uma delas retratando 13 figuras humanas. “Treze a rir uns dos outros”, assim se intitula a obra que assinalou a Cidade Europeia da Cultura, em 2001, e da autoria de Juan Muñoz, escultor de Madrid. Entretanto, pode aproveitar o fim de tarde e a noite para (re)visitar as zonas turísticas da Ribeira e da Sé, caminhar entre turistas pelo largo dos Loios, as ruas de Mouzinho da Silveira e das Flores.

3 ESCOLHA O DOMINGO para (re)conhecer o parque que resultou de uma promessa da população de Oliveira de Azeméis a Nossa Senhora de La Salette, rogando pela queda de chuva. A promessa foi cumprida com a construção de uma capela, inaugurada a 19 de setembro de 1889. Os primeiros trabalhos do plano geral do parque, concebido por Jerónimo Monteiro da Costa, paisagista e herdeiro de uma cultura oitocentista em torno da horticultura, jardinagem e construção de jardins, ocorreram a 7 de abril de 1909. Trata-se de um local com 17 hectares de lazer e três miradouros, podendo-se de um deles avistar a Ria de Aveiro e a linha do mar. Noutra vê-se a norte São João da Madeira e a nordeste o vale do Rio Antuã e algumas zonas montanhosas de Arouca, como a Serra da Gralheira. E, a sul, os socacos das freguesias de Travanca, Pinheiro da Bemposta e a mancha florestal da Bairrada. A oeste, para além da cidade, avistam-se a Ria de Aveiro e a linha do mar, de Ovar à Costa Nova.

Há mais de um século que ao santuário rumam milhares de pessoas em agosto, durante as festas em honra de La Salette. Em novembro, aproveite a oportunidade de um bom fim de semana em Oliveira de Azeméis para contemplar também os castros de Ul e de Ossela. Encante-se com as margens do Rio Caima, zona agora valorizada por um caminho pedonal com mais de 2 quilómetros e um viveiro com espécies autóctones. Não se esqueça também de passar pela praia fluvial do Pedregulhal. •

PARQUE DE LA SALETTE

O ex-líbris de Oliveira de Azeméis prima pelos espaços ao ar livre e apresenta vestígios de outros tempos, como o pelourinho manuelino, e o património arquitetónico, cultural e natural. Há mais de um século que ao santuário rumam milhares de pessoas em agosto, durante as festas em honra de La Salette.

JARDIM DA CORDOARIA

O jardim João Chagas, normalmente conhecido como jardim da Cordoaria, devido aos cordoeiros que lá trabalhavam. O espaço onde se faziam e se vendiam cordas, data de 1924.

JARDIM DO MORRO

Espaço verde, que atrai muitas pessoas ao pôr-do-sol, dispendo de um anfiteatro ao ar livre, um parque geriátrico e uma cafetaria.

Aipal
Padarias, Pastelarias e muito mais...

OFF.

“Sinto admiração e fascínio pelo bairro piscatório”

“Desde criança que sinto admiração, e até certo fascínio, pelo bairro piscatório de Espinho e pelas pessoas que lá vivem”, revela André Roseira, o realizador do filme “Carapau de Espinho”, que foi projetado no Centro Multimeios na sexta-feira.

“Sempre me pareceu uma realidade anacrónica, e de tal forma misteriosa, que poucas vezes me tinha atrevido a entrar. Esse fascínio e admiração estão na origem do projeto”.



Imagens do filme “Carapau de Espinho” realizado por André Roseira



LÚCIO ALBERTO

A VIVÊNCIA de André Roseira com a arte xávega foi diária e intensiva durante um mês. “Gravámos metodicamente, e de forma repetida, todos os passos que existem entre a abertura dos armazéns, às 5 da manhã, e a venda do peixe pelas ruas de Espinho, à tarde. Assistimos ao nervosismo dos donos das campanhas enquanto esperavam pelo regresso das redes, pois só então conheceriam o resultado do lance, assistimos à camaradagem entre pescadores, assistimos ao orgulho com que esta comunidade preserva as tradições... enfim, durante um mês senti-me um observador privilegiado das práticas da arte xávega”. “Carapau de Espinho” foi filmado em 2017, “um ano tenebroso a nível pessoal” para André Roseira, natural de Macau e que aos 18 anos se mudou para o Porto. “Perdi duas pessoas que amava. Uma delas, a minha tia Maria Teresa Costa, que era de Espinho. Quando adoeceu, mudei-me para Espinho para estar com ela e, perante a morte, agarrei-me à criação. Fiz este documentário a pensar nela”. Trata-se de um filme independente e autofinanciado.

