

# DEFESA DESPINHO



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

DEFESA-ATAQUE

**"Sempre tive  
o meu coração  
nesta terra"**

**Tiago Rocha,**  
atleta internacional  
de andebol

p16, 17 e 18



Quinta-feira, 23 de dezembro de 2021 | Edição n.º 4677 - Ano 89 - Semanário - Diretor Lúcio Alberto - defesadeespinho.sapo.pt - Preço: €0,70 (c/IVA)

COVID-19

## Farmácia Santos instala tenda na Rua 19 para testes antigénio

Já há quatro farmácias em Espinho a realizar testagem à Covid-19, mas o agendamento continua preenchido. p6

MERCADO MUNICIPAL

## Abertura das novas instalações da Segurança Social e do IIEFP prevista para janeiro de 2022

Informação revelada por Vasco Alves Ribeiro na Assembleia de Freguesia de Espinho. p9

PESSOAS & NEGÓCIOS

## Minimercados e mercearias com os dias contados

Negócio já não é o que era e os clientes são "empurrados" a fazer compras nas grandes superfícies. p10 e 11

**POUPE**  
ESTA SEMANA

DE TERÇA A SEGUNDA-FEIRA  
DE 21 A 27 DE DEZEMBRO

**ATÉ 45% EM TODO O CAMARÃO COZIDO**



CAMARÃO COZIDO  
20/30 PINGO DOCE  
19,99€/kg

**10,89€**  
kg

pingo doce  
tábe bem pagar, tábo guiso

MEMÓRIAS

## Vivências e factos que deram vida ao Restaurante Brenha p7



**VÁ AO CIRCO  
COM A DEFESA**

Habilite-se a ganhar  
15 bilhetes duplos para o  
EDDY CIRCUS, seguindo o  
jornal nas redes sociais.

**Destaque**

## Trabalhos que não param no Natal

Exemplos de espinhenses que passam a festividade a trabalhar e no auxílio aos outros. p4 e 5



**APOSTA  
SEM RISCO  
NO REGISTO**



**ATÉ 20€**

18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

TERMS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS









# SOLVERDE.PT

CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

## APOSTA SEM RISCO NO REGISTO



# ATÉ 20€

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

TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS



# destaque

## REPORTAGEM

# Espinhenses que trabalham no Natal

**A noite da consoada é tradicionalmente passada no recato do lar, mas nem todos podem parar nas datas festivas. Uma bombeira, um operador de atendimento ao cliente, um jornalista e uma enfermeira desmitificam a ideia de que no Natal ninguém trabalha.**

LISANDRA VALQUARESMA

Daniela Lima sabe o que é passar o Natal ao serviço dos outros. É natural de São Paio de Oleiros, mas é nos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho que trabalha desde 2017. Este ano, pela segunda vez consecutiva, vai estar de serviço durante a noite da consoada. “Por norma, isto não acontece. Como trabalhei durante o Natal do ano passado, desta vez estaria de folga, mas um colega pediu para trocar. Os meus pais estão em França e aceitei trocar. Disse que não me importava de fazer o turno dele e assim ele pode aproveitar um bocadinho mais”, diz a bombeira de 25 anos.

Apesar de revelar grande paixão pela profissão, Daniela confessa que não foi sempre assim. “Não fui daquelas pessoas que já nasceu com o “bichinho”. Tinha uma prima que, juntamente com o namorado, estava a experimentar e foi aí que comecei a ter mais contacto com esta realidade. Um ano depois inscrevi-me”, recorda a bombeira que iniciou o seu percurso em 2014, como voluntária, passando mais tarde a profissional.

2020 foi o ano da primeira experiência de Daniela a trabalhar na noite de Natal. Ainda que já tenha estado de serviço na manhã de 25 de dezembro, nunca o tinha vivenciado na noite que é, para muitos,

considerada como a mais especial do ano. Apesar de não ter estado com a família, a bombeira conta que a equipa escalada para o serviço, se preparou para uma ceia comemorativa, mas o volume de trabalho acabou por atrapalhar o momento. “O ano passado tornou-se engraçado porque estivemos quase sempre separados. Houve bastantes saídas de ambulâncias e um pico de ocorrências na hora do jantar. Acabamos por nos encontrar mais à porta do hospital e jantamos à vez”.

Por ser uma noite vivida tipicamente dentro de portas, muitos acreditam que os bombeiros não são chamados a intervir. Contudo, afirma Daniela Lima, há sempre trabalho para fazer. “Nós não conseguimos prever qual será o volume de trabalho. É quando não estamos a contar que acontece sempre alguma coisa. Há partes do dia mais calmas, mas há sempre picos de trabalho”.

No momento do socorro, e por se tratar de uma noite especial, a bombeira confidencia que denota na população um carinho especial. “As ocorrências mais comuns, tanto no Natal como no resto do ano, são emergências pré-hospitalares. Têm correspondido sempre a cerca de 80% do nosso serviço. Depois, há uns incêndios habitacionais ou desencarceramentos, mas nesta

época, apesar do mau tempo, as ocorrências são mais de emergência médica e hospitalar. As pessoas costumam dizer que não nos queriam ter chamado na noite de Natal e agradecem a nossa presença. É muito engraçado porque nos oferecem coisas, perguntam-nos se não queremos comer um bolinho ou se não queremos levar alguma coisa e temos que estar sempre a recusar”, conta a profissional dos bombeiros.

Sem colocar de lado as tradições, os bombeiros do quartel espinhense comeram caldeirada de bacalhau na consoada, algo que deverá repetir-se este ano. As sobremesas também não podem faltar: “Há sempre o bolo-rei, as rabanadas e o pão de ló. Além disso, há pessoas que acabam por lá ir deixar-nos um miminho. Nessa noite é comum ligar-se aos familiares e há alguns que até costumam passar pelo quartel para cumprimentar ou tomar um café”, confidencia, acrescentando que se trata de um “truque para se sentirem um pouco mais perto da família”.

### DE AURICULAR NO OUVIDO A ORIENTAR JOGADORES DO ONLINE

Pedro Ferreira, de 30 anos, trabalha desde março como agente de atendimento ao cliente no casino online da Solverde. Estará este ano, pela

primeira vez, de serviço no Natal. Confessa que gostava de viver a quadra de uma forma mais descansada, mas o espinhense acredita que “ninguém se pode dar ao luxo de não aceitar um trabalho, porque no Natal é preciso trabalhar.”

Citando a velha máxima de que ‘o Natal é quando queremos que seja’, Pedro Ferreira afirma que esta expressão se aplica muito bem ao seu caso. “No início de 2021 a situação pandémica era grave e esta foi a única empresa que me acolheu, enquanto todas as outras portas se fecharam. Um motorista da empresa veio trazer-me a casa todo o material informático necessário para trabalhar e percebi que estava no sítio certo”, relata o profissional, temporariamente em teletrabalho.

Pode causar estranheza a necessidade de um operador de apoio ao cliente trabalhar na altura do Natal, mas Pedro ressalva que não é possível parar. “É mais compreensível perceber porque é que um médico, enfermeiro ou bombeiro têm que trabalhar nesse dia. No entanto, a génese económica da nossa sociedade é o capitalismo e a verdade é o que o volume de negócios em dezembro cresce imenso. Preferia ter mais tempo para estar apenas focado no espírito natalício, mas é necessário acompanhar o aumento do negócio deste mês tendo os trabalhadores operacionais, mesmo

nesses dias mais simbólicos”, explica.

Apoio técnico e esclarecimento de dúvidas aos jogadores por live-chat, email e telefone são os serviços comuns de Pedro, que não se alteram em épocas festivas. O espinhense afirma que “o ambiente num casino consegue ser bastante frenético”, mas mesmo estando no auxílio de quem precisa de esclarecer dúvidas, o espinhense diz que adora o Natal.

Pedro vai trabalhar até às 20 horas no dia 24 de dezembro e no dia 25 entra ao serviço às 16, o que lhe permite tempo para a família mais próxima, considerando que é sempre possível combinar um encontro posterior com a restante. “Se estivesse desempregado ia ser um Natal muito triste, mas estou a trabalhar e estou muito grato por isso.”

### DAR NOTÍCIAS NA NOITE DE NATAL

Com 25 anos de carreira no jornalismo, Hugo Cadete também conhece a realidade de trabalhar na quadra natalícia. Quando questionado pela Defesa de Espinho sobre o número de vezes que já trabalhou no Natal, a resposta saiu prontamente: “Ui, muitas, não faço ideia”.

Embora já tenha perdido a conta aos dias de trabalho durante a quadra natalícia, o jornalista de 45 anos preserva memórias desses



“

*Nós estamos ao serviço para cuidar dos outros e as coisas têm que ser asseguradas”*

**Daniela Lima, bombeira**

© SARA FERREIRA



“

*Se estivesse desempregado ia ser um Natal muito triste, mas estou a trabalhar e estou muito grato por isso”*

**Pedro Ferreira, agente de atendimento ao cliente**

© SARA FERREIRA



períodos. “Aconteceu sobretudo no tempo em que estava na TVI, porque trabalhava na redação geral. A redação, por regra, separa-se em duas. No Natal trabalha metade e no fim de ano trabalha a outra metade. O primeiro passo é uma opção, cada um escolhe se pretende trabalhar no Natal ou no Ano Novo. Se houver consenso, ou se as opções forem mais ou menos repartidas, as pessoas acabam por trabalhar na altura em que escolhem. Mas nem sempre é assim”, explica. “A maior parte das pessoas nas redações têm filhos e, enquanto eles são pequenos, preferem sempre folgar no Natal e trabalhar no Ano Novo. De qualquer maneira, são sempre duas datas difíceis para trabalhar porque são datas de família e ninguém quer estar no local de trabalho”, admite o espinhense que, atualmente, trabalha para a editoria de desporto da RTP.

Hugo recorda a tentativa de se manterem algumas tradições como, por exemplo, a realização de um jantar de Natal. “Sim, isso já aconteceu. Embora eu não tenha trabalhado no Natal nos últimos anos, sei que isso acontece para as equipas que estão nos turnos da noite e têm que fazer os telejornais. A empresa acaba por promover ali um mini convívio, mas depois, como o volume de trabalho nessas noites é considerável, não há tempo para muitas paragens. Com a dinâmica de trabalho, o tempo acaba por passar mais rápido e não há margem para se parar a pensar que podíamos estar em casa. Torna-se um dia normal e faz parte. Eu creio que a nossa profissão até nem é aquela que acarreta um peso maior, porque para as pessoas que trabalham nos hospitais será bem pior”, considera o jornalista.

Hugo Cadete conta que a família já se habitou a essa necessidade de ser escalado em dias especiais. “Aqueles famílias que não têm ligação à área, e que estão habituadas a profissões que trabalham de segunda a sexta-feira, devem demorar

mais a habituarem-se”. No fundo, “nós trabalhamos quase todos os fins de semana. Eu, por norma, trabalho três fins de semana por mês. O normal é as pessoas estarem em casa ao sábado e ao domingo. O meu normal é estar à segunda e terça-feira. Portanto, as famílias acabam por se adaptar a estas pequenas normalidades dentro do jornalismo, porque não há dias para a notícia e trabalhamos numa espécie de irregularidade horária. No Natal é a mesma coisa, a família acaba por perceber que a televisão não fecha e alguém tem que lá estar a trabalhar”, conclui.

### CELEBRAR O NATAL A CUIDAR DOS OUTROS

Pela primeira vez em seis anos de profissão, Patrícia Assunção não vai estar de serviço na noite de Natal. Vai passar as festividades em casa, com a família, deixando parte de si no Centro Hospitalar Gaia/Espinho, local onde trabalha. A enfermeira de 30 anos não esconde a emoção por, este ano, não poder contribuir com o seu trabalho nessa noite especial e confessa até alguma tristeza. “Desde que sou enfermeira que sempre trabalhei no Natal e na passagem de ano, mas, infelizmente, este ano isso não vai acontecer. Não estou contente porque todos os anos, de uma forma ativa, estou a trabalhar com os doentes e é isso, para mim, que também faz o Natal desde que comecei a ser enfermeira”, revela a espinhense.

Por considerar que se trata de um serviço que pode fazer a diferença na vida dos doentes, especialmente na noite de Natal, Patrícia garante que, embora seja difícil deixar os seus mais próximos, não lhe custa estar de serviço na data. “Sabemos que vamos poder cuidar dos que não podem estar em casa com as famílias. Pode-nos custar um bocadinho ao sair de casa, mas durante o percurso para o trabalho isso passa. Estamos a contribuir para

que as pessoas que estão internadas tenham um Natal da forma mais feliz possível”, afirma a enfermeira do serviço de internamento.

Segundo Patrícia Assunção, o ambiente vivido no hospital em pleno Natal é semelhante ao do resto do ano. Contudo, são realizadas diversas atividades com os doentes que ajudam a passar a festividade. “É impossível reduzir as equipas de trabalho. Não podemos reduzir os cuidados porque se trata de uma época festiva, isso não é proporcional nem é correto. Não faz sentido sequer, porque aqueles doentes precisam de nós. Por norma, aqueles que estão lá connosco são os doentes mais agudos, que não têm mesmo possibilidade de ir a casa, portanto, a carga de trabalho é a mesma. Todos aqueles que nós conseguimos possibilitar que, pelo menos, passem a ceia de Natal em casa, isso acontece”, esclarece.

Ainda que realizem algumas atividades tradicionais e façam um jantar de Natal, a enfermeira assegura que o tempo para relaxar não é muito. “Na minha equipa fazemos sempre um jantar de Natal, troca de prendas, temos sempre a nossa árvore de Natal e dinamizamos atividades com os doentes que são mais independentes. Como há profissionais de várias regiões, tentamos trazer um bocadinho de cada tradição. Claro que não nos vamos sentar todos à mesa a ceiar, porque é impossível fazer isso num hospital, mas tentamos ter aqueles mimiinhos para nós”, diz.