“Contou com a colaboração de amigos que não eram de Espinho, mas que viram na comunidade do bairro piscatório a mesma magia, o mesmo encanto e a mesma originalidade que eu. Mas tenho que destacar que o primeiro contacto com os moradores do bairro foi graças ao Rui Neto, que me apresentou a Carlota e o Zé Gordo. A partir desse momento, o bairro confiou em mim”. O feedback que teve após a projecção do filme em Espinho também constitui um registo de agrado e, sobretudo, de reconhecimento. “Foi uma oportunidade fantástica exibir o filme no Centro Multimeios por dois motivos: o primeiro é que as condições técnicas das instalações são excepcionais; o segundo (e o mais importante) é que sempre quis saber o que pensariam os espinhenses do Macau e que aos 18 anos se mudou para o Porto. Acho que era um elemento que faltava para que o projeto fizesse realmente sentido. O que posso dizer da reacção das pessoas é que nunca na vida recebi tantos agradecimentos e elogios”. André Roseira admite que não estava à espera de uma reacção tão positiva em geral. “Digo isto porque o ritmo e a

linguagem do filme por vezes não é bem recebida por um público que não está habituado a ir ao cinema nem a ver cinema de autor. Mas creio que a maioria das pessoas percebeu o carinho que sinto pelo bairro piscatório e creio que isso lhes bastou para que gostassem.” “O filme recebeu uma ovação de pé”, enfatiza o realizador. “Foi, para mim, o mais surpreendente da noite”. “Fala-se muito da importância do mar, de como dependemos do mar, apesar dos imensos estragos que causamos”, considera o realizador relativamente à problemática do futuro (e já do presente) dos oceanos e, por acréscimo, da arte xávega. “Mas pouco nos lembramos das pessoas que com as suas formas tradicionais de pesca, como a arte xávega, têm uma relação de imenso respeito com o mar. Gostava que este filme nos ajudasse a reconhecer o seu valor e a precariedade a que se enfrentam todos os dias”. André Roseira trabalha desde 2009 na televisão pública (municipal) de Barcelona e em produções cinematográficas independentes. Atualmente está a desenvolver uma longa-metragem (documentário) sobre “O Dia dos Mortos”, no México. •



“

Carapau de Espinho é a minha estreia na realização e já recebeu o prémio Novos Talentos no FIKE – Festival Internacional de Curtas Metragens de Évora e o prémio de Melhor Curta-Metragem Portuguesa no Ocean Coast Film Festival”

“

Eu não sou de Espinho, mas tenho família em Espinho e foi aqui que passei todos os verões da minha infância. Sinto Espinho como minha casa”



CONCERTO

António Zambujo “esgota” Casino Espinho

ANTÓNIO ZAMBUJO sobe ao palco do Casino Espinho na noite do sábado, já com lotação esgotada. O músico volta a reinventar-se e alargou as fronteiras da sua linguagem musical, recorrendo à participação da Orquestra Sinfonietta de Lisboa e ao contributo de três produ-

res nacionais: Nuno Rafael, Filipe Melo e João Moreira. Este espetáculo conta com sete músicos em palco e convida o público a celebrar as canções do mais recente álbum, bem como os novos arranjos dos temas que já se tornaram clássicos na carreira de António Zambujo. •

ASSOCIATIVISMO

Banda de Silvalde prepara novo triénio

FOI AGENDADA para 19 de dezembro uma assembleia-geral da Banda Musical S. Tiago de Silvalde com o objetivo de eleger os corpos sociais para o triénio de janeiro de 2022 a dezembro de 2025. Entre outros assuntos, a reu-

nião magna da Banda Musical S. Tiago de Silvalde, com sede na antiga escola do Calvário, vai discutir e votar o relatório e contas do exercício diretivo de 2021. •

EVENTO

Porta aberta para um chá e conversa na Idanha

A ASSOCIAÇÃO de Moradores da Idanha prossegue as iniciativas durante o mês de novembro com a habitual “Tarde e Meia”, sempre no quarto domingo de cada

mês. Assim, no próximo domingo, a partir das 15h30, a porta da associação está aberta a quem queira tomar um chá e trocar dois dedos de conversa. •

DEFESA DE ESPINHO - 4672 - 18 NOVEMBRO 2021



CERCIESPINHO
ASSEMBLEIA-GERAL ORDINÁRIA - CONVOCATÓRIA

Em cumprimento do Art.º 36.º do Código Cooperativo e Art.º 22.º dos Estatutos, da Cerciespinho, convoco todos os membros efetivos para uma Assembleia Geral Ordinária a realizar na Rua do Louredo, n.º 144, (CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL), na União das freguesias de Anta-Guetim, cidade de Espinho, pelas 20 horas, no dia 30 de Novembro de 2021, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Leitura, discussão e aprovação da Ata da Assembleia-Geral anterior;
2. Apresentação, discussão e aprovação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2022 e do Parecer do Conselho Fiscal;
3. Apresentação e discussão de qualquer assunto de interesse para a Cerciespinho.

Se à hora marcada não estiver presente a maioria dos membros, a Assembleia reunirá uma hora mais tarde, conforme o ponto 2 do art. 48 do Código Cooperativo.

Informamos todos os cooperantes que o Plano de Atividades e Orçamento 2022 se encontra disponível na Rua 25 de Abril, n.º 1496, Anta. Mais informamos que todos os cooperantes terão que utilizar máscara, sendo que asseguramos o distanciamento físico bem como as condições de desinfeção das mãos.

Espinho, 15 de Novembro de 2021
O Presidente da Assembleia-Geral
(Valdemar Fernando Gomes Da Costa)

Cooperativa de Educação e Reabilitação do Cidadão Inadaptado, CRL
Cooperativa de Solidariedade Social - Instituição de Utilidade Pública



agenda

25 NOV a 2 DEZ

ÁRVORE DO TEMPO

Biblioteca Municipal
Horário: 9h30 às 16h30 de 2ª a 6ª
Exposição comemorativa de 35 anos de biblioteca em Espinho. Desde o exíguo espaço ocupado no edifício da Câmara Municipal até ao edifício próprio, criado de raiz, passando pelo antigo Colégio de Nossa Senhora da Conceição (atual Escola 3 de Espinho) e pelo salão nobre da Piscina Solário Atlântico.

25 NOV a 11 DEZ

"REGISTOS"

Museu Municipal – FACE
Horário: 10h às 17h de 2ª a 6ª e das 10h às 13h de sábado
Registos é o nome da exposição de Maria Afonso, artista de Estarreja que desenvolve trabalhos na área do desenho, pintura, livros de artista, escrita/poesia, gravura e cerâmica.

25 NOV a 11 DEZ

(IN)TOLERÂNCIA

Biblioteca Municipal
Horário: 9h30 às 16h30 de 2ª a 6ª
Exposição desenvolvida pela Cerciespino. Ser tolerante significa defender os direitos humanos, promover a cidadania e a qualidade de vida da pessoa com deficiência e incapacidade e em situação de exclusão social.

25 NOV a 18 DEZ

LOVE & LIFE

Museu Municipal – FACE
Horário: 10h às 17h de 2ª a 6ª e das 10h às 13h de sábado
Exposição do artista Miguel Tepes. Love & Life exterioriza, com um conjunto de elementos, as experiências e os desejos vividos onde certezas foram encontradas. O Verde, o Espaço, a Maçã, a Oferta, o Tempo e o Ralo representam retrato, valor ou ligação, bem como a ausência ou ilusão dos mesmos.

25 NOV a 30 JAN

ENTRE O TEMPO E A MEMÓRIA

Centro Multimeios (galeria)
Horário: 10h-18h de 3ª e 4ª; 10h-18h e 21h-22h de 5ª e 6ª; 15h-19h e 20h-21h de sábado, domingo e feriados
A artista plástica Elizabeth Leite,



25 a 30 NOV

CRÓNICAS DE FRANÇA

Cinema do Multimeios
Horário: 16h e 21h30 de quinta a domingo e 16h de terça
Realizador: Wes Anderson. Atores: Bill Murray, Benicio del Toro, Frances McDormand, Adrien Brody e Tilda Swinton. Categoria: drama, romance e comédia. Classificação: maiores de 14 anos. Duração: 107 minutos.
Em meados do século XX, por ocasião da morte do estimado editor Arthur Howitzer Jr., os jornalistas e colaboradores da "The French Dispatch", revista americana de grande circulação sediada na cidade francesa de Ennui-sur-Blasé, reúnem-se para escrever o seu obituário.

natural de Caracas, apresenta no Centro Multimeios, a exposição de pintura "Entre o Tempo e a Memória".

25 NOV a 31 DEZ

A IMPERMANÊNCIA

ArtLab
Horário: 15h às 19h de 5ª, 6ª e sábado
Mostra do artista plástico Jorge Marques, patente no espaço cultural da zona norte da avenida 24.

25 NOV a 31 DEZ

AQUI, AQUI "#018"

Biblioteca Municipal
Horário: 9h30 às 16h30 de 2ª a 6ª
Mostra internacional de arte correio e arte por correio, curada pelo artista Monsenhor enVide neFelibata. Esta mostra é renovada ao dia 31 de cada mês e

conta com obras realizadas por crianças e para crianças.

25 NOV a 31 DEZ

EXPOSIÇÕES PERMANENTES

Museu Municipal – FACE
Horário: 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.

25 NOV a 8 JAN

O REGRESSO DO OBJETO

Museu Municipal – FACE
Horário: 10h às 17h de 2ª a 6ª e das 10h às 13h de sábado
"O regresso do objeto" apresenta uma seleção de obras de artistas portugueses e internacionais que sedimentaram os seus discursos artísticos nos anos 1980.

27 NOV

BEBÉTECA

Biblioteca Municipal
Horário: 11h
Sessão de contos para bebés com direito a histórias, cantigas, cucus e muito brincar. Público-alvo: crianças a partir dos 3 meses e famílias e com inscrição prévia.

27 NOV

NÓS SOMOS ASTRÓNOMOS

Planetário do Multimeios
Horário: 16h30
Sabe o que é ser astrónomo nos dias de hoje? Um astrónomo nos dias de hoje não é o observador solitário de séculos passados. 'Nós somos astrónomos' revela a colaboração global, a tecnologia e a dedicação necessária para responder às questões ainda não resolvidas do Universo. Duração: 40 minutos. Classificação: maiores de 6 anos.

27 NOV

SESSÃO INFANTIL I FEST

CINECLUBE
Auditório do Casino Espinho
Horário: 16h30
Coleção de seis curtas-metragens europeias de animação para crianças.

27 NOV

METAMORFOSE DOS

PASSÁROS I FEST CINECLUBE

Auditório do Casino Espinho
Horário: 21h30
A "Metamorfose dos pássaros", de Catarina Vasconcelos, foi um dos grandes êxitos no circuito internacional de festivais de cinema, onde já venceu cerca de 10 prémios, incluindo o prémio Fipresci em Berlim e o prémio da audiência no New Horizons FF. O filme é o candidato português aos Óscares 2022.

27 NOV

ANTÓNIO ZAMBUJO

Casino Espinho
Horário: 22h30 (admissão jantar: das 20h às 21h)
Concerto já esgotado de António Zambujo, que apresenta o seu novo trabalho discográfico, "Voz e Violão", inspirado no "João Voz e Violão" do brasileiro João Gilberto, editado em 1999.