A enfermeira confia em alguns momentos marcantes que viveu ao passar o Natal no hospital: “As atividades que fazemos são, para alguns doentes, uma felicidade muito grande. Já chegamos a ter alguns que preferiram passar o Natal connosco do que ir a casa. Isto, para nós, é complicado de lidar e entender, mas é para isso que estamos lá com eles. Recordo-me de uma senhora que quis passar a festa connosco e trouxe tudo para a ceia



Com a dinâmica de trabalho, o tempo acaba por passar mais rápido e não há margem para se parar a pensar que podíamos estar em casa”

**Hugo Cadete,**  
jornalista

de Natal, como também me recorde de uma colega que se ofereceu para fazer a minha noite de Natal. São tudo coisas que nunca mais vou esquecer na vida”. •



Estamos a contribuir para que as pessoas que estão internadas tenham um Natal da forma mais feliz possível”

**Patrícia Assunção,**  
enfermeira

**CONSTRUÇÕES  
OBJECTIVO  
GRUPO**

**SERRALHARIA  
OBJECTIVO**

**CARPINTARIA  
OBJECTIVO**

**JARDINS  
OBJECTIVO**

**INSTALAÇÕES  
ELÉCTRICAS | PICHELARIA  
OBJECTIVO**

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

T.: 224 967 765  
geral@construcoesobjectivo.com





# 4500 Espinho

## RECOLHA DO LIXO NOS PRÓXIMOS FINS DE SEMANA

RECOLHA DE INDIFERENCIADOS  
24 DEZ/31 DEZ - SEM RECOLHA  
25 DEZ/1 JAN - SEM RECOLHA DIURNA  
(RECOLHA A PARTIR DAS 21H)  
26 DEZ/2 JAN - RECOLHA EXTRA

RECOLHA DE ORGÂNICOS  
DA RESTAURAÇÃO  
24 DEZ/31 DEZ - RECOLHA HABITUAL  
25 DEZ/1 JAN - SEM RECOLHA  
26 DEZ/2 JAN - SEM RECOLHA

RECOLHA DE ECOPONTOS  
25 DEZ/1 JAN - SEM RECOLHA  
26 DEZ/2 JAN - RECOLHA EXTRA

## COVID-19

# Farmácias de Espinho com testagem gratuita e agenda completa

O serviço de testagem Covid-19 está disponível em Espinho nas farmácias Santos (Rua 19), Grande Farmácia (Rua 8), Conceição (Silvalde) e Machado (Paramos). Os esforços para aumentar a oferta de testes no concelho tem aumentado, mas continua a não ser fácil conseguir marcação.

MANUEL PROENÇA

**OS TESTES ANTIGÉNIO** gratuitos (seis por utente em cada mês, a partir de 25 de dezembro), podem ser agendados através da plataforma na internet das Farmácias Portuguesas ou, em alguns casos, como na Grande Farmácia e Farmácia Machado, por telefone, email ou presencialmente.

A Farmácia Santos foi a que mais recentemente aderiu ao programa, tendo procedido à montagem de uma tenda no exterior da loja, onde vão estar os enfermeiros a efetuar a testagem. "Tivemos de criar um espaço no exterior porque temos no interior da farmácia um espaço pequeno e que é destinado ao utente", explicou a gerente da Farmácia Santos, Inês Ferreira. "Muitos dos colegas de outras farmácias não estavam a conseguir dar resposta às solicitações dos utentes e a Associação Nacional de Farmácias pediu-nos que fizéssemos esse esforço", acrescentou.

A montagem da tenda exterior aconteceu na terça-feira. "Torna-se mais fácil e não há tanta pressão sobre a equipa da farmácia", considera Inês Ferreira. No caso da Farmácia Santos, foi necessário contratar enfermeiros para se efetuar os testes. "A nossa farmácia é pequena e temos uma equipa pequena. Nesse sentido, contratámos enfermeiros de Espinho que irão efetuar os testes, dentro do horário de funcionamento da farmácia", esclareceu.

Sendo umas das primeiras farmácias espinhenses a aderir a este processo de testagem, a Grande Farmácia procede às marcações através do telefone, ou presencialmente. "Estamos a efetuar uma média de 60 a 70 testes por dia", revelou à Defesa de Espinho João Paiva, diretor técnico da farmácia, acrescentando que "metade da equipa está afeta à testagem. Trata-se de um esforço das próprias farmácias no combate à pandemia", diz João Paiva, que tem "de suportar os custos com os equipamentos de proteção indivi-



dual e com a própria desinfeção dos gabinetes".

O diretor da farmácia da Rua 8 garante que as solicitações são muitas. "Um teste só poderá ser lido ao fim de 15 minutos e, além disso, tem de ser emitido um certificado que, em algumas circunstâncias, terá de ser traduzido para inglês, como é o caso das viagens" o que limita, naturalmente, a capacidade de testagem.

A Farmácia Machado, em Paramos, também está a realizar testes gratuitos desde há uma semana. "À data de hoje [terça-feira] não temos qualquer vaga até ao dia 29", disse-nos o diretor técnico, Carlos Machado, acrescentando que "não é o teste em si que é demorado, mas sim toda a burocracia que está associada. Isto exige tempo e recursos humanos", sublinha o responsável pela farmácia de Paramos.

"A afluência é enorme e não temos capacidade de resposta para tantos pedidos", diz, ainda, Carlos Machado, que evidencia "o serviço público que as farmácias estão a prestar", acrescentando que é a sua equipa que está a garantir a testagem, "muitas vezes sem almoçar e até à noite, prestando, ainda, os outros serviços da farmácia". •

## CENTROS DE VACINAÇÃO ENCERRADOS NO NATAL E ANO NOVO

O primeiro-ministro António Costa garantiu na terça-feira que o processo de vacinação "não vai diminuir", apesar de confirmar que os Centros de Vacinação vão estar encerrados no Natal e Ano Novo, informou na terça-feira o primeiro-ministro António Costa, garantindo que o processo de vacinação "não vai diminuir".

## PERÍODO DE CONTENÇÃO COMEÇA DIA 25

A "semana de contenção" prevista para 2 a 9 de janeiro é antecipada para 25 de dezembro, o que implica o fecho de discotecas e bares, bem como o teletrabalho obrigatório. Os dias 24, 25, 30 e 31 de dezembro, bem como o dia 1 de janeiro, têm ainda restrições adicionais. Nesses cinco dias, o teste negativo passa a ser obrigatório para acesso a restaurantes, casinos, e festas de passagem de ano. Na noite de réveillon também são proibidos ajuntamentos com mais de dez pessoas e é proibido o consumo de bebidas alcoólicas na via pública (incluindo na noite de Natal). Estabelecimentos comerciais só poderão ter uma pessoa por cada cinco metros quadrados.

# Pista de karting reabre em 2022 com novas instalações



**LAZER** Espinho vai voltar a ter pista de karting no próximo ano, mas num novo local que, até ao momento, ainda não está decidido. A garantia é dada pela gerência do Indoor Karting de Espinho, que fechou as portas do seu antigo espaço, na zona industrial, no início da pandemia e não voltou a reabrir. De acordo com o proprietário do espaço, o motivo da mudança está relacionado com a venda das instalações

ao grupo israelita Fortera, que as adquiriu para a construção de um empreendimento imobiliário.

Com vários anos de história, o espaço de diversões passou por várias fases e, em 2011, depois de um breve encerramento, reabriu com a gerência que ainda hoje está responsável pelo espaço.

Na época, a mudança trouxe um novo traçado à pista e uma frota de karts integralmente renovada. • LV

## LEGISLATIVAS 2022

# Carlos Guimarães é cabeça de lista da Iniciativa Liberal pelo Porto

**A INICIATIVA LIBERAL** (IL) tem o espinhense Carlos Guimarães Pinto como cabeça de lista pelo Porto para as próximas eleições legislativas, marcadas para 30 de janeiro. As listas aprovadas pelo Conselho Nacional, na quinta-feira (16 de dezembro), voltam a colocar o nome do antigo líder do partido para encabeçar o círculo eleitoral do Porto, mantendo a aposta de 2019.

O economista de 38 anos era o presidente da IL quando o partido conseguiu eleger o seu primeiro e único deputado, João Cotrim Figueiredo (Lisboa), nas suas legislativas de estreia, há dois anos. Ainda em 2019, Carlos Guimarães Pinto deixou a direção do partido.

O espinhense é atualmente investigador na área da Economia Internacional e dá aulas no Instituto de Estudos Políticos da Universidade Católica e na National Economics University de Hanoi, no

Vietname. Antes de iniciar a sua atividade política, Carlos Guimarães Pinto trabalhou como consultor de empresas em vários países.

Já pelo círculo eleitoral de Aveiro, a lista da Iniciativa Liberal é encabeçada novamente por Cristiano Santos, coordenador do Núcleo desse distrito. O enfermeiro de 36 anos trabalha no Hospital de São João no Porto, é natural de Santa Maria de Lamas e já foi membro da Assembleia dessa freguesia pelo Partido Socialista.

De acordo com a moção de estratégia global apresentada e aprovada por Cotrim Figueiredo, na convenção do fim de semana passado, o objetivo da IL nas legislativas é conseguir "4,5% dos votos a nível nacional" (o que significa mais do que triplicar o resultado) e a "eleição de cinco deputados nos distritos de Lisboa, Porto e com possibilidades também em Braga, Setúbal e Aveiro". •



## MEMÓRIAS

# Restaurante Brenha: a casa que alimentava a vida noturna espinhense

**A história do desativado Restaurante Brenha começou do lado da rua 62, em janeiro de 1949, e só não completou 60 anos por três meses. Carlos Brenha, descendente dos fundadores do estabelecimento, recorda os tempos áureos da casa de restauração e os “notáveis” que lá se sentaram.**



LÚCIO ALBERTO

O PROJETO INTERNO e externo foi feito pelo arquiteto Jerónimo Reis. Os móveis foram comprados na Fábrica Reis e as cadeiras tinham, inclusive, a chancela da marca espinhense. “Não posso precisar, nem encontro documentos sobre quando é que foi aberta a parte de baixo, ou seja, da Rua 8, mas talvez em 1955. Sei que, na época, quem servisse às mesas no Restaurante Brenha estava vestido a rigor, com um casaco azul de botões dourados. Tudo era servido de talher e as mesas tinham toalhas e guardanapos de pano. Havia mesa de apoio e o prato era ali preparado com requinte. Isto já no ano de 1955”, conta Carlos Brenha, hoje com 55 anos, neto dos fundadores do antigo espaço de restauração espinhense.

O casino só funcionava sazonalmente no verão, primeiro durante três meses e, depois, ao longo de um semestre. Por isso, o Restaurante Brenha trabalhava praticamente 24 horas por dia. “De manhã estavam o meu avô, a minha avó e o pessoal. Da parte da noite, e até às 6 horas da manhã, estavam o meu pai e um cozinheiro, que era da zona de Caldelas [Guimarães]. A casa enchia

quando o casino fechava, às 2 ou 3 horas da madrugada. Os clientes ficavam até às 5 horas da manhã a comer arroz de cabidela, tripas ou qualquer prato quente, aquilo a que chamamos de comida feita no tacho. As pessoas que frequentavam a vida noturna em Espinho iam para o restaurante Brenha. E também as bailarinas espanholas que atuavam no casino”.

“Tivemos lá os notáveis e as pessoas simples”, frisa o filho de António Alves Brenha e neto de Francisco Alves Brenha. “O senhor Manuel Violas frequentava assiduamente o restaurante Brenha e tratava carinhosamente o meu pai por menino”, revela Carlos Brenha, com o olhar nostálgico, mesclado de um sorriso, resignando-se que os tempos de outrora são tão irrepetíveis quanto inapagáveis. “Um primo meu disse que serviu em duas ocasiões, ao jantar, Oliveira Salazar. Portanto, desde o chefe de Estado, até vários presidentes da Câmara Municipal de Espinho e outras figuras ilustres da terra e do país, o Restaurante Brenha era um ponto de referência

de Espinho. O juiz-conselheiro Mário Leal tinha mesa reservada para o almoço de domingo”.

São inúmeras e diversificadas as histórias que se juntam a testemunhos, uns antigos e outros mais recentes. Por exemplo, há uma carta escrita por Nunes da Silva, da Aipal, aquando do fecho. “Sucintamente pode-se dizer que ele relata o Restaurante Brenha como se fosse o prolongamento da casa dele”, realça Carlos Brenha, que se radicou no Brasil há cerca de uma dúzia de anos, pouco depois de o espaço de restauração ter fechado as portas. “Ele senti que era uma parte da casa dele que também se fechara.”

Há outro manuscrito endereçado de Paris, em 30 de agosto de 1969, por um emigrante português, que assinava C. Bessa. “A carta falava das férias dele em Portugal e em Espinho. Uma carta onde se tecem rasgados elogios ao Restaurante Brenha e à bonita vila de Espinho, pois ainda não era cidade. E fez questão de constar que o meu pai

poderia fazer uso da carta como bem entendesse. O meu pai guardou essa carta com todo o carinho”.

Sobejam ainda fotos coletivas, por exemplo, com Benjamim Dias, fundador do jornal Defesa de Espinho, o arquiteto Jerónimo Reis e Joaquim Moreira Jr. “E há foto do Restaurante Brenha em 1955 com o reclame em néon, que ainda era algo raro na altura.”

“O meu irmão, António José, esteve comigo até ao fim do restaurante”, regista Carlos Brenha, nas vésperas de regressar ao Brasil, pouco antes do Natal. •

“Os clientes ficavam até às 5 horas da manhã a comer arroz de cabidela, tripas ou qualquer prato quente, aquilo que chamamos de comida feita no tacho”

Carlos Brenha



**opinião** Paulo Leite, Membro do PSD da Assembleia Municipal de Espinho

## Governar para a próxima geração

**COM POUCO** mais de um mês de exercício de mandato, é já possível perceber o que se pode esperar do actual executivo da Câmara Municipal de Espinho.

Tendo recebido uma Câmara com cerca de 8 milhões de euros nas contas bancárias, e uma dívida reduzida em perto de 60% relativamente ao que há 12 anos foi recebido, podem avançar tranquilamente em direção a um futuro risinho que pode beneficiar drasticamente o nosso concelho. Com a grande vantagem adicional de, nestes primeiros dois anos, poder inaugurar toda a obra em curso, vai colher os louros do trabalho já feito, beneficiando positivamente desse factor.

Nos dois anos seguintes, e em função do novo quadro comunitário, assim como do PRR, tem uma enorme oportunidade de financiamento nunca antes vista. Estão, assim, reunidas todas as condições para um bom mandato em benefício do concelho de Espinho.

Por estas razões, parece-me estranho que se estejam a levantar questões como, por exemplo, a da existência de “buracos” que, embora muito propalados, não correspondem à verdade e não foram nem podem ser demonstrados. Como tal, espera-se que o executivo desta Câmara dê nota do seu equívoco, cimen-

tando assim a sua relação de confiança com os munícipes que, de forma precipitada, mas aparentemente involuntária, foram erradamente informados pelo aparelho de comunicação da actual Câmara.

O que me parece, muito francamente, é que quando se desce à terra e se vê que o que se promete em campanha não tem, como aliás sabíamos, adesão à realidade, torna-se necessário encontrar justificações, neste caso precipitadas, para o eventual incumprimento das promessas feitas em campanha.

Nestas circunstâncias, e porque me parece ser o melhor para Espinho, sugiro que, desde já, iniciem a aplicação dos seus projetos, pois a demora na sua elaboração, na sua apresentação a concurso e posterior aplicação exigem, pelo menos, e devido à enorme burocracia, um mandato inteiro.

O que até ao momento tenho observado é uma preocupação no culto da imagem, muito maior do que no trabalho que é necessário fazer em tão curto espaço de tempo como é o da duração de um mandato.

É por isso que desejo que exerçam a sua governação para a próxima geração e não o para a próxima eleição, começando por desenvolver o trabalho que urge iniciar. O tempo é mesmo curto e há que aprove. •

ourivesaria



**Confiança**

1890

---

*Boas Festas*

---

Rua 19 - Tlf. 227 340 369 - geral@confianca1890.pt



# 4500 Freguesias

## COVID-19

ESPINHO / Situação epidemiológica  
(Incidência Cumulativa por 100000 habitantes a 17/12/2021) Dados DGS

População: 29516  
Categoria: 480 - 960

Incidência: 540  
Risco: Muito Elevado

COVID-19

## Lares de idosos apreensivos e alguns apontam “incoerência das regras”

**Os familiares que queiram visitar utentes instalados em lares de idosos estão, desde 1 de dezembro, obrigados a apresentar um teste negativo à Covid-19. Contudo, nem todos concordam com a medida e as direções das estruturas admitem alguma “incongruência e apreensão”.**

LISANDRA VALQUARESMA

O PAÍS ESTÁ novamente em Estado de Calamidade e as regras mudaram no início de dezembro. Uma delas é a testagem obrigatória para quem quiser visitar utentes dos lares de idosos. De acordo com a lei, tal como explica o Lar S. Tiago de Silvalde, “só são permitidas visitas a utentes que apresentem Certificado Digital Covid, além de certificado de teste realizado em farmácia ou laboratório com resultado negativo.” Da mesma forma, o Lar S. José, em Paramos, afirma que as visitas são apenas permitidas “mediante a apresentação de um teste negativo” que pode ser da tipologia PCR (válido até 72 horas antes da visita), antigénio (validade de 48 horas) ou ainda um autoteste (realizado nas instalações e com a verificação de um profissional).

Perante esta realidade diária, as estruturas de idosos do concelho são obrigadas a cumprir a medida, mas confessam alguma incoerência. A direção do Lar S. Tiago diz que quem realiza as visitas “são os familiares dos idosos mais dependentes que, na impossibilidade de os retirarem da instituição para visitas domiciliárias, se vêm obrigados a os visitar no local”. Há a exigência de um teste negativo “a uma visita em ambiente controlado”, mas “permitem a saída de utentes, com os seus familiares, mesmo que por períodos inferiores a 24 horas, sem a obrigação de realização de teste.” Para esta instituição, “esta medida só causa transtorno a quem não pode levar os utentes, não servindo para evitar um surto, visto que a exposição ao vírus por parte de quem sai é superior à da visita na instituição.”

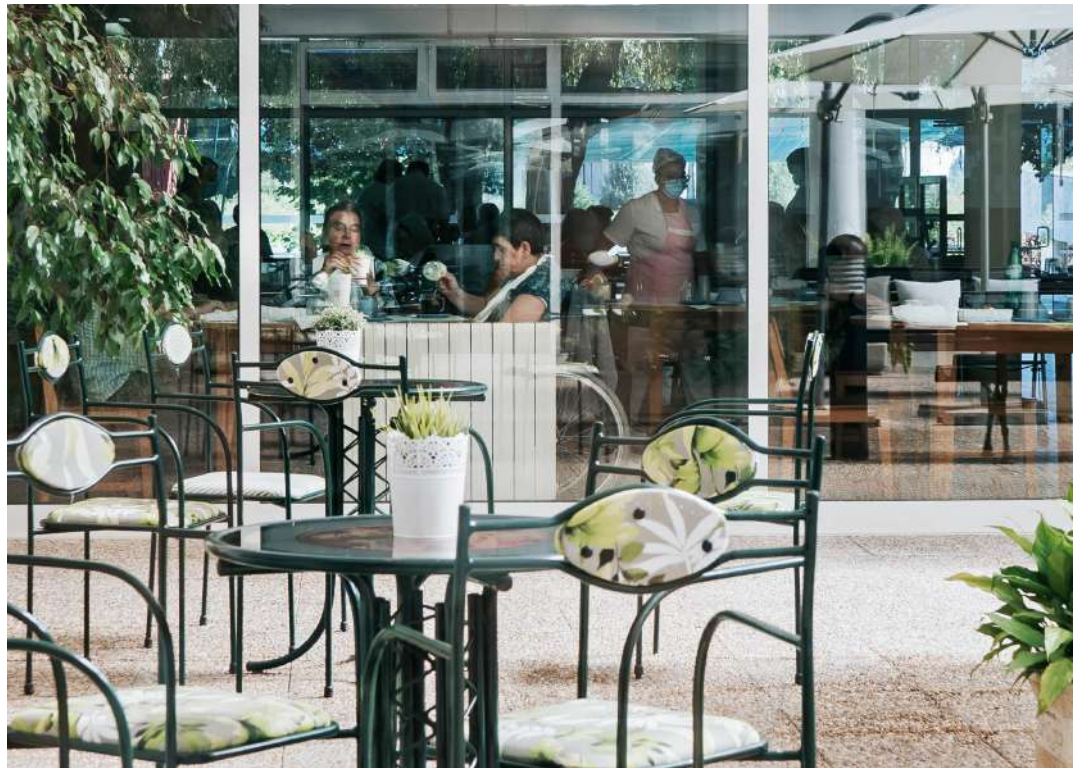
De igual forma, a direção do Lar S. Francisco de Assis, em Anta, acredita que a medida “não faz muito sentido”, apesar de confessar que não vê esta posição como uma crítica. “Do nosso ponto de vista é incongruente, porque há muitas

limitações para estas visitas, como a questão do teste, e depois há um mar de facilidades na questão dos utentes irem a casa”, começa por explicar a direção. “Um familiar pode vir buscar o utente, levá-lo a casa e, uma hora depois, trá-lo de volta. E aí nós deixamos de ter controlo das regras. A nível das visitas não há necessidade de haver tantas exigências porque nós estamos aqui presencialmente e conseguimos controlar melhor a situação das visitas, como a colocação da máscara ou o distanciamento. No entanto, quando o doente sai, dificulta-nos o processo porque não temos controlo e parece-nos mais perigoso. Quem decidiu provavelmente terá outras informações, mas é algo que preocupa.”

Com uma outra perspetiva, o Lar da Santa Casa da Misericórdia de Espinho acredita que as novas regras, “apesar de dificultarem a vida às famílias, são regras que tranquilizam”, refere a direção da estrutura. “Queremos sempre incentivar o envolvimento e a presença das famílias, contudo, temos consciência de que tal deve fazer-se com todo o cuidado possível. As medidas de prevenção de contágio são essenciais, sobretudo neste momento,

### 44 SURTOS EM LARES

**Na semana passada, a ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Ana Mendes Godinho, informou da existência de 44 surtos de Covid-19 em lares do país. “Em termos do número de surtos, o número tem sido estável ao longo dos últimos dois meses. Neste momento temos 44 surtos em lares. É a informação mais recente que tenho. E temos procurado que haja permanentemente uma partilha de informação e das recomendações, para que sejam as mais claras possíveis”, afirmou a ministra no final de mais um Conselho de Ministros.**



O número de visitas ao Lar da Santa Casa da Misericórdia diminuiu, mas direção acredita na importância das normas

com o número de casos positivos a aumentar em Espinho”. Com a imposição de testes, a direção garante que tem existido uma diminuição no número de visitas. “Por um lado, porque alguns familiares não se querem sujeitar à realização de testes, por outro porque aqueles que querem realizá-lo nem sempre conseguem fazer agendamento nas farmácias, que têm estado com as agendas cheias, o que os leva a cancelar a visita em cima da hora ou a não aparecer à mesma sem aviso prévio”.

Apesar de admitir que, inicialmente, houve algumas dúvidas por parte dos visitantes, a direção do Lar S. José de Paramos olha para a situação “com receio e apreensão” e explica que “tem uma equipa de profissionais disponíveis para apoiar os familiares em todas estas questões”, como no esclarecimento de dúvidas ou até no apoio para a marcação de testes na farmácia. Confessa que não foi sentida uma diminuição no número de visitas, mas “nem todos os familiares concordam com as medidas adotadas.” José Magalhães é um exemplo. Tem a mãe a residir no Lar S. José, mas acha que a exigência de um teste em cada visita não faz sentido. “Não concordo, até porque o familiar, se for uma pessoa responsável, deve saber como se sente. Pessoalmente não vou visitar a minha mãe se achar que posso não estar em condições, como também não a vou buscar se não me sentir bem”, defende. Contudo, acredita que as entradas e saídas dos utentes também acarretam riscos “e aí não há testagem obrigatória”.

Emília Gil acredita na impor-

tância da apresentação de teste. Costuma visitar a mãe no Lar S. Francisco de Assis todas as semanas e admite que os cuidados existentes na estrutura são sempre importantes. “Devido à Covid-19 a situação alterou-se e passou por várias fases. Nós somos três filhos e, normalmente, sou eu que faço a visita. Acredito que todos os cuidados são essenciais e desde o início que temos as melhores referências e o melhor atendimento, por isso, fico descansada com a realização do teste e acho uma ótima medida, apesar de já estarmos todos vacinados”, relata.

Apesar de poder estar sentada ao lado da progenitora, Emília Gil explica que há cuidado na hora do contacto físico. “Apesar de estarmos testados, pessoalmente tento não ter contacto. Já marquei a próxima visita e já marquei um teste no laboratório para o levar feito e não estar a sobrecarregar ainda mais os enfermeiros. Comprei testes na farmácia para ter de sobreaviso e acho que isso é muito importante. Nem percebo como é que se questiona uma coisa destas”, considera.

Cristina Albuquerque é outra cidadã que concorda com a medida imposta no início do mês. “Ainda hoje fiz teste para visitar a minha mãe e acho muito bem. Sinceramente penso que se devia fazer para mais locais porque a quantidade de novos casos de pessoas assintomáticas tem sido grande e, se não fosse a testagem, não se detetavam novos casos e estávamos muito pior. Acho muito bem que façam os testes em lares e acho que até devia ser alargado, por exemplo, a restaurantes”. •



**Há muitas limitações para estas visitas e depois há um mar de facilidades na questão dos utentes irem a casa”**  
**Direção, Lar S. Francisco Assis (Anta)**

**“Exigem um teste negativo a uma visita em ambiente controlado, mas permitem a saída de utentes”**  
**Direção, Lar S. Tiago (Silvalde)**

**“Só são permitidas visitas a utentes que apresentem Certificado Digital Covid, além de certificado de teste realizado em farmácia ou laboratório com resultado negativo”**  
**Direção, Lar S. José (Paramos)**

**“Vários familiares verbalizam a sua total concordância com a medida e percebem a importância da mesma para a salvaguarda da saúde não apenas do idoso, mas também de todos os outros que aqui residem”**  
**Direção, Lar da Santa Casa da Misericórdia**



ESPINHO

## Segurança Social e IEFP mudam-se para o Mercado Municipal em janeiro



© SARA FERREIRA

LISANDRA VALQUARESMA

**DURANTE A ASSEMBLEIA** de Freguesia de segunda-feira, o presidente da Junta de Espinho, Vasco Alves Ribeiro, revelou que os serviços da Segurança Social e do Instituto do Emprego e Formação Profissional, há muito prometidos para o piso superior do Mercado Municipal de Espinho, vão ser finalmente instalados a partir de janeiro.

As obras de requalificação que o Mercado Municipal vai sofrer durante o próximo ano foram um dos temas em discussão na última reunião. Ao ser questionado por António Freire, vogal socialista, Vasco Alves Ribeiro explicou que a Junta de Freguesia de Espinho, em articulação com a Câmara Municipal, vai proceder a obras de renovação e valorização do Mercado Municipal e que estas estão previstas arrancar a 15 de janeiro. "Não poderíamos começar as obras nesta fase, até porque estamos no Natal, mas neste período já resolvemos alguns problemas, como a reformulação das casas de banho que se encontram todas a funcionar."

Perante o pedido de mais informações, o presidente da Junta de Freguesia de Espinho esclareceu os presentes. "Há duas paredes que são possíveis abrir. Ou seja, nas entradas nascente e poente, há duas paredes que podem desaparecer,

podendo abrir o mercado para o lado direito, fazendo desaparecer as paredes interiores que não são necessárias e que nunca deviam ter sido feitas", esclarece o autarca, acrescentando que essas alterações "vão permitir abrir o Mercado Municipal e criar alguma obstrução no canal central, para que as pessoas sejam obrigadas a circular".

Vasco Alves Ribeiro apresentou ainda uma solução para resolver o persistente problema da humidade nas paredes do espaço. "Há a necessidade de picar todas as paredes para que depois se possa colocar um produto próprio, fazendo com que a humidade desapareça. Além disso, vamos substituir todas as grelhas de escoamento de água que estão podres e recuperar o ferro, já que a maior parte dele está com ferrugem e há chapas soltas na parte de cima. É uma obra que não parece, mas é muito profunda".

Para realizar estas intervenções, o presidente da junta de Freguesia de Espinho explica que o processo terá que ser feito por partes, uma vez que não é possível encerrar o Mercado Municipal. "É necessário retirar as pessoas e colocá-las em lojas que estejam disponíveis", refere. Para ajudar a valorizar as próprias lojas, Vasco Alves Ribeiro adianta ainda que "todas as que forem possíveis, serão abertas para fora."

**Em Assembleia de Freguesia, Vasco Alves Ribeiro afirmou que a mudança de instalações da Segurança Social e Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) para o Mercado Municipal de Espinho está prevista já para o próximo mês. Espaço comercial será alvo de obras de requalificação durante o próximo ano.**

Segundo o autarca espinhense, há também a possibilidade destas obras de remodelação terem outra dimensão, já que está a ser estudado um protocolo de colaboração com a Câmara Municipal. "Há a vontade de ambos os lados. Este protocolo faria com que o mercado pudesse ter outra transformação, tal como um embelezamento exterior, mas está ainda em fase de embrião", revela.

As obras de requalificação vão obrigar a um investimento que não permite, de acordo com Vasco Alves Ribeiro, tirar qualquer receita do espaço nos próximos três anos. "Tudo o que recebermos do mercado não chega para o que vamos investir no espaço. No entanto, o nosso interesse não é imediato e não vale a pena fazer apenas pequenas alterações porque, um tempo depois, estaria tudo igual", considera.