27 e 28 NOV

VIAGEM PELOS PLANETAS

Planetário do Multimeios
Horário: 15h30
O Sistema Solar é constituído pelo Sol e por um conjunto de mundos que se encontram e movem sob a sua influência. De entre esses muitos mundos – como cometas, asteroides ou as luas – destacamos os Planetas. Duração: 40 minutos. Classificação: maiores de 4 anos.

28 NOV

LÁ EM CIMA: A BUSCA DE

MUNDOS EXTRA-SOLARES"
Planetário do Multimeios
Horário: 16h30
Durante milhares de anos, a humanidade pensou que a Terra fosse o centro do Universo. Graças à curiosidade, imaginação e necessidade de explorar, sabe-se agora que planetas como a Terra não são nada de especial no nosso cosmos... "Uma enorme diversidade de mundos está lá em cima, à espera de ser descoberta!" Projeção Imerisiva a 360°. Classificação: maiores de 6 anos. Duração: 45 minutos.

28 NOV

TRAVIS BIRD I MISTY FEST

Auditório de Espinho – Academia
Horário: 18h00
Concerto da cantora madrilena integrado na edição de 2021 do festival Misty Fest.

30 NOV

COLECTIVE I FEST CINECLUBE

Auditório do Casino Espinho
Horário: 21h30
Na sequência de um trágico incêndio num clube de música romeno, mais vítimas de queimaduras começam a morrer nos hospitais devido a feridas que inicialmente não os colocavam em perigo de vida. Uma equipa de jornalistas de investigação intervém para expor a corrupção maciça no sistema de saúde e noutras instituições estatais.

MÚSICA

Rui Reininho na programação do Auditório de Espinho

O CANTOR Rui Reininho e o pianista Pedro Burmester são os destaques da programação do Auditório de Espinho para janeiro de 2022. "Estes são apenas os primeiros nomes de um ano de programação que, esperamos, possa vir a significar um aumento da nossa oferta. Estamos neste momento em processo de candidatura ao apoio à programação no âmbito da recém-criada Rede de Teatros e Cineteatros Portugueses e estamos esperançosos na concretização dessa ajuda, o que significaria algo inédito nos 15 anos de vida do Auditório", disse à Agência Lusa André Gomes, responsável pela programação não-clássica da sala gerida pela Academia e Escola Profissional de Música de Espinho.

No caso do músico que se tornou uma referência como vocalista da banda GNR, o concerto em Espinho está marcado para o dia 22 de janeiro e terá por base o disco "20.000 Éguas Submarinas" (2021).

Já o concerto de Pedro Burmester, a 28 de janeiro, será uma oportunidade para conhecer "duas obras fundamentais da música oitocentista", marcada pela transformação operada nos hábitos sociais do século XIX e pela inovação tecnológica da época.

A terceira proposta do Auditório de Espinho para janeiro sobe ao palco no dia 14 e envolve um espetáculo músico-teatral pela companhia ACERT. •

CINEMA

Cineclube do FEST regressa às sessões regulares

APÓS DOIS ANOS de confinamentos e limitações, o cineclube do FEST regressou na semana passada às sessões regulares e gratuitas no Auditório do Casino Espinho.

"Este reinício do projeto não podia começar da melhor maneira, com um programa repleto de pesos pesados, que incluiu alguns dos mais importantes e influentes filmes do momento", dá nota a organização do FEST. E assim já foi exibido "Titane" de Julia Ducournau, filme vencedor da Palma de Ouro no Festival de Cannes, em julho de 2021.

No sábado poderá assistir à "Metamorfose dos pássaros" (21h30) e a uma coleção de curtas-metragens de animação para crianças (16h30). Na terça-feira, às 21h30, o cineclube exhibe o documentário Colective. •

OFICINA

"Ponto cego" na praia dos Pescadores

NO ÂMBITO do projeto "em família no museu", o FACE – Fórum de Arte e Cultura de Espinho levou a cabo mais uma oficina para famílias e intitulada "ponto cego", em colaboração com Monsenhor enVide neFelibata (direção artística). Realizada na praia dos Pescadores, a atividade foi centrada no papel do mar na vida dos pescadores, como fonte de vida e também como força destruidora.

As obras foram depois expostas no espaço público, num mural junto ao Museu Municipal. •



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.

“No fado sinto-me com Deus”

Joaquim Ribeiro, nascido a 5 de janeiro de 1949, na espinhense Rua 7, tem contribuído ao longo de décadas para a divulgação do fado. Em janeiro do próximo ano vai ser homenageado pela Associação Guerra Junqueiro, de Matosinhos.



© FRANCISCO AZEVEDO

Espinho é um “mar de rosas” para o fado?

Não há apoios institucionais. Há alguns anos, propus um concurso nacional em Espinho, com sessões em todas as freguesias do concelho e a realização de uma final. Ainda estou à espera de uma resposta...

Vale, contudo, o facto de sentir e viver o fado...

Não ganho dinheiro com o fado e até pago do meu bolso, em gasolina e em comes e bebes. Mas sinto-me valorizado como pessoa. Tenho gosto pelo fado e um bocado de jeito para apresentar. E assim comecei no Cantinho da Ramboia, onde até fazia reportagens de fotografia e de vídeo.

Assume-se como especialista de fado?