Nesta assembleia foram ainda discutidos e aprovados os documentos previsionais para 2022. O enfoque esteve no campo das despesas previstas, com os vogais socialistas a questionarem a que se destina o valor de 30 mil euros para a categoria de trabalhos especializados. Segundo Vítor Sousa, vice-presidente da Junta de Freguesia, o montante será utilizado para a manutenção das praças e espaços verdes, para além da criação de uma página online "mais digna" para a freguesia. •



SILVALDE

## Assembleia aprova Orçamento e Plano Plurianual de Investimentos

**A Assembleia de Freguesia de Silvalde aprovou na semana passada, por maioria (sete votos a favor do PS, três abstenções do PSD e dois votos contra dos sociais-democratas Joaquim Costa e Daniela Carvalho), os Documentos Previsionais – Opções do Plano e a proposta de Orçamento para o ano de 2022 da Junta de Freguesia.**

MANUEL PROENÇA

**UM ORÇAMENTO** global de 513 723 euros e um Plano Plurianual de Investimentos (PPI) ("Plano Estratégico", como o denominou José Teixeira), "para quatro anos" são "as pedras basilares" do novo mandato do presidente da Junta de Freguesia de Silvalde. Segundo José Teixeira, o interesse estará voltado para "a ação social, o turismo, o desporto e o lazer", continuando a cumprir "com todo o rigor" as "ações de higiene e de limpeza" da freguesia. O presidente da Junta de Silvalde não se esqueceu de apontar alguns dos objetivos que trouxe à tona durante a campanha eleitoral, nomeadamente, as questões

relativas à habitação social e incentivando também "a política de proximidade com a juventude, que estará sempre na linha da frente". O autarca quer ainda "continuar a apoiar a arte xávega" e ver "reaberta a extensão de saúde da Marinha" que até poderá vir a ser denominado por "pólo da Marinha". "Estamos preparados para dialogar com a ACES Espinho/Gaia sobre a nossa Unidade de Saúde Familiar".

O vogal do Partido Social Democrata (PSD), Joaquim Costa, colocou inúmeras questões sobre o Orçamento e o PPI, assim como o seu companheiro de partido, Hélder Freitas e a vogal socialista, Maria da Conceição Ribeiro. Teixeira respondeu que o que consta dos documentos "são as opções para quatro anos". O autarca socialista disse ainda que o seu executivo "está do lado do meio ambiente" e que "as coletividades serão apoiadas de acordo com a apresentação do plano de atividades de cada uma".

Na reunião houve ainda espaço para o social-democrata Manuel Viela levantar algumas questões relativamente aos terrenos onde se encontra o Centro de Formação do Sporting de Espinho, alertando para a "perigosidade da bancada" do complexo desportivo. •



**universalgest**  
Deseja-lhe um  
próspero ano 2022 !

Loja 1 – Espinho | 227325246 | Loja 2 – Porto | 220938681 | Loja 3 – Santa Maria Feira | 220814974 | [geral@universalgest.com](mailto:geral@universalgest.com)



# peças & negócios

COMÉRCIO

## Mercearias e minimercados em risco de extinção



**O negócio dos minimercados "está muito longe de ser aquilo que era", dizem os proprietários. Os poucos que ainda existem nas freguesias de Espinho queixam-se da falta de clientes, "empurrados" a fazer compras nas grandes superfícies. Antes era um bom negócio, mas hoje vivem daquilo que amealharam ao longo dos anos e, para alguns, é um simples entretenimento.**

MANUEL PROENÇA

O **MERCADO LAR**, na Rua das Pedreiras, em Silvalde, um pouco abaixo da capela de Nossa Senhora das Dores, foi fundado em 1941, há 80 anos. É um dos mais antigos do concelho de Espinho. "Era uma loja pequena, que era do meu sogro. Após a sua morte, a minha mulher, Maria dos Anjos, tomou conta do estabelecimento e eu trabalhava na Corfi", recorda José Luís, o proprietário do minimercado.

"Naquela altura vendia-se imenso e até tive de deixar o meu trabalho para ajudar a minha mulher no negócio. Juntava imensas pessoas, sobretudo à noite, porque não havia nada do género nas proximidades. Os que trabalhavam nas fábricas mais próximas, quando saíam do trabalho, vinham a esta loja", acrescenta José Luís. "Os homens vinham beber uns copos de vinho, jogar umas cartas e as mulheres vinham fazer as compras para a casa. Faziam-se filas à porta do mercado", conta o comerciante.

"Todos os que moravam aqui perto compravam nesta loja e ninguém fazia as suas compras em Espinho! Tínhamos imenso trabalho. Servíamos o azeite retirado com umas bombas especiais, vendíamos petróleo, lenha e tudo aquilo que se possa imaginar. O vinho era vendido ao garrafão ou à caneca", relembra José Luís, acrescentando que também vendia imenso bacalhau. "Lembro-me que, após o 25 de Abril, não conseguíamos vender

o bacalhau ao preço que o Governo queria e tínhamos de ir comprá-lo no 'contrabando'. Queríamos servir os nossos clientes" revela José Luís. "Faturávamos imenso. Havia clientes que gastavam cá cerca de 100 contos [500 euros] por mês! Era mesmo um bom negócio, apesar de termos o livro onde registávamos o que fiávamos"

Com o crescer do negócio, José Luís, em 1986, construiu um armazém e ampliou as instalações do mercado. "Semelhante a este, só havia o supermercado Celeiro, em Espinho. Foi um investimento porque o negócio prosperava", sublinha.

"Com a vinda dos hipermercados o negócio caiu imenso. Agora vende-se o que os clientes precisam no momento e o que não conseguem ir buscar a essas grandes superfícies. O negócio não está nada bom", afirma o comerciante silvaldense, garantindo que aquilo que ganha "vai dando para comer, não pago renda e sou reformado. É a minha sorte".

Antigamente, o Natal trazia um movimento extraordinário ao negócio de José Luís e de Maria dos Anjos. "Não havia as lojas dos chineses, os hipermercados e os centros comerciais. Os clientes faziam aqui as encomendas dos presentes para os filhos e familiares. Até essas coisas se vendiam aqui. Era um Natal de fartura, ao contrário daquilo que é hoje".

José Luís diz que as coisas até nem lhe correram muito mal no ano passado. "Houve o cerco sanitário a Ovar, o país ficou em confinamento e as pessoas procuraram mais o nos-

“

Tinha muitos clientes de Guetim, mas havia imensos que trabalhavam na Eurospuma e que faziam aqui as suas compras, algo que deixaram de fazer com estes grandes negócios que apareceram aqui à volta"

**Emília Silva,**  
**Minimercado Silva**

so estabelecimento. No entanto, também senti grandes dificuldades em ir às compras", lembra José Luís, que vendeu especialmente "muito papel higiénico, atum, álcool e vinagre".

Para este Natal, o proprietário do Mercado Lar não espera fazer grande negócio. "Já deu o que tinha a dar" e acredita que atualmente só consegue sobreviver "quem seja o proprietário do imóvel".

**"O NEGÓCIO CAIU IMENSO E ESTÁ CADA VEZ PIOR"**

O caso de Emília Silva, proprietária do Minimercado Silva, em Guetim, não é muito diferente. Com 32 anos de existência, o mercado também surgiu num momento em que o negócio prosperava. Seguindo as pisadas da mãe, Emília é comerciante desde os 16 anos. "Quando abri a loja não havia estes hipermercados. Tinha muitos clientes e o negócio era muito bom. Durante o dia atendíamos os clientes e à noite fazíamos as entregas", recorda.

O investimento foi grande, uma vez que Emília comprou o edifício onde está o estabelecimento comercial e juntou um café ao minimercado. Porém, com a vinda das grandes superfícies, "o negócio caiu imenso e está cada vez pior".

Emília Silva diz que "tinha muitos clientes de Guetim, mas havia imensos que trabalhavam na Eurospuma e que faziam aqui as suas compras, algo que deixaram de fazer com estes grandes negócios que apareceram





### A Defesa errou

Na edição da passada semana, numa peça sobre o comércio das garrafeiras em Espinho, referimos erradamente o nome de uma delas. Escrevemos que se chamava Garafeira MB, mas a designação correta é BM. Aos proprietários e aos nossos leitores apresentamos um pedido de desculpas.

aqui à volta". Atualmente, a sua loja destina-se quase exclusivamente para pequenas compras. "Os clientes procuram aquilo que lhes falta em casa, mas pouca coisa!"

O minimercado de Emília ainda cumpre a tradição do Natal na venda de bacalhau. "Esse é um produto que vendo bastante porque as pessoas sabem que o que tenho é de grande qualidade", atesta a comerciante guetinense, reconhecendo que as vendas "não são como era dantes. Vejo que as pessoas não têm dinheiro. Vamos vendendo um pouco de bolo-rei e de pão de ló, para além dos frutos secos. Nada mais além disto nesta época de Natal", conclui.

### "ESTES HIPERMERCADOS VIERAM MATAR-NOS"

Em Anta, Ana Rosa Marques corrobora das ideias dos seus colegas de Silvalde e de Guetim. "Estes hipermercados vieram matar-nos", diz a proprietária do minimercado Marques, no Largo do Souto. "A minha sorte é não pagar renda porque, de outra forma, já teria fechado a loja", acrescenta a comerciante de 87 anos.

O estabelecimento de Ana Rosa completou 50 anos a 18 de outubro passado. "Já era uma mercearia e, quando a comprei, modifiquei-a", conta. "A minha vida era a costura e não era a de comerciante! Mas ainda bem que me dediquei a este negócio, que deu para refazermos a nossa vida", confessa.

Ana Rosa construiu a mercearia à sua imagem, com tudo aquilo que os seus clientes necessitavam. O negócio cresceu e foi bastante rentável, "ao contrário de agora, que não dá nada", lamenta a octogenária. "A clientela era boa, mas agora, com estes supermercados que há, foi tudo abaixo", acrescenta. "Tenho alguns clientes antigos, mas já são poucos", revela a comerciante antense.

O Natal para Ana Rosa também já não é o que era. "Vendia-se de tudo, desde o bacalhau até aos brinquedos. Mas agora nem se nota que é Natal", considera, dando nota de que, há alguns anos, até mantinha a sua mercearia aberta durante a hora de almoço.

"Era uma mercearia antiga, que até os pipos de vinho tinha, vendendo o vinho ao copo. Ao domingo fazia uns petiscos para acompanhar com o vinho. Era, de facto, um bom negócio, pois tínhamos sempre a casa cheia", recorda.

Por fim, Ana Rosa diz que nunca vendeu "tão pouco bacalhau como neste ano. Com a vinda deste supermercado [Mercadona] para aqui ainda foi pior", acredita a antense. •



Estes hipermercados vieram matar-nos. A minha sorte é não pagar renda porque, de outra forma, já teria fechado a loja"

Ana Rosa,  
Minimercado Marques



Havia clientes que gastavam cá cerca de 100 contos [500 euros] por mês! Era mesmo um bom negócio"

José Luís, Mercado Lar

## Os factos vistos à lupa

Uma parceria com o Instituto +Liberdade



**Até hoje**, morreram em Portugal quase 19.000 pessoas com COVID-19. No entanto, o excesso de mortalidade no período da pandemia ascende a cerca de 24.000 pessoas (cerca de 30% acima das mortes COVID-19), comparando com mortalidade média pré-pandemia, segundo os cálculos da The Economist. Este excesso de mortalidade, além das mortes COVID-19, estará também associada a outros fatores, como a sobrecarga do sistema de saúde, o adiamento de diagnósticos, consultas e tratamento de outras patologias, receio da população em se dirigir a unidades hospitalares, entre outros motivos. Como tal, este indicador apresenta um retrato mais rigoroso do impacto da pandemia e das medidas adotadas durante a crise sanitária na saúde dos cidadãos.

**O excesso** de mortalidade em Portugal em 2020 e 2021, por 100 mil habitantes, está acima da média europeia. Entre os países da Europa Ocidental, só Espanha e Itália registaram níveis superiores. Num estudo recente da OCDE, cobrindo 22 países, Portugal foi o 2.º país onde uma percentagem maior de pessoas (34%) afirmou que não viu as suas necessidades de saúde satisfeitas no primeiro ano de pandemia, o que poderia justificar uma parte do excesso de mortalidade apresentado.

**Na economia**, Portugal foi o segundo país mais afetado. A taxa de crescimento económico (ou de decréscimo) acumulada nestes dois anos foi cerca de 10 pontos percentuais abaixo dos anos pré-pandemia. Apenas a vizinha Espanha deu uma queda maior (11 pontos percentuais).

**Os países** nórdicos e a Irlanda foram os menos afetados pela pandemia, considerando os impactos na saúde e na economia. Apresentam baixos níveis de mortalidade COVID-19, além de terem tido uma queda menos acentuada no crescimento económico (aliás, a Noruega e a Irlanda até cresceram mais do que nos anos de 2018 e 2019).

**Países** com mais mortalidade COVID-19 tendem a apresentar impactos negativos na economia mais acentuados, e vice-versa. Este efeito deve-se ao facto de que o aumento de mortalidade COVID-19 conduziu, na maior parte dos países, à imposição por parte dos governos e autoridades de saúde a mais restrições à circulação e à atividade económica, o que, além de impactar de forma direta na economia, teve efeitos colaterais adicionais na própria saúde (para além da COVID-19), como já referido anteriormente.

**Portugal** tem agora um árduo caminho de recuperação. Não basta apenas "vencer" o vírus, é preciso cicatrizar as feridas na economia e no resto do sistema de saúde, ambas vítimas dos efeitos colaterais.

André Pinção Lucas  
20 de dezembro de 2021

🌐 <https://maisliberdade.pt/maisfactos>



ENCOMENDE JÁ!  
300 402 000

# MAIS VALE UM AQUECEDOR NA MÃO

do que dois casacos  
para usar



# 105€

CATALÍTICO PAINEL DE VIDRO

ENTREGA GRATUITA  
nas nossas áreas de distribuição de GPL

NOVO!



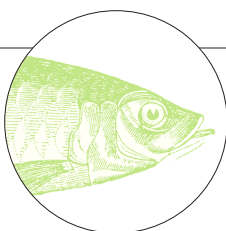
## OFERTA até 50€

1 RECARGA INCLUÍDA  
• UM VALE 15€ EM GÁS  
• ACESSÓRIOS

Não dispensa a consulta das condições comerciais em [franklimprata.com](http://franklimprata.com)



# É do nosso mar



## VOX POP

O Conselho de Ministros aprovou, no início deste mês, o aumento do salário mínimo nacional para 705 euros mensais a partir de 1 de janeiro de 2022. A decisão foi tomada com o objetivo de ajudar na recuperação dos rendimentos do trabalho e para a melhoria do poder de compra dos trabalhadores. Os cidadãos ouvidos pela Defesa de Espinho denotam vantagens na medida, mas levantam preocupações relativamente aos encargos dos empregadores.



## O aumento do salário mínimo vai beneficiar as famílias?

**1.**  
Concorda com o aumento do salário mínimo nacional?

**2.**  
Na sua opinião, qual seria o valor justo?



**Alexandra Silva,**  
Oliveira de Azeméis

**1** – Sim, acho que sim. A vida está atualmente muito cara e não dá para as pessoas viverem com o mínimo conforto. O valor que existe atualmente é pouco, a meu ver. No entanto, é preciso que as indústrias possam pagar, porque se o ordenado mínimo nacional aumentar e as indústrias não conseguirem pagar, vai acabar por provocar desemprego. Tem que ser tudo bem gerido. Nós pagamos tantos impostos, os combustíveis estão tão caros, que depois se torna impossível as pessoas sobreviverem.

**2** – O valor concreto, não sei. Acho que depende e os responsáveis é que têm que dizer conforme o aumento do custo de vida, que acaba por influenciar. ●



**Beatriz Ferreira,**  
Espinho

**1** – Sim, concordo. Podemos dizer que o nosso país, devido à crise financeira, não permite que as pessoas se consigam estabilizar. Acabam por o fazer, mas com um pouco de dívidas. Já sabemos que o preço dos produtos também vai aumentar um pouco, mas acho que as pessoas conseguem gerir na mesma as suas vidas e, por isso, o aumento do salário mínimo seria bom para as famílias e para as pessoas em geral.

**2** – Eu já vivi no estrangeiro e conheço outras realidades, porque cada país é diferente, mas penso que devia ser entre os 700 e os 800 euros, no mínimo. Na minha opinião, seria o essencial para cada pessoa. ●



**José Silva,**  
Espinho

**1** – Acho que sim. Na minha opinião, o valor atual é muito baixo. Se o salário mínimo nacional aumentar vai favorecer a economia portuguesa, porque as pessoas, tendo mais dinheiro, vão consumir mais e, conseqüentemente, isso vai acabar por ajudar e beneficiar as empresas.

**2** – Apesar de achar que o salário mínimo deva aumentar, também penso que a contribuição para a Segurança Social das empresas devia baixar. O problema é que uma empresa que paga, por exemplo, 700 euros de salário mínimo a um trabalhador, ainda vai ter em cima mais 23% de descontos para a Segurança Social. As pessoas acabam até por receber menos do que 700 euros porque têm que abater os 11% para a Segurança Social e o patrão tem que pagar também os seus impostos, neste caso os 23%. Acho que aumentar o salário mínimo é bom é para o Estado, pois vai arrecadar mais contribuições. As empresas acabam por ter razão, porque não podem pagar um salário mínimo tão alto, mas não é pelo salário em si, mas sim pelas contribuições que daí advêm. Nesse sentido, acho que era importante baixar os impostos. ●



**Pedro Filipe,**  
São Paio de Oleiros

**1** – Sim, concordo plenamente. O aumento do salário mínimo nacional é fundamental para combater a pobreza e aumentar os rendimentos das famílias. É um passo importante a dar e acredito que vai possibilitar um melhor nível de vida a várias pessoas, principalmente no caso das famílias.

**2** – Neste momento, tendo em conta a realidade do país, penso que o valor do salário mínimo nacional se deveria fixar entre os 750 e os 800 euros. Seria o ideal para que cada pessoa pudesse ter um nível de vida melhor. ●



**opinião**  
Manuel Sancebas

## Natal

Dezembro  
Sibila o vento Natalício  
E há morrinha chorosa  
Lágrimas a lamentar  
De quem o Natal não goza  
Porque a fome não deixa  
saborear.

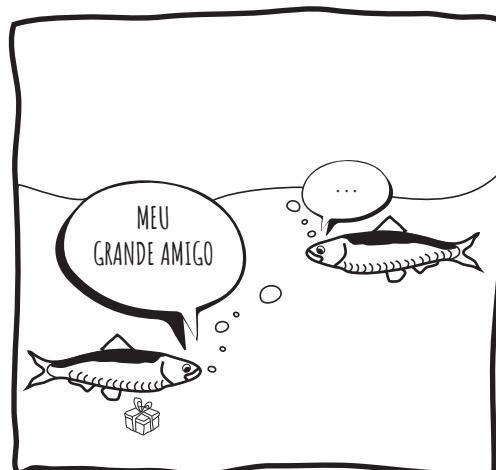
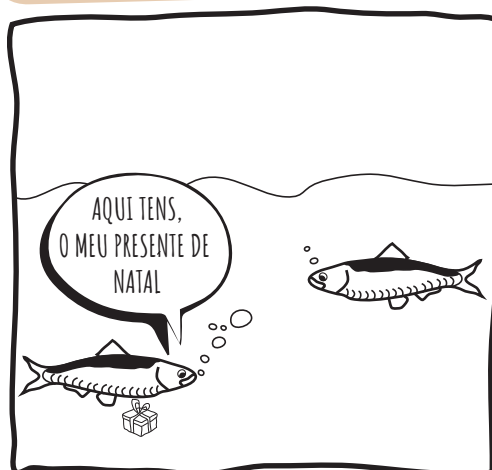
Por bem há almas bondosas  
Que dão alívio para tal  
E quem não sabe pedir  
Por ter vergonha penosa  
Nem sequer cheira o Natal.

Olhemos bem a pobreza  
Onde o menino nasceu  
Para lá correu a nobreza  
Que o ouviu dizer:  
Na terra quero o meu céu.

Dai abertura ao coração  
Para que todos tenham pão.

## 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. Tlf. 227340002 ou 227348972





**opinião**  
Carlos Guimarães Pinto

## As mentiras que nos contaram sobre a TAP

Esta semana esvaiu-se a última esperança de pouparmos os contribuintes a mais uma grande injeção de dinheiro na TAP. A Comissão Europeia aprovou o plano de reestruturação da TAP, com várias exigências que levarão a que a empresa seja mais pequena no futuro, ainda que com a mesma dívida de quando era uma empresa grande. Isto é uma péssima notícia para os contribuintes. Apesar disso, ou possivelmente devido a isso, a decisão foi celebrada pelo governo que agora pode prosseguir com a sua estratégia ruinosa de alimentar uma empresa pública falida. A injeção na TAP tem sido vendida como uma necessidade absoluta para o país e os argumentos são sempre os mesmos:

- Sem injeção de dinheiro na TAP deixaríamos de ter uma companhia aérea em Portugal
- A TAP é essencial para o turismo em Portugal
- A TAP é essencial para a balança comercial portuguesa
- A TAP é essencial ao emprego
- A TAP é essencial para as receitas de outros sectores e do próprio estado
- Não é possível um país sobreviver sem uma companhia aérea de bandeira
- A injeção de dinheiro na TAP é comparável a outras empresas europeias

No livro “Milhões a voar” eu e o André Pinção Lucas desmontamos cada um destes argumentos. Para isso usamos dados que o governo nunca cede quando apresenta estes argumentos. Nesse livro demonstramos que, sem injeção de dinheiro na TAP, poderia facilmente ser criada outra companhia aérea com base em Portugal. Isso já aconteceu em vários países como a Bélgica, Suíça, Hungria, e até recentemente na Itália.

Demonstramos também que a TAP só é preponderante no Aeroporto de Lisboa, mas que é precisamente na capital que a TAP funciona mais como tampão a outras companhias aéreas que gostariam de voar para Portugal e não podem por causa da TAP. Ou seja, a TAP só é preponderante no único aeroporto em que seria facilmente substituível.

Tal como tem sido adiantado, a TAP também é uma grande exportadora, mas o seu

contributo para a balança comercial não se esgota nas exportações. Para funcionar, a TAP precisa de dois ingredientes muito específicos: combustível e aviões. Em ambos os casos, estes ingredientes têm que ser importados (ou comprados a uma refinaria que importa petróleo). Quando subtraído o montante de importações da TAP, o contributo para a balança comercial é muito inferior ao propagado.

Mas o argumento mais ridículo é sobre o peso da TAP no emprego do país. A TAP tinha no início da pandemia cerca de 10 mil funcionários, menos de 0,3% do total do emprego no país. Entretanto, perdeu cerca de um terço dos funcionários e perderá mais com a reestruturação. Só isto já dá uma ideia do peso diminuto que a TAP tem no emprego do país. Se acrescentarmos a isto o facto de que a TAP tem uma força de trabalho altamente qualificada e bem paga (salário médio acima dos 60 mil euros por ano) será fácil de concluir que estas pessoas facilmente encontrariam alternativas, pelo que esse emprego não seria perdido. Mesmo que, por ridículo, se perdessem mil empregos dos 6 mil restantes (ou seja, mil pessoas altamente qualificadas não fossem capazes de encontrar emprego num país com taxas de desemprego qualificado ainda baixas), estaríamos a falar de injectar perto de 4 mil milhões de euros para salvar mil empregos, ou seja 4 milhões de euros por emprego salvo. Quantos empregos a economia consegue criar com 4 milhões de euros? Certamente mais do que um.

Um outro argumento que é muitas vezes apontado é o facto de a TAP ter fornecedores nacionais e por isso ser importante para muitos sectores. No livro fazemos esses cálculos apenas para concluir que a TAP não representa uma parte fundamental das receitas em nenhum sector fora do âmbito da aviação. Nem restauração, nem têxtil, nem serviços de engenharia, nem nenhum dos outros sectores normalmente apontados dependem da TAP para mais do que 0,5-2% do seu negócio. Ou seja, perderem o cliente TAP até poderia ser importante para empresas específicas, mas não seria mais do que um soluço para todos os sectores relevantes da economia nacional.

A ideia de que não é possível um país sobreviver sem uma companhia aérea de bandeira também se revela falsa. A existência de uma companhia aérea pública é hoje uma raridade na Europa. A maioria dos países tem companhias aéreas de bandeira privadas, muitas vezes nas mãos de acionistas estrangeiros. Alguns países com mais sucesso económico do que Portugal nem sequer têm companhias aéreas de

bandeira. Quando olhamos para países que deixaram cair as suas companhias aéreas apercebemo-nos que em nenhuma delas aconteceu o desastre económico que dizem que aconteceria se deixássemos cair a TAP. Pelo contrário, em todos os casos revistos, não só a economia não caiu, como cresceu mais depressa do que a portuguesa e todas elas têm hoje mais turistas, mais passageiros e economias mais vibrantes.

Finalmente, a ideia de que a injeção de dinheiro na TAP é igual à que foi feita noutras companhias aéreas também é desmentida pelos números. Não só a injeção de dinheiro na TAP é muito superior à injeção de dinheiro noutras companhias aéreas quando comparado com o tamanho do país, como, ao contrário do que acontece com outros países, é basicamente impossível a TAP conseguir devolver esse dinheiro. Mesmo assumindo o resultado do seu melhor ano, demoraria à TAP mais de 30 anos a conseguir devolver o empréstimo

na totalidade. A Lufthansa, um exemplo muito dado no início da intervenção na TAP, já devolveu todos os apoios dados. Pelo contrário, a TAP continua a pedir mais. E assim continuará porque o problema da TAP é anterior à pandemia e é improvável que venha a ser resolvido nos próximos anos.

Todos estes argumentos foram desmontados recorrendo a dados e estatísticas no livro que podem encomendar em [maisliberdade.pt](http://maisliberdade.pt). Independentemente das considerações ideológicas sobre o tema, seria importante que todas as decisões deste calibre fossem justificadas com números e factos em vez de propaganda. A maior injeção em democracia numa empresa não financeira merecia que houvesse melhor justificação. A não ser, claro, que essa justificação não exista e que o único objectivo desta injeção seja esconder o erro da renacionalização da TAP em 2016, uma das decisões mais ruins na história da nossa democracia. ●





# necrologia

## † Joaquim Ferreira Alves Moreira

MISSA DE 6.º ANIVERSÁRIO



Anta - Espinho (rua de Cassufas)

Recordando-o com muita saudade seu filho, genro, nora, netos, bisnetos e restante família vêm, por este meio, comunicar a todas as pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por sua alma, quinta-feira, dia 23 de dezembro, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a todos quantos participarem nesta Eucaristia.

A família

Anta, 23 de dezembro de 2021

## † Dr. Manuel Marques dos Santos Valente

MISSA DO 16.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



Sua esposa, filha, cunhada, sobrinhas e restante família vêm, por este meio, comunicar a todas as pessoas das suas relações e amizade que será celebrada missa, por alma do saudoso extinto, dia 23, quinta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 23 de dezembro de 2021

## † Dr. Ricardo de Souza Pinto Romeira

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



(Cardiologista)

Paramos

Sua irmã Guilhermina e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada no dia 26, domingo, pelas 10:00 horas, na Igreja Paroquial de Paramos, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Paramos, 23 de dezembro de 2021

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

## † Francisco Pereira Quintãos

MISSA DO 14.º ANIVERSÁRIO



ANTA – ESPINHO

Sua esposa, filhos, noras, genro e netos vêm por este meio participar que será celebrada missa por alma do saudoso extinto dia 23, quinta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a quem comparecer.

Anta, 23 de dezembro de 2021

## † Cipriano Pacheco Gomes

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Silvalde

A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Comunicam que as missas de 7.º dia serão celebradas, dia 26, domingo, pelas 08:00 e 11:00 horas, na Igreja Paroquial de Silvalde, agradecendo a todos quantos participem nas Eucaristias.

Silvalde, 23 de dezembro de 2021

Fun.ª N.ª S.ª D'Ajuda – Sancebas – Rua 20 nº 887 Espinho – Servilusa [Tlf. 227345129 - 917738092]

## † Maria Bernarda Martins Faustino Natário

MISSA DO 16.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



Seus filhos e restante família vêm, por este meio, participar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 23, quinta-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradecem a todos aqueles que a honrem com a sua presença.

Espinho, 23 de dezembro de 2021

Anabela Faustino Natário  
Rui Paulo Faustino Natário  
Carla Alexandra Oliveira Braga



## † ABEL DE MAGALHÃES FIGUEIREDO

28.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO

DIA 21 DEZEMBRO

A família recorda com profunda saudade o seu ente querido, reza por sua alma com muito amor e carinho.

Espinho, 23 de dezembro de 2021



## † MARIA FERNANDA CORREIA GUIMARÃES

MISSA DO 9.º ANIVERSÁRIO

Viúva de António de Oliveira Pardilhó

A família vem, por este meio, comunicar que será celebrada missa por sua alma, dia 30 quinta-feira às 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho.

Espinho, 23 de dezembro de 2021

Clínica Dentária de Espinho

PROF. DOUTOR  
CASIMIRO DE ANDRADE

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

CLÍNICA MÉDICA

DR. JOAQUIM MENDES & FILHA, LDA

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

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

DEFESA DE ESPINHO - 4677 - 23 DEZEMBRO 2021

### ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DO CONCELHO DE ESPINHO

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA / CONVOCATÓRIA

Em conformidade com o Artigo 40º Ponto 2 Alínea a) dos Estatutos, convoco todos os Associados no gozo dos seus direitos a reunirem em Assembleia Geral Ordinária, no dia 29 de dezembro de 2021, pelas 21h00 no Edifício do Novo Quartel à Rua do Porto, 221 — Silvalde — Espinho, para:

1 — Apreciação e votação do Orçamento para o ano de 2022 e apresentação do Plano de Atividades.

2 — Outros assuntos de interesse para a Associação.