Sempre gostei de fado e agora percebo mais de fado. Quem

canta o fado vadio não sabe em que tom vai cantar e por isso tem de dizer aos músicos que gostava de cantar “isto assim-assim”. As músicas estão todas feitas no fado vadio. Não há ensaios prévios, porque isso é nos espetáculos profissionais. O fado vadio é mais espontâneo e dou-lhe mais valor. Não há vaidades e o fado sai dentro de quem o canta, umas vezes bem e outras mais ou menos. Uns cantam melhor, outros pior, há uns que não sabem estar no compasso ou cantam fora do tom e ritmo, mas todos cantam fado!

O que importa é que se cante o que vai na alma?!

O fado tem muito sentimento e nota-se logo na voz e na expressão do fadista a cantar. Vejo muitos fadistas a cantarem com a lágrima no olho. •

LÚCIO ALBERTO

A que se deve este tributo que a Associação Guerra Junqueiro lhe vai prestar no dia 22 de janeiro?

Trata-se de uma associação recreativa, que tem um salão em Leça da Palmeira onde se promove e se desenvolve um pouco de tudo, como, por exemplo, fado ao domingo à tarde e, uma vez por mês, ao sábado à noite. Sou um pesquisador do fado e, sempre que posso, pego no carro e vou a qualquer lugar ouvir fado e levo também a máquina fotográfica. Toda a gente me conhece no fado. No fado sinto-me com Deus!

E também é uma referência do fado porque é um dos seus principais divulgadores e organizadores de eventos...

Frequento muitas casas de fado, promovo e apresento muitos espetáculos. Eu disse casas de fado?! Não, é casas onde acontece o fado!

Já cantou fado?

Não, nem sei cantar tão pouco. A minha esposa canta e eu sei ouvir. Saber ouvir fado é tão bom ou melhor do que ser fadista. O fado é muito gratificante para quem canta ou toca guitarra e viola, porque não há microfones, nem nenhuma ampliação sonora, e sai tudo cá de dentro! E para isso é preciso silêncio absoluto.

Daí a expressão “silêncio, que se vai cantar o fado...”? E pede-se sempre porque as casas onde acontece o fado

são casas em que se canta apenas por vontade e sem ganhar dinheiro, mas que têm de custear os músicos que tocam durante a sessão toda e outras despesas correntes. Daí os petiscos, o vinho e a amena cavaqueira que, aqui e ali, é preciso re-frear quando se anunciam os fadistas.

Lurdes Ribeiro também é fadista...

A minha esposa canta fado porque um dia levei-a a uma casa chamada Estado d'Alma. Ela só tinha cantarolado em casa o fado “Pelas mãos de minha mãezinha”, de Alfredo Farinha, e que a mãe dela cantava na cozinha. Tornou-se fadista desde aquela experiência em público. É uma fadista mediana e ficou afetada numa corda vocal devido à tiroide, mas canta melhor do que eu! Há muita gente a cantar pior do que ela...

Quando é que Joaquim Ribeiro foi pela primeira vez ao fado?

Em 1974, quando trabalhava no Casino Espinho, onde era electricista. Portanto, não fui ao fado, mas sim trabalhar. E foi assim que vi e ouvi Amália Rodrigues tão perto. A partir daí comecei a acompanhar o fado mais de perto, no Porto.

Tem-se perdido o hábito do fado que marcava outrora o povo e o país?

Sempre se andou a cantar o fado, que agora até é reconhecido internacionalmente pela UNESCO. O

“

Espinho?! É fado! Tem vários fadistas que não ficam nada mal à beira de muitos.”

“

Gosto muito de ouvir o portuense Toni Reis, que começou a cantar fado vadio nas tascas e agora é profissional. Gostava de ouvir Amália Rodrigues e Fernando Maurício.”

que é preciso é ter qualquer coisa na garganta para se pôr cá para fora. O fado é o nosso dia-a-dia. Há excelentes fadistas no panorama nacional que começaram a atividade no fado vadio. E há grandes fadistas cá no Norte. **Ainda se ouve o fado em Espinho?**

Há muito tempo que o fado anda por Espinho e sou convidado para organizar sessões em diversos locais. Por exemplo, nesta sexta-feira, vai acontecer uma noite de fados na Casa Meireles, em Espinho, e a lotação já está esgotada.

DEFESA DE ESPINHO - 4673 - 25 NOVEMBRO 2021



ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE ESPINHO

EDITAL - 5ª SESSÃO ORDINÁRIA DO ANO 2021

José Emanuel Teixeira Carvalhinho, Presidente da Assembleia Municipal de Espinho: Faz público, de acordo com o artigo 27º da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro (na redação em vigor) e em conformidade com o artigo 29º Regimento Interno, que no próximo dia 29 de novembro de 2021, pelas 21.00 horas, no CENTRO MULTIMEIOS DE ESPINHO, iniciar-se-á a 5ª sessão ordinária de 2021 desta Assembleia Municipal.