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, 14 de dezembro de 2021

O Vice Presidente da Assembleia Geral  
Cmt. José Gomes da Costa

DEFESA DE ESPINHO - 4677 - 23 DEZEMBRO 2021

### ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DO CONCELHO DE ESPINHO

EDITAL / ABERTURA DO PROCESSO ELEITORAL / TRIÉNIO 2022 / 2024

A Assembleia Geral Eleitoral a realizar no mês de fevereiro de 2022, em dia e hora a anunciar, será precedida de convocatória própria para o efeito. As listas concorrentes aos Órgãos Sociais, a submeter a sufrágio, devem ser entregues ao Presidente da Assembleia Geral ou enviados pelos CTT para o edifício do novo quartel à Rua do Porto, 221 - Silvalde - 4500-557 ESPINHO ou para o Apartado 704 - 4501-901 ESPINHO, por forma a dar entrada até às 18H00 do dia 15 de janeiro de 2022 (Art.º 69 dos Estatutos) em sistema de lista completa, isto é, para Mesa da Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal (n.º 1 do Art. 69.º) e subscritas pelo número mínimo de 25 associados no pleno gozo dos seus direitos (n. 6 do Art. 69.º). Os promotores das candidaturas poderão obter e/ou consultar os respetivos Estatutos em:

- Sítio da Associação - bvconcelhoespinho.com (associação > estatutos)

- Sítio da ANEPC-www.prociv.pt (bombeiros>Associações Humanitárias Bombeiros) - Secretária da Associação - Rua do Porto, 221 Silvalde - Espinho (Horas de expediente)

Espinho, 14 de dezembro de 2021

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral (Em exercício)  
Cmt. José Gomes da Costa

DEFESA DE ESPINHO - 4677 - 16 DEZEMBRO 2021

### ASS. DOS ANTIGOS ALUNOS DAS ESCOLAS DA FEIRA E DA TOURADA

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA / CONVOCATÓRIA

Nos termos do ponto 16, do Capítulo IV dos Estatutos, convoco uma Assembleia Geral Ordinária para o próximo dia 28 de dezembro de 2021 (terça-feira) pelas 15h30, no auditório do FACE (antiga fábrica de conservas Brandão Gomes) em Espinho, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- Leitura e votação da Ata referente à última Assembleia Geral;
- Apresentação do Relatório de Atividades e Orçamento para o Exercício de 2022;
- Discussão de quaisquer assuntos de interesse para a nossa Associação.

Espinho, 16 de dezembro de 2021

O Presidente, Mesa da Assembleia Geral

Joaquim Moreira Patela

NOTAS

Se à hora marcada não estiver presente a maioria dos Sócios da AAAEF, a Assembleia funcionará meia hora depois, no mesmo local, com qualquer número de associados.

- Esta Assembleia Geral decorrerá de acordo com as normas de segurança emanadas pela DGS, em relação à pandemia.



# defesa-ataque



## Entrevista.

“Nunca disse que não iria mais à seleção nacional e deixei sempre a porta aberta”

Tiago Rocha, jogador de andebol  
p16, 17 e 18

## Voleibol de praia.

**Guilherme Maia e Filipe Leite em 17º lugar no Mundial Sub-21.**

Atletas espinhenses representaram Portugal na Tailândia p19

## Futebol.

**Leça quebra onda de vitórias dos tigres.**

p20

## Ténis.

**CT Espinho organiza campeonato regional em janeiro.**

Prova masculina acolhe uma dezena de equipas. p20

## DANÇA DESPORTIVA

# Os tigres também têm ritmo e ganham títulos a dançar



Adriana Castro e Fabios Struck formam o par que representa a dança "tigre" na novela *Festa é Festa* da TVI

**As danças de salão não são apenas para entretenimento e exibições em espetáculos. A prova disso são os resultados alcançados pela secção de Dança Desportiva do Sporting Clube de Espinho, dirigida por Ana Pais Oliveira e Vasco Rigolet, que a Defesa foi conhecer.**

CAROLINA FIGUEIREDO

**FOI EM 2010** que Ana Oliveira e Vasco Rigolet decidiram abrir as portas das danças de salão à cidade de Espinho. Depois de dez anos como atletas federados e outros tantos enquanto treinadores, surgiu a vontade de criar grupos de exibição e turmas de danças de salão para adultos e crianças. Nove anos depois, foram os próprios alunos que os impulsionaram a voltar à competição. “Achámos que faria todo o sentido fazê-lo

representando um clube centenário da cidade, unindo esforços e sinergias para o crescimento da modalidade, para o necessário apoio logístico e desportivo que esta exige e para a disseminação do nome do clube e da cidade a nível nacional e internacional”, conta Ana Pais Oliveira à Defesa de Espinho.

Mas os alunos não deslumbram só em competições. No caso do par Adriana Castro e Fabios Struck, o brilhantismo das exibições levou-os a serem convidados a integrar o elenco de bailarinos da telenovela

“Festa é Festa”, da TVI. A professora diz-se orgulhosa e acredita que esta é mais uma prova de que “a dança pode levar a experiências e palcos incríveis”.

Adriana Castro conta que o convite surgiu de forma inesperada e que era apenas para gravar o genérico da novela, mas acabou por se estender à integração do elenco de bailarinos do projeto e aos genéricos da segunda e terceira temporadas. A bailarina confessa que não foi um processo fácil e que chegaram a ter gravações que duraram mais de nove horas. “Estava habituada a atuar em diretos televisivos e poder compreender todo o processo de gravação de uma novela foi fantástico. Além disso, gravar junto de todo o elenco de atores e atrizes, conversar e trocar ideias, sem vedetismos da parte deles, foi uma oportunidade única”.

Esta oportunidade surgiu porque Adriana arriscou nas danças de salão depois de ter dado os primeiros passos com a professora Patrícia Calado, na MTV Dance Academy. Foi nessa escola que a bailarina se apercebeu de que “a dança era mais que um passatempo” e começou a procurar o seu estilo, que encontrou junto de Ana Pais Oliveira e Vasco Rigolet, recordando que a adaptação “não foi difícil, uma vez que estava a fazer algo que amava”.

Mas não são só as mulheres que encontram a paixão pela dança. Apesar de ainda haver muita resistência por parte dos rapazes em ingressar nesta modalidade, Ana Pais Oliveira garante que a dança é para todos. “Já estamos no século XXI, por isso cabe aos próprios pais e à sociedade educar as crianças no sentido de não alimentar preconceitos”. A

professora acrescenta que “a dança desportiva é uma modalidade riquíssima. Há uma equipa de dois, um homem e uma mulher, que trabalham juntos para um objetivo comum e que desenvolvem inúmeras competências importantes para o futuro e para a vida”.

Daniel Gonçalves não teve medo de arriscar. Foi apresentado a este mundo nas aulas de Educação Física do 10º ano, lecionadas pelo professor Vasco Rigolet, encarregue da modalidade de dança no desporto escolar na Escola Secundária Manuel Gomes de Almeida. “Entre para o treino funcional com o professor Vasco e acabei por ser “arrastado” para a dança. Sem arrependimentos, só tenho a agradecer”.

Quando questionado sobre possíveis preconceitos, Daniel confessa que o que sentiu por parte dos amigos foi apoio. “Existe sempre algum tipo de gozo amigável por ser rapaz e dançar, que eu penso advir da curiosidade e, talvez, receio”, conta, confidenciando que ouviu muitas vezes amigos dizerem que até gostavam de experimentar.

## “UMA ÉPOCA QUE CORREU MUITÍSSIMO BEM”

Com apenas dois anos de representação nas competições da Federação Portuguesa de Dança Desportiva, o Sporting de Espinho conta já com vários títulos, destacando-se os resultados obtidos na Taça de Portugal Latina, no dia 11 de dezembro. A professora faz um balanço positivo de “uma época que correu muitíssimo bem”, num ano complicado em que “é de louvar a persistência e a dedicação dos jovens e das respetivas famílias”.

O sucesso vem do suor e do bolso



“Fazem falta apoios do município, donativos ou patrocínios de empresas que possam apoiar uma modalidade em crescimento e que já conta com vários títulos que orgulham a cidade”.

Ana Pais Oliveira, professora

dos alunos e professores, o que, segundo Daniel Gonçalves, é “a parte feita da dança”. Adriana Castro explica que são os alunos que suportam todos os custos. “É tudo extremamente caro. Um bom par de sapatos custa sempre à volta de 100 euros e os vestidos podem ir dos 300 aos 400 euros”. Acrescem ainda os custos das inscrições nas provas, deslocações, refeições e ainda um pagamento extra por cada apoiante, fora mensalidades da escola e pagamentos à Federação, bem como os testes PCR anti-Covid. “Tudo isto torna incomportável a prática da modalidade para algumas pessoas. Em alguns casos, os atletas não foram competir”, confidencia a Ana Pais Oliveira, lembrando que “a secção de dança é nova e, ainda mais por essa razão, necessita de apoios para crescer”.

Os entrevistados falam na necessidade de credibilizar a dança e a professora acredita que novos apoios ajudariam a chegar mais longe. “Fazem falta apoios do município, donativos ou patrocínios de empresas que possam apoiar uma modalidade em crescimento e que já conta com vários títulos que orgulham a cidade”, apela. ●



ENCOMENDE JÁ!  
300 402 000

# MAIS VALE UM AQUECEDOR NA MÃO

do que dois casacos  
para usar



# 105€

CATALÍTICO PAINEL DE VIDRO

ENTREGA GRATUITA  
nas nossas áreas de distribuição de GPL

NOVO!



# OFERTA até 50€

1 RECARGA INCLuíDA  
+ UM VALE 15€ EM GÁS  
+ ACESSÓRIOS

Não dispensa a consulta das condições comerciais em franklinprata.com



# defesa-ataque

TIAGO ROCHA

## “Sempre tive o meu coração nesta terra, quer no clube, quer na cidade”

### ENTREVISTA.

**Tiago André Alves Rocha, aos 36 anos, foi jogar para a principal competição francesa de andebol. “Um dos melhores campeonatos do mundo”, considera o pivô que é natural de S. Paio de Oleiros, mas que vive em Espinho. Em entrevista à Defesa, o andebolista internacional revelou que já tem contrato com outro clube para a próxima época. Falou da sua ligação a Espinho e do seu percurso desportivo que inclui o Futebol Clube do Porto e o Sporting.**

MANUEL PROENÇA

### Como nasceu a sua relação com Espinho?

O meu pai, António Rocha (Cadinha), sempre teve uma ligação muito forte a Espinho. Era natural de Anta e jogou futebol nas camadas jovens do Sporting de Espinho, juntamente com o grande guarda-redes, António Fidalgo. Lembro-me, em pequeno, de acompanhar o meu pai aos jogos de futebol do Espinho e, em particular, do último ano em que o clube subiu à 1ª Divisão. São memórias que guardo com muito carinho. Sempre tive o meu coração nesta terra, quer no clube, quer na cidade.

Os meus pais sempre tiveram um apartamento em Espinho e já moro cá, no centro da cidade há, pelo menos, 15 anos. Desde criança que frequento a praia. Qualquer atividade que fazia era cá. Tenho um grande carinho por esta cidade e sempre que posso, quando estou no estrangeiro, falo de Espinho, sobretudo pela sua qualidade de vida.

### Como foi o seu início na vida desportiva?

Em S. Paio de Oleiros, terra onde nasci, há duas modalidades muito fortes: o atletismo e o andebol. Quando era miúdo andava no atletismo e ficava sempre nas últimas posições. Mas também frequentei a natação, porque os meus pais sempre quiseram que praticasse

desporto. Porém, quando estava na escola primária, o Grupo Desportivo S. Paio de Oleiros fez uma captação para novos jogadores e, num sábado, fui experimentar o andebol. Fiquei ligado à modalidade até hoje.

### Que recordações tem dos primeiros tempos em que praticou andebol?

Tínhamos treinos ao sábado de manhã e havia algumas competições ao fim de semana. Foi uma modalidade que me apaixonou desde o início. Era um desporto coletivo e tínhamos de ter um espírito muito grande de entajuda para conseguirmos marcar golo. Por outro lado, senti que tinha alguma aptidão para a modalidade. Estava sempre à espera que chegassem as manhãs de sábado para treinar e jogar.

### Foi sempre pivô?

Nos bâmbis não havia posições fixas, mas mais tarde, nos infantis, comecei por jogar a lateral-esquerdo. Talvez por ser um bocadinho mais gordinho do que os meus colegas, passei a jogar a pivô. Foi um bocadinho pela minha fisionomia que acabei por ocupar essa posição, mas também por gostar de jogar andebol e conseguir adaptar-me a qualquer posição. O lugar de pivô não é fácil, até pelo contacto permanente que tem com o adversário e pela agressividade. Mas é uma posição que ajuda muito a equipa na construção do jogo ofen-





sivo. Enquanto um ponta é um finalizador e um lateral é um rematador, o pivô tem de ser assistido para conseguir marcar golos. Mas o mais importante nesta minha função é criar situações para que os laterais e os centrais possam finalizar.

#### Por que razão nunca jogou no Sporting de Espinho?

Quando era miúdo não havia a secção de andebol do Sporting de Espinho. Recordo-me que, mais tarde, antigos atletas reabriram-na. Lembro-me de haver grande rivalidade entre o S. Paio de Oleiros e o Espinho. Mas não havia o meu escalão etário no clube.

#### Jogou ainda pelo Colégio dos Carvalhos antes de ingressar no FC Porto...

Tive uma ligeira passagem pelo Colégio dos Carvalhos. Os treinos eram durante a hora de almoço, durante um período muito curto. Como o José Magalhães era professor lá, muitas vezes ajudava-me dando dicas. Ele levou-me para o FC Porto quando tinha 12 anos. Depois regresssei a S. Paio de Oleiros porque os meus pais estavam a fazer um grande sacrifício a levar-me, todos os dias, ao Porto. O professor José Magalhães via em mim um potencial a longo prazo, mas não estava a ter o rendimento desejado. Estive três anos em S. Paio de Oleiros e cresci imenso. Regressei ao FC Porto no escalão de juniores. Passei a treinar, diariamente, com os melhores como o Carlos Resende, Dedu, Ricardo Costa, Eduardo Filipe...e com o Paulo Jorge Pereira como treinador, o que me ajudou muito no crescimento.

#### Após mais de dez anos no FC Porto surge a primeira oportunidade no estrangeiro, na Polónia. Como correu essa experiência?

Neste meu percurso estive 12 anos no FC Porto, mas sempre tive o sonho de jogar no estrangeiro. Fui tendo propostas que acabaram por não se concretizar. Mas surgiu a possibilidade de jogar no Wisla Plock e foi uma experiência extremamente enriquecedora. Tinha cumprido o meu grande objetivo de jogar numa das melhores equipas da Europa. Jogámos sempre a Liga dos Campeões e a única equipa que não conseguimos vencer foi o Paris Saint-Germain, pois conseguimos ganhar ao Barcelona e a muitas outras grandes equipas europeias. Foi uma experiência que teve uma grande importância no meu crescimento como pessoa e profissional.