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

1. Assuntos agendados para o período de antes da ordem do dia;
2. Eleger o Presidente de Junta de Freguesia e um suplente (também Presidente de Junta de Freguesia) para delegado no Congresso da Associação Nacional de Municípios Portugueses;
3. Deliberar sobre propostas que visam prosseguir as atribuições da Autarquia;
4. Aprovar a ata 10/2021 de 15 de outubro;
5. Deliberar sobre a lista dos candidatos a membros da Comissão Executiva Metropolitana da Área Metropolitana do Porto;
6. Deliberar sobre a definição das taxas de IMI de 2021 para efeitos de liquidação e cobrança em 2022;
7. Deliberar sobre o lançamento de derrama para efeitos de liquidação e cobrança em 2022, sobre o lucro tributável sujeito e não isento de imposto sobre o rendimento das pessoas coletivas (IRC)
8. Deliberar sobre a participação variável no imposto sobre o rendimento das pessoas singulares (IRS) de 2022
9. Deliberar sobre os Documentos Previsionais para o ano 2022:
 - a) Grandes Opções do Plano e Orçamento;
 - b) Mapa de Pessoal;
 - c) Autorizações Prévias Genéricas necessárias à execução dos documentos previsionais;
10. Apreciar a informação escrita do Presidente da Câmara acerca da atividade Municipal;
11. Tomar conhecimento da Informação Económica e Financeira do Município de Espinho a 30 de junho de 2021.
12. Tomar conhecimento da alteração por adaptação do Regulamento do Plano Diretor Municipal de Espinho por força do Programa da Orla Costeira Caminha - Espinho (POC-CE).

O uso de máscara é obrigatório.

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

Espinho, 15 de novembro de 2021.

O Presidente da Assembleia Municipal, José Emanuel Teixeira Carvalhinho,

ESPECIAL NATAL ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Caminhamos a passos largos para o Natal e está na altura de começar a pensar no que oferecer aos amigos e familiares.

No Comércio Local de Espinho encontra de tudo um pouco. Desde roupa a elementos de decoração, sem esquecer os brinquedos, damos-lhe 21 sugestões do comércio da cidade para aliviar as dores de cabeça na hora das compras natalícias.

Carolina Figueiredo
Lisandra Valqueresma
Fotos: Sara Ferreira



1



2



3



5



4

- 1 ROUPA BEBÉ**
ONDE: Moon Baby Shop, Rua 14, N.º 653
PREÇO: Azul-33,99€ / Rosa-25,99€
 Os recém-chegados à família têm direito a ser o centro das atenções no primeiro Natal que celebram. Se não quiser optar pelos brinquedos, estes bodies são a solução ideal para que os mais novos nunca passem frio e, ao mesmo tempo, se sintam confortáveis para começar a explorar o mundo.
- 2 CALÇADO MENINA**
ONDE: Maria Melão, Rua 14, N.º 629 **PREÇO:** Bota com asa - 45,90€ Bota - 39,90€
 Não há melhor solução para proteger os pés dos mais novos no tempo frio do que umas botas. Estes dois modelos vão deixar qualquer menina vaidosa e com vontade de sair de casa para as mostrar.
- 3 PELUCHES**
ONDE: Palavras Soltas, Rua 18, N.º 658
PREÇO: 25€ cada
 As crianças adoram receber brinquedos, principalmente peluches do tamanho delas. Estes dois amiguinhos bem fofos prometem fazer as alegrias dos mais novos e acompanhá-los nas suas brincadeiras, levando-as a imaginar as mais diversas aventuras.
- 4 CONJUNTO DESPORTO PARA HOMEM**
ONDE: King Sport, Rua 62, N.º 97
PREÇO: Sweat Adidas - 65€ / Sapatilha Adidas Supernova com tecnologia Bounce - 120€
 Todos temos aquele familiar que adora desporto e passa a vida no ginásio. Esta sugestão é a ideal para lhe oferecer. A sweat permite que nunca apanhe frio na prática da atividade física e as sapatilhas, com a tecnologia de amortecimento Bounce, tornam a corrida muito menos desgastante.
- 5 ROUPA HOMEM**
ONDE: Via Espiga, Rua 23, N.º 210 **PREÇO:** Kispó Emporio Armani-495€ / Sapatilha Premiata-216€
 Ainda no setor da roupa para o sexo masculino, apresentamos uma sugestão mais elegante, mas sempre casual. O kispó da Emporio Armani e as sapatilhas da Premiata, ambos em tons de azul, podem conjugar-se para dar um ar mais moderno à sua indumentária.



6

PERFUME HOMEM**ONDE:** Cristina Perfumaria, Rua 16, N.º 633**PREÇO:** 103,50€ (fica a 82,80€ com o desconto da campanha de Natal)

Não há homem que não goste de cheirar bem. E um bom perfume faz logo toda a diferença. Por isso, deixamos a sugestão de um conjunto de perfume da Prada, cujo cheiro promete durar o dia inteiro e resistir ao stress do quotidiano.

7

CONJUNTO SENHORA**ONDE:** Via Espiga, Rua 23, N.º 210**PREÇO:** Kispo PINKO - 402€ / Sapatilhas John Richmond - 299€

Passando para o lado feminino, deixamos aqui uma sugestão de uma prenda de Natal para as mulheres da família. Este kispito com padrão tigresa e as sapatilhas pretas com brilho são elementos que dão um toque especial a qualquer indumentária.

8

SAPATILHAS SENHORA**ONDE:** MIAMA, Rua 18, N.º 648**PREÇO:** 225€

Este modelo Alexa Flowers Cross promete fazer as delícias das senhoras. A sapatilha branca básica pode transformar-se num sapato elegante ao colocar as tiras de flores repletas de brilhantes. Pode optar por colocá-las da forma que melhor entender, tornando esta sapatilha num calçado versátil.