#### E a sua presença na equipa do Sporting?

Foi muito bom. Tinha uma imagem muito ligada ao FC Porto e nunca me tinha passado pela cabeça poder vir a jogar no Sporting. Eles mostraram muito interesse no meu regresso a Portugal. O Sporting era o campeão em título e jogava a Liga dos Cam-



Tiago Rocha exibiu algumas fotografias do seu pai, António Rocha (Cadinha) enquanto jogador do SC Espinho



*O lugar de pivô não é fácil, até pelo contacto permanente que tem com o adversário e pela agressividade. Mas é uma posição que ajuda muito a equipa na construção do jogo ofensivo"*

peões. Foi também uma experiência notável, com um grande contributo para mim, como atleta. Consegui ser campeão nacional pelo Sporting. Senti que houve um investimento muito grande do clube na modalidade e fiquei muito contente por me terem incluído nesse lote de jogadores. Tenho pelo diretor do Sporting, Carlos Galambas, uma grande consideração. Para mim foi o melhor pivô de sempre do andebol português. Foi ele que me referenciou para fazer parte da equipa.

#### Falta agora o Benfica?

O Benfica está a apostar bastante na modalidade, mas não me parece que venha a jogar nesse clube. Porém, temos de ser profissionais e não podemos estar a olhar a emblemas. Mas nunca fui convidado para jogar no Benfica.

#### Quando joga por uma equipa fica mesmo envolvido nesse clube?

Sim. Antigamente havia muito mais clubismo nos jogadores, ou seja, os atletas estavam muito ligados aos clubes que gostavam. No meu caso, sempre dei tudo enquanto vesti a camisola do Porto e assim o fiz quando estive no Wisla Plock e no Sporting, como faço atualmente no Grand Nancy. Temos de ser profissionais.

#### Pretende regressar a Portugal ou gosta da vida de emigrante?

Não houve um único dia em que me arrependesse de ter ido jogar para França. O campeonato francês é magnífico. Portugal deveria adaptar-se a esse modelo de prova. Conseguem transformar o jogo num verdadeiro espetáculo desportivo. Os pavilhões estão sempre cheios e a aposta no desporto é diferente

da que se faz em Portugal. Tudo gira em torno de investimentos e os orçamentos das equipas francesas não se podem comparar ao das portuguesas. Tinha o sonho de jogar nas melhores ligas europeias e estou a aproveitar isso ao máximo.

#### Como surgiu o convite para o Grand Nancy?

O meu ciclo no Sporting terminou e a minha vontade era de sair. Tive convites de quase todas as equipas portuguesas, menos dos três grandes clubes. Poderia ter regressado à Polónia. Surgiu a hipótese de jogar em França e agarrei-a. A nível pessoal as coisas estão a correr bem, mas o mesmo não acontece a nível coletivo. Já tenho contrato com uma equipa onde irei jogar na próxima época. Não estou arrependido

da escolha que fiz.

#### Como é a cidade de Nancy e como é que os adeptos do clube o receberam?

Fui muito bem recebido, quer pelos adeptos, quer pelo treinador e tenho excelentes colegas de equipa. Sinto-me muito acarinhado e todos respeitam o meu percurso e o meu currículo no andebol. Eu procuro ajudar toda a gente.

#### Nancy é uma cidade longe do mar...

Essa é a parte mais complicada. Quando regresssei a Espinho, para passar o Natal, a primeira coisa que fiz foi ir à beira-mar para sentir a aragem tão característica. O inverno tem sido duro em França, comparável ao clima da Polónia, sempre com temperaturas negativas. É uma realidade diferente daquela que

temos em Portugal. Nancy é uma cidade muito bonita e acolhedora, sempre com atividades para nos ocuparmos e com muitas coisas para visitar. Tenho a felicidade de estar a viver no centro, o que me dá a possibilidade de conhecer a cultura daquele povo. Mas há muitas cidades por perto que também aproveito para conhecer.

#### Como se sente numa equipa com tantos jogadores de várias nacionalidades?

Não é muito diferente daquilo que se passa em Portugal. No Porto, por exemplo, sempre houve jogadores estrangeiros. No Nancy há islandeses, suecos, espanhóis, sérvios, eslovenos, um montenegrino, outro do Congo...é agradável.

#### Como costuma ocupar os tempos livres?

Sempre que tenho algum tempo livre aproveito para passear e para conhecer um bocadinho da cultura e dos costumes daquele país. Mas aproveito também para descansar, que é muito importante. Passo algum tempo com amigos e procuro conhecer melhor as pessoas com quem convivo.

#### Quais foram os jogadores que mais marcaram a sua carreira desportiva?

O jogador que mais me marcou foi o Carlos Resende. Foi o melhor atleta

Boas Festas  
e Feliz Ano Novo

42 ANOS  
1979 2022

CASARÃO  
EMIGRANTE  
CAFÉ · RESTAURANTE

CASAMENTOS | COMUNHÕES | BAPTIZADOS | CONVÍVIOS | EVENTOS

Praia de Paramos, 94 · 4500-510 Paramos-Espinho · Tel.: 22 734 4001  
email: casaraoemigrante@gmail.com f Restaurante Casarão do Emigrante  
GPS - 40.9790902, - 8.6346236



# defesa-ataque

## TIAGO ROCHA



© SARA FERREIRA



© SARA FERREIRA

com quem joguei e privei. Como atleta e como pessoa, não é comparável a ninguém.

### Há algum jogador que o tenha inspirado em criança?

O Carlos Galambas sempre foi a minha inspiração na minha posição. Acabei por o conhecer bem quando estive no Sporting. Foi um grande jogador e também é uma excelente pessoa.

### Quais foram os treinadores que mais marcaram a sua carreira desportiva?

Os treinadores que mais me marcaram foi o Ljubomir Obradovic, enquanto estive no Porto, e o Paulo Jorge Pereira, no início da minha carreira.

### Houve algum jogo ou algum episódio que o tenha marcado na sua carreira?

Durante uma carreira há sempre grandes momentos, como jogos do título e vitórias que jamais esqueceremos, como o meu primeiro jogo na Liga dos Campeões. Também tive o prazer de marcar o primeiro golo no Pavilhão João Rocha. São sonhos que temos em criança e que, mais tarde, conseguimos realizar. São factos marcantes de uma carreira desportiva.

### Como foi a sua experiência na seleção nacional?

Fui capitão da seleção nacional durante alguns anos. Ainda estou na lista dos 35 jogadores que poderão jogar o próximo Campeonato da Europa. Ao longo de 15 anos fiz 140 jogos pela seleção nacional A. Foi uma boa experiência e Portugal está no bom caminho. Temos uma equipa de grande nível.

### Tem 355 golos pela seleção nacional. Pretende chegar aos 400?

Não sei, mas acho muito difícil porque nestes dois últimos anos não tenho estado tão presente. Nunca disse que não iria mais à seleção nacional e deixei sempre a porta aberta. Estou sempre disponível e estou sempre satisfeito por tudo aquilo que fiz. E se não jogar irei ficar sempre contente com aquilo que já aconteceu. Também aí tive aprendizagens muito positivas. O que quero é que Portugal tenha o máximo de sucesso, seja comigo ou com qualquer outro jogador.

### Como recebeu, na altura, a notícia da morte de Alfredo Quintana?

Joguei com o Quintana no Porto e fui dos primeiros a privar com ele quando chegou a Portugal.

Tentei mostrar-lhe um bocadinho da mística portista. A notícia da sua morte chocou o mundo. Para mim foi algo impensável. Devemos aproveitar o dia ao máximo e não devemos perder tempo com pequenas guerras que não fazem qualquer sentido.

### O que sentiu no momento em que viu, este ano, o cartão vermelho aos 30 segundos de jogo?

Nunca me tinha acontecido. Não pretendi magoar o adversário e não foi uma agressão. Foi um instinto defensivo e o atleta adversário acabou por cair mal. Fiquei muito preocupado com a queda dele e quis perceber se ele se teria magoado. Felizmente ele ficou bem. Momentos antes tinha dito a um meu colega para defendermos bem e nunca me tinha passado pela cabeça que aquilo viria a acontecer!

### Tem 36 anos. Até quando pretende continuar a jogar andebol?

Sei que mais um ano irei jogar. Nestes últimos anos tenho tentado aproveitar ao máximo o andebol porque sinto que o final estará para breve. Depois verei como está o meu corpo e como me sinto em termos físicos e mentais. Será preponderante para a decisão de conti-

nuar a jogar. Uma coisa é certa: não quero andar a arrastar-me. Neste momento, com 36 anos, sinto-me muito bem e quero continuar a ter um bom desempenho até ao final do meu próximo contrato.

### Vai querer continuar ligado ao andebol?

Gostaria muito de continuar ligado à modalidade. Existe um nicho muito pequeno de treinadores que podem treinar boas equipas. Ainda estava no Porto quando iniciei o curso de gestão desportiva, mas falta-me um ano para o terminar porque, na altura, fui jogar para a Polónia. Quero terminar esse curso. Mas continuar ligado ao andebol é um dos meus principais objetivos.

### Qual a mensagem que gostaria de deixar?

Espinho é uma cidade de desporto, onde se praticam várias modalidades que sempre tiveram sucesso. Os mais jovens devem ter uma experiência desportiva, o que será muito bom não só para a saúde como para a vida no futuro. Espinho oferece tudo isto, sejam os desportos coletivos, como os individuais como o ténis ou o surf. É importante que usufruam desta cidade desportiva. •

## CLUBES

1995/96 CDC São Paio Oleiros  
1996/97 Colégio dos Carvalhos  
1997/99 FC Porto  
1999/02 CDC São Paio Oleiros  
2002/14 FC Porto  
2014/17 Wisla Plock (Polónia)  
2017/21 Sporting CP  
2021/22 Grand Nancy (França)

## TÍTULOS

Campeão Nacional: 7  
Taça de Portugal: 2  
Supertaça de Portugal: 1  
Taça da Liga: 2

## SELEÇÃO NACIONAL A

140 jogos  
355 golos

“ Não houve um único dia que me arrependesse de ter ido jogar para França. O campeonato francês é magnífico. Portugal deveria adaptar-se a esse modelo de prova. Conseguem transformar o jogo num verdadeiro espetáculo desportivo”

“ Tive o prazer de marcar o primeiro golo no Pavilhão João Rocha. São sonhos que temos em criança e que, mais tarde, conseguimos realizar”

**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**

  
**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



## VOLEIBOL DE PRAIA

# Dupla espinhense conquista 17º lugar no Mundial Sub-21



**Guilherme Maia e Filipe Leite representaram Portugal no Campeonato do Mundo de Sub-21 de Voleibol de Praia, que se realizou de 14 a 19 de dezembro, em Phuket, na Tailândia. Os jovens trouxeram o 17º lugar para casa e fizeram um balanço positivo da competição.**

CAROLINA FIGUEIREDO

**OS ESPINHENSES** Guilherme Maia e Filipe Leite viajaram até à Tailândia para vestirem a camisola da seleção portuguesa no Campeonato do Mundo de Sub-21 de voleibol de praia. Apesar da derrota no jogo inicial contra a dupla da casa Netitorn/Wachirawit, por 0-2 (19-21 e 21-23), os atletas portugueses superaram a fase de grupos graças às vitórias obtidas frente aos australianos Jack Pearse/Lucas Josefsen, por 2-1 (13-21, 21-11 e 16-14), e aos bolivianos Diaz/Salvatierra, por 2-0 (21-15 e 21-16). Na fase seguinte, os portugueses perderam com uma dupla da Rússia, por 0-2 (14-21 e 15-21), terminando a competição no 17º lugar.

À Defesa de Espinho, os voleibolistas fazem um balanço positivo da sua prestação. “Sabemos que um campeonato do mundo é uma

competição onde só estão os melhores e acredito que tenha sido positivo, apesar das derrotas”, confessa Guilherme Maia. Filipe Leite sente que poderiam ter obtido mais uma vitória na fase de grupos, mas “o primeiro jogo foi complicado” face às condições climáticas que encontraram no sudeste asiático.

Apesar de ainda serem atletas do escalão sub-19, os espinhenses representaram Portugal numa prova de sub-21, mas garantem que, apesar de elevar o fator de dificuldade, a idade não foi nenhum entrave às boas prestações. “O facto de ainda sermos sub-19 e termos disputado um mundial sub-21 deu-nos motivação para jogar contra duplas mais velhas. No final saímos da prova melhores e mais forte do que entramos”, conta Filipe Leite. Guilherme concorda e acrescenta: “acredito que nos tenhamos que superar a cada competição que participamos, dado que o grau de exigência só aumenta e representar o nosso país obriga a isso mesmo”.

Quanto às próximas competições, ainda não há datas definidas, mas os voleibolistas pretendem estar “fortes e bem preparados” para o campeonato nacional de voleibol de praia do próximo ano.

Quando questionados sobre os objetivos para o futuro, ambos os voleibolistas não descuram os estudos. “Os meus objetivos são continuar a treinar muito, conciliando sempre que

possível com o voleibol de pavilhão e o Mestrado Integrado que estou a tirar (Medicina), para podermos participar em mais competições internacionais, que são muito importantes no nosso crescimento”, adianta Leite. Maia é da mesma opinião. A estudar Psicologia, pretende continuar a conjugar os estudos e o voleibol, tanto indoor como de praia. “A longo prazo só o treino e a nossa evolução ditarão quais serão os objetivos que possamos traçar”, refere.

Maia é um epíteto com história no voleibol de praia nacional e internacional, mas Guilherme confessa que o nome do pai [Miguel Maia] “não é peso nenhum”. “Sinto que existem ainda muitas comparações com o trajeto do meu pai, mas isso não afeta de modo algum o caminho que estou e quero construir”, reflete.

Tanto Guilherme Maia como Filipe Leite representam as cores da Académica de Espinho e vão voltar a ser opções para o técnico Alexandre Afonso no próximo jogo dos mochos, agendado para 2022, na deslocação a Lisboa para defrontar o Sporting. Para a restante temporada no pavilhão, os jovens espinhenses prometem o que têm feito até aqui: “entrega e muito trabalho”, bem como “treinar muito para evoluir individualmente e ajudar o clube a atingir os objetivos que pretende nesta fase”. •

## VOLEIBOL

## Tigres e Mochos com sortes diferentes



“

**O facto de ainda sermos sub-19 e termos disputado um mundial sub-21 deu-nos motivação para jogar contra duplas mais velhas” Filipe Leite**

“

**Existem ainda muitas comparações com o trajeto do meu pai [Miguel Maia], mas isso não afeta de modo algum o caminho que estou e quero construir” Guilherme Maia**

**O FIM DE SEMANA** foi de jornada dupla caseira para as equipas espinhenses que disputam a Série A da Liga Una Seguros.

A Académica de Espinho começou com uma derrota frente ao Leixões por 0-3, com os parciais de 19-25, 21-25 e 20-25, na tarde de sábado e terminou com uma vitória no domingo, na recepção ao Esmoriz, por 3-1 (25-19, 20-25, 26-24 e 25-23). Com estes resultados, os acadêmistas ocupam a sexta posição na tabela classificativa.