9

JOIAS**ONDE:** 23 Store, Rua 23, N.º 328**PREÇO:** Colar-35€ / Anel-30€ / Brincos-35€

Estas joias podem ser oferecidas individualmente ou todas juntas, se quiser oferecer o conjunto completo. Tanto o colar, como os brincos e o anel, são feitos em prata, levando a que não sofram com a oxidação, e são os acessórios perfeitos para completar um look mais elegante.

10

ÓCULOS DE SOL SENHORA**ONDE:** Opticalia, Rua 19, N.º 343**PREÇO:** 254€

Estes óculos de sol da marca Carolina Herrera são uma das sugestões que trazemos para oferecer à sua cara-metade, amiga ou familiar. A qualidade da marca alia o estilo à proteção contra o sol, que pode ser perigoso mesmo no inverno.

11

CONJUNTO MAQUILHAGEM**ONDE:** Cristina Perfumaria, Rua 16, N.º 633**PREÇO:** 34,50€. (fica a 27,60€ com o desconto da campanha de Natal)

Este conjunto de rímel, gloss e creme de olhos da marca Estée Lauder promete fazer as delícias dos apaixonados pela maquilhagem, já que traz toda a qualidade da marca de cosmética norte-americana.

CONJUNTO PARA ANIMAIS

ESPECIAL NATAL ❄️ ❄️ ❄️ ❄️


12



13



14



15



16



12 **ONDE:** Joka Pet Store, Rua 14, N.º 656
PREÇO: Cama - 25,50€ / Brinquedo - 12,80€

O Natal é para todos e não podemos esquecer os nossos amigos de quatro patas. Para que também eles recebam uma prenda nesta época do ano, deixamos duas sugestões: uma cama para que tenha sempre um sono descansado e um peluche para que possa brincar e para que também ele possa ter um companheiro.

13 **DECORAÇÃO DE NATAL**
ONDE: Sobral Utilidades Domésticas, Rua 16, N.º 580
PREÇO: Prato-18€ / Boneco-10,50€ cada / Árvore-12,50€

Para que o espírito natalício comece a entrar na sua casa, não podem faltar elementos decorativos. Estes bonecos e a pequena árvore de natal prometem trazer ambiente natalício onde quer que os coloque. Quanto ao prato, aproveite-o para servir as deliciosas e típicas sobremesas desta altura do ano.

14 **DECORAÇÃO DE NATAL**
ONDE: Hand Made Market Maria Sousa, Rua 16, N.º 757
PREÇO: Gnomo-11,50€ / Pai Natal-13,50€

Este Pai Natal e o gnomo ajudante são a decoração ideal para colocar mesmo à entrada de casa ou junto ao pinheiro. Os dois bonecos são peças de artesanato feitas à mão e levam a magia do Natal até sua casa.

15 **VELAS NATALÍCIAS**
ONDE: Perles de Chocolat, Rua 23, N.º 318
PREÇO: 37,90€

Estas velas trabalhadas à mão, repletas de figurinhas de Natal, são um ótimo elemento de decoração para a sua casa. Além disso, vão encher o seu lar com um cheirinho agradável e alusivo a esta época mágica.

16 **PANO COM PADRÃO NATALÍCIO**
ONDE: Sobral Utilidades Domésticas, Rua 16, N.º 580
PREÇO: 5€

Prepare uma mesa e estenda um destes panos com o padrão da sua preferência, sendo todos eles alusivos à época natalícia que se avizinha. Ficarás com um cantinho especial para montar o tão importante presépio.

PRESEPIO



Avenida 8, n.º 308,
4500 - 205 Espinho

Tel. 227 327 405
Tlm. 913 435 630

17 ONDE: Móveis & Coisas, Rua 23, N.º 244
PREÇO: 250€
Se há coisa que não pode faltar no Natal é o presépio. A representação do nascimento do menino Jesus é o centro da decoração em muitos lares. Deixamos aqui uma sugestão de presépio, composto pelas cinco peças tradicionais, com a particularidade de ser feito e pintado à mão.

18 PIJAMA NATALÍCIO
ONDE: Shop 19, Rua 19, N.º 339
PREÇO: Pijama-26,50€ / Robe-24,50€
Para que possa desfrutar de uma noite de Natal bem quentinha e integrada totalmente no espírito, sugerimos este pijama alusivo ao dia mais aguardado do ano por muitos. Pode ainda complementar com o robe, que tem o mesmo padrão.

19 MEIAS DE NATAL
ONDE: 4500 Craft Corner, Rua 62, n.º 52
PREÇO: 6€ cada
Para completar a indumentária natalícia, não se pode esquecer das meias. Estas são a sugestão ideal. Se não as quiser calçar, pode optar por colocá-las junto à árvore e esperar que o Pai Natal deixe alguma coisa lá dentro.

20 JOGO DE TABULEIRO
ONDE: Palavras Soltas, Rua 18, N.º 658
PREÇO: 19€
Para que o serão seja animado enquanto espera pela meia-noite e pela chegada do Pai Natal, nada melhor do que se divertir a jogar um bom jogo. Este "Sobe ou Desce" promete juntar e alegrar toda a família.

21 UKELELE STAGG
ONDE: Moreira, Rua 19, N.º 404
PREÇO: 41€
Para as famílias mais artísticas, nada melhor do que se juntarem para cantar as inúmeras canções de Natal que ecoam por todo o lado nesta altura do ano. Este Ukelele da Stagg ajuda a dar o ritmo à consoada e a acompanhar as vozes mais ou menos afinadas dos amigos e familiares.

última

DEFESA DE ESPINHO
ESPINHO POR DENTRO

RECEBA ESTE JORNAL EM SUA CASA!

Assinatura anual do jornal Defesa de Espinho, por €30

Envie os seus dados pessoais para:

comercial@defesadeespinho.pt ou ligue 227 341 525 / 967 368 404

foto com memória

Rancho Folclórico S. Tiago de Silvalde brilha no Brasil

O Rancho Folclórico S. Tiago de Silvalde realizou, em 2004, uma digressão por algumas casas portuguesas sedeadas no Rio de Janeiro, onde efetuou diversos espetáculos para a comunidade emigrante. Uma oportunidade para evidenciar internacionalmente os dotes do folclore da freguesia silvaldense, em particular, e do concelho espinhense, em geral. O grupo, que ficou alojado no Arouca Barra Clube, fez-se representar por 34 elementos, tendo atuado nas Casas de Espinho, Minho, Porto, Feira e Arouca. E do outro lado do Atlântico... ficou o (histórico) registo!



25 novembro de 2004

TEMPO ESPINHO:

QUI • 25		12° 7°
SEX • 26		14° 5°
SÁB • 27		14° 7°
DOM • 28		13° 6°
SEG • 29		13° 6°
TER • 30		14° 7°
QUA • 1		14° 7°
QUI • 2		14° 8°

Fonte: www.ipma.pt

"THE VOICE PORTUGAL"

"Dou tudo quando estou num palco"



"Eu atuei como sou", vinca Juliana Oliveira, espinhense de 34 anos que esteve em destaque no programa "The Voice Portugal", transmitido no domingo, pela RTP. "Não criei nenhuma personagem, nem vou mudar a minha personalidade. Dou tudo quando estou num palco. Eu sou assim e só assim é que faz sentido. Porque se não for assim, é preferível estar quieta e não sair de casa."

A ÚLTIMA "PROVA CEGA" do programa "The Voice" de domingo foi da candidata espinhense Juliana Oliveira, que se inscreveu no programa numa "last call" partilhada pela produção do programa nas redes sociais. Os quatro mentores da nona temporada já tinham as suas escolhas preenchidas, mas António Zambujo foi célere a virar a cadeira, assim como Marisa Liz e Aurea, tendo Diogo Piçarra hesitado. A voz era arrebatadora e a performance artística de Juliana Oliveira ainda mais deslumbraram os três mentores que carregaram no botão.

"Durante a minha prova não tive a percepção de que tinha arrebatado o júri. Estava a cantar e concentrada na minha atuação, mas sentindo-me descontraída e feliz. Estava atenta ao que estava a fazer e sentia-me bem. As cadeiras dos

mentores estavam viradas e não tinha a mínima noção do que estava a acontecer do outro lado. Depois da minha interpretação, ouvir o que os mentores me disseram foi muito elogioso e muito honroso. Isto tendo em conta que até não estava preparada para passar a prova, porque era a última concorrente e as equipas já estavam fechadas."

Foi em Marisa Liz que recaiu a escolha de Juliana Oliveira para a orientar, já na fase das "batalhas". "A minha escolha já estava mais ou menos pensada. Se passar a fase das batalhas e chegar às galas terá de ser um passo de cada vez até à final. Não tenho qualquer expectativa relativamente à final, pois tenho de dar um passo de cada vez. Agora vou-me concentrar na prova das batalhas e o resto depois vê-se." • L.A.

“

Eu também componho e isso é uma terapia para mim. Quando escrevo temas originais ajuda-me a perceber-me e aos outros, a descarregar e a recarregar energias."

“

Já canto há muitos anos e já fiz espetáculos, mas com isto espero continuar a cantar. Espero que seja um bom ponto de partida para voltar."

ESPINHO



Contentores cheios de lixo acumulado na Rua 8

O ECOPONTO da Rua 8, entre as ruas 15 e 11, em Espinho, está constantemente lotado de lixo e, inclusive, a transbordar na via pública. Afigura-se mais prático a quem deposita ali o lixo deixá-lo junto aos contentores do que optar por alternativa nas imediações, resultando num cenário de amontoado de resíduos domésticos e de restauração.

Por um lado, torna-se infrutífera a reciclagem de plástico/metal, papel/cartão e vidro. E, por outro, acresce o cheiro nauseabundo e as repercussões sanitárias. • L.A.

Pastelaria assaltada na madrugada de terça-feira

A PASTELARIA Sortido Original III, situada na Rua 8, foi alvo de um assalto durante a madrugada de terça-feira. Os assaltantes partiram um dos vidros do estabelecimento comercial e furtaram o dinheiro que se encontrava na caixa registadora. •

Pouca iluminação no final da Avenida 8

UM PONTO DE OBRA no início da Rua Nova da Praia, na zona do Rio Largo, está sinalizado, mas mal iluminado, o que torna a travessia mais difícil a partir do final da tarde, altura em que escurece. Até à passada segunda-feira, os condutores eram forçados a fazer um ligeiro desvio na via, mas agora o percurso já se realiza normalmente, mas com uma zona em terra batida. •