Já o Sporting de Espinho perdeu no sábado por 2-3 com o Benfica (22-25, 25-19, 14-25, 25-23 e 9-15) e no domingo com o Sporting, desta vez pela margem máxima (18-25, 19-25 e 21-25), terminando o ano no sétimo e penúltimo lugar da tabela.

As equipas espinhenses só voltam a jogo em 2022 (8 de janeiro). Os acadêmistas viajam até Lisboa para defrontarem o Sporting (18h), enquanto que os “tigres” visitam o Castelo da Maia GC (17h). •

Votos de Festas Felizes

## Temos sempre muitos motivos para brindar



**Visconde de Borba Reserva Tinto**

Região: Alentejo  
Produtor: Marcolino Sebo



**QP Touriga Nacional**

Região: Alentejo  
Produtor: Marcolino Sebo



**QP Syrah**

Região: Alentejo  
Produtor: Marcolino Sebo

**GARRAFEIRA DIÁLOGO DE GERAÇÕES**

[www.garrafeiradiologo.com](http://www.garrafeiradiologo.com)  
O 'terroir' perfeito em Espinho  
Av. 8 nr 442 - Espinho - 913 465 769



# defesa-ataque

## ATLETISMO

### São Silvestre de Espinho já tem percurso definido

A São Silvestre corre-se em Espinho a 15 de janeiro de 2022, sob a organização do Running Espinho. Foi na terça-feira que o grupo deu a conhecer o percurso da corrida, que tem como objetivo perturbar o mínimo possível o trânsito e a circulação na cidade.



CAROLINA FIGUEIREDO

A SÃO SILVESTRE junta cada vez mais amantes da corrida e do desporto por todo o país, com provas de norte a sul, e a sétima edição realizada em Espinho não é exceção à regra, contando já com mais de 300 inscrições.

Os percursos da sétima edição da prova espinhense já são conhecidos, mas os mesmos ainda estão sujeitos a alterações por parte da Polícia de Segurança Pública, devido a constrangimentos que possam acontecer até à data do evento.

Tanto a corrida de 10km, como a caminhada de 5km, têm início e fim no largo da Câmara Municipal, pelas 18 horas.

O grupo Running Espinho, responsável pela organização da prova, recolheu opiniões junto dos atletas para que “o percurso fosse apenas de uma volta, bastante dinâmico e rápido”. Além disso, pre-

vê-se que o trajeto conte com 12 pontos de animação espalhados pelo itinerário que vai percorrer as principais artérias da cidade, desde a esplanada da Rua 2 até à Avenida 32.

Apesar das incertezas devido à pandemia e constantes alterações nas medidas preventivas da DGS, “a organização mantém um contacto muito próximo com o município, proteção civil e delegado de saúde local, de forma a constituir o plano de contingência necessário para que o evento possa ocorrer nas mais seguras condições”.

A temporada das São Silvestre começou a 4 de dezembro com eventos em Santa Maria da Feira e em Caminha e finaliza com a prova espinhense. Tradicionalmente, a prova de Espinho costuma realizar-se no primeiro fim de semana do ano, mas dadas as restrições impostas pela DGS, a data foi alterada para 15 de janeiro de 2022. •

## A ORIGEM DO NOME

Mas qual a origem desta corrida que marca o final do ano civil? 31 de dezembro é o dia de São Silvestre em homenagem ao 33.º Papa, São Silvestre, que esteve na posição mais importante da igreja católica desde 31 de dezembro de 314 a 31 de dezembro de 335, dia do seu falecimento. A sua luta contra as perseguições aos cristãos que aconteceram durante o Império Romano valeram-lhe esta homenagem, mas a verdade é que as provas já há muito ultrapassaram as barreiras da religião. Cristãos e não-cristãos divertem-se e competem na corrida, que tradicionalmente tem um percurso de 10 quilómetros.

prova que serve de apuramento para o Campeonato Nacional.

Após vários anos de interregno, o CTE é um dos participantes do campeonato, contando com dez atletas em prova, metade dos quais do escalão de formação. José Pedro Barbosa será o capitão da equipa espinhense, que conta ainda com Diogo Silva, Miguel Pinto e Vasco Rocha, pertencentes ao escalão +35.

“Esta é uma grande oportunidade para o clube mostrar o seu regresso a casa e para se poder ver as evoluções que o Complexo de Ténis de Espinho tem tido, nomeadamente com o renascimento do bar/restaurante já em funcionamento e as obras de recuperação dos campos exteriores em curso, já com um novo ar”, dá nota o clube organizador em comunicado.

20 anos depois da sua última participação, o CTE também se vai fazer representar na prova feminina do Campeonato Regional, agendada para o próximo mês em Paços de Brandão. A equipa de Espinho tem como capitã de equipa a coordenadora da academia, Inês Moura, que recentemente representou a seleção nacional no mundial de seleções, na Croácia. No plantel formado por oito jogadoras integram ainda Graça Gama e Carolina Santos, que fizeram parte das últimas equipas do clube.

Na prova feminina regional participam, para além do CTE, mais três equipas: Paços de Brandão, ET São Bernardo e CT Azeméis. Tal como na prova masculina, as duas primeiras classificadas têm apuramento direto para o Campeonato Nacional. • JPR

## TÊNIS

### Clube de Ténis de Espinho recebe Campeonato Regional de Equipas

O CLUBE DE TÊNIS de Espinho (CTE) vai organizar o Campeonato Regional masculino de equipas, em janeiro do próximo ano. Durante esse mês, o complexo de ténis do concelho vai acolher dez equipas da Associação de Ténis de Aveiro, numa

## FUTEBOL

### Leça termina com série vitoriosa dos tigres

O SPORTING de Espinho voltou a perder frente ao Leça, desta vez por 1-2, no encontro relativo à 10ª jornada da Série C do Campeonato de Portugal. Todos os golos surgiram na segunda parte, com o Leça a adiantar-se no marcador por Nuno Barbosa (67’), seguido de Diogo Ramalho (82’). O tento espinhense foi conseguido por Betinho, já no tempo extra (90’+4’).

A derrota com o líder da tabela quebrou a série de três vitórias consecutivas dos tigres, que partem para a pausa natalícia no 5º lugar da classificação.

A próxima partida dos espinhenses está marcada para 9 de janeiro do próximo ano, com a receção ao Castro Daire, pelas 15 horas, no Estádio Marques da Silva, em Ovar. •

## FUTEBOL DISTRITAL

### GD Ronda perde a liderança

O GD RONDA recebeu a Sanjoanense “B” no domingo, no Complexo Desportivo de Cassufas, tendo saído derrotado por 1-3 e sem a liderança do campeonato.

O encontro a contar para a décima jornada do Campeonato Distrital da 2ª Divisão – Zona Norte contou com dois golos da equipa visitante na primeira parte. Na etapa complementar, Luciano Silva diminuiu a desvantagem (70’) para os guetinenses, mas aos 85 minutos, e já com

os guetinenses reduzidos a dez unidades depois da expulsão de Luís Monteiro (80’), o conjunto de São João da Madeira fez o 1-3 final.

O GD Ronda ocupa agora o segundo lugar da tabela, atrás do Relâmpago Nogueirense, que conta com mais dois pontos e menos dois jogos disputados que o emblema de Espinho. O próximo desafio da equipa de Guetim está marcado para 8 de janeiro, às 15 horas, frente ao Real Nogueirense. •

## FUTSAL

### “Sementinhas” com cinco vitórias consecutivas

O NOVASEMTE GD viajou até Chaves no sábado para defrontar a equipa flaviense. As antenses venceram por 2-4 e somaram a quinta vitória consecutiva no fecho da primeira volta do campeonato, o que lhes permitiu cimentar o quarto lugar da tabela e o consequente acesso à Taça da Liga de futsal, prova em que

também vão marcar presença o Benfica, o Nun’ Álvares e o Sporting.

Os golos das “sementinhas” foram marcados por Marta Teixeira (9’), Suka (10’), Bianca Costa (19’) e Cátia Balona (26’).

O próximo jogo da equipa de Anta está agendado para 2 de janeiro (16h), com a deslocação ao terreno do Vermoim. •

## HÓQUEI EM PATINS

### Académica eliminada da Taça de Portugal

A ACADÉMICA de Espinho foi eliminada da Taça de Portugal, no sábado, pela ACR Pesseguero do Vouga, emblema da 3ª Divisão. Os espinhenses perderam por 4-3 nos 32 avos de final da competição, num jogo em que nunca estiveram na frente do marcador.

Os golos dos academistas foram todos obtidos por José Cancela. •

## NATAÇÃO

### Todos os pódios para Rodrigo Rodrigues

RODRIGO RODRIGUES (Juvenil A) alcançou o pódio em todas as provas em que participou no Torneio Zonal de Juvenis – Zona Norte, prova que ocorreu no fim de semana, em Ponte da Barca. O nadador do Sporting de Espinho sagrou-se vice-campeão Zonal nos 50m e 100m Costas e 50m Mariposa, e alcançou o 3º lugar nos 100m Livres e 100m Mariposa. •



# OFF. BOM FIM DE SEMANA

## Um roteiro natalício perto de casa

Com o desejo de Festas Felizes e um bom fim de semana tranquilo, aqui fica um rol de sugestões (de curtas distâncias) para diversão e entretenimento caseiro, com livros e filmes ao serão.

LÚCIO ALBERTO

dia 1

**NA SUA AGENDA** de sexta-feira (preferencialmente com a pequenada familiar) pode constar a Praça de Natal, que está de regresso ao centro cívico de Vila Nova de Gaia. Depois de um ano em que, devido à pandemia da Covid-19, o evento decorreu num formato diferente do habitual, com a animação natalícia em formato itinerante, a magia está de volta ao centro da cidade gaiense. A casa do Pai Natal, o carrossel francês, a pista de gelo e, este ano pela primeira vez, o comboio de Natal, são atrativos que prometem "uma mini viagem encantada a caminho da Lapónia". O evento inclui o habitual Mercado de Natal, onde são comercializados, entre outros, produtos artesanais e locais, livros, bijuteria, brinquedos didáticos ou lembranças. Há, ainda, diversas "casinhas" com doces e oferta gastronómica variada, para aconchegar o estômago antes da ceia natalícia.

Se preferir ficar pelo concelho, (re)visite o Mercadinho de Natal montado na praça Dr. José Salvador (largo da Câmara Municipal).

dia 2

**PODE APROVEITAR** o dia de Natal para ler um livro, ou talvez dois, se preferir ficar em casa. Sugerimos o "Milagre na Rua 34" de Valentine Davies, que conta a história de uma menina que foi criada para não acreditar em milagres, mas começa a questionar esse ponto de vista quando um senhor visita a cidade e alega ser o verdadeiro Pai Natal. O "Mistério de Natal", de Jostein Gaarder, autor de "O Mundo de Sofia" é outra sugestão para 25 de dezembro. Durante os 24 dias que antecedem o Natal, Joaquim segue um grupo de peregrinos que voltam no tempo para visitar Belém, onde pretendem homenagear um certo recém-nascido. Por seu turno, "O Expresso Polar" de Chris Van Allsburg, é uma obra clássica, originalmente lançada em 1985, e adaptada para o cinema em formato de animação. Se quiser ação e suspense, tome nota de "O Natal de Poirot", de Agatha Christie. Trata-se de um dos casos do detetive Hercule Poirot, em que o assassinato de um multimilionário na véspera de Natal levanta suspeitas sobre todos os seus parentes, como a "ovelha negra" da família, uma neta que ninguém sequer conhecia.

E pode partilhar, no feriado de sábado, a leitura infantojuvenil em família, com "Um Conto de Natal" de Charles Dickens, sucesso instantâneo quando o escritor britânico o publicou, em 1843. Charles Dickens escreveu o texto às pressas, para conseguir pagar algumas dívidas, resultando no maior clássico da literatura natalícia. E ainda fica mais umas sugestões para se ler no seio familiar: "A Rapariga que Salvou o Natal", de Matt Haig, "A História do Sonho do Pai Natal" de José Jorge Letria e "A Lenda do Pinheiro de Natal" de Jean-Baptiste Poquelin Molière.

Fique também com algumas sugestões cinematográficas intemporais para se viver a magia da época: "Elf - O Falso Duende", "Sozinho em Casa", "O Estranho Mundo de Jack", "O Rei Leão", "Música no Coração", "Harry Potter" e "O Grinch", baseado no livro "Como o Grinch Roubou o Natal" (1857), da autoria de Seuss. Destaque ainda para "O Amor Acontece", a primeira longa-metragem (estreada em 2003) de Richard Curtis, o argumentista dos grandes sucessos "O Diário de Bridget Jones" ou "Notting Hill", com um elenco composto por conhecidos atores como Hugh Grant, Colin Firth, Keira Knightley e a portuguesa Lúcia Moniz.



dia 3

**DIVIRTA-SE** com as crianças na Quinta do Castelo, em Santa Maria da Feira, onde "habitam" os duendes gémeos Perlím e Pim Pim. De ano para ano, a originalidade do parque e a qualidade dos conteúdos e divertimentos atraí milhares de visitantes. E para lá dos portões de "Perlím" há teatro, música, exposições, jogos, divertimentos e muita a magia.

"Panda e os Caricas - o Musical, na ilha" é o programa (em família com crianças) agendado para domingo, no Super Bock Arena - Pavilhão Rosa Mota, em Porto, com sessões às 14h30 e 18 horas. "Os nossos heróis vão para a Ilha a convite do Panda para passarem umas belíssimas férias. Uma tempestade e um naufrágio faz com que um Pirata e o seu Papagaio deem à costa na Ilha", lê-se na sinopse. "A grande aventura será devolver ao Pirata e ao Papagaio a vida aventureira do mar e, para tal, juntos vão tentar construir um barco!" •

### PRAÇA DE NATAL

A festa decorre até ao último dia de 2021, na praça situada nas traseiras do edifício da Câmara Municipal de Gaia.

### "PANDA E OS CARICAS - O MUSICAL, NA ILHA"

Sessões: 14h30 e 18 horas de 26 de dezembro. Local: Super Bock Arena - Pavilhão Rosa Mota (Porto). Bilhetes: 18 a 35 euros.

### PERLIM

O parque temático de Natal em Santa Maria da Feira. Preço: 3-12 anos - 7€; 13-64 anos - 8€; sénior (mais de 65 anos) - 7€. Horário: das 13h30 às 19 horas. Bilheteira: reservas@perlím.pt, 962154032 ou junto ao castelo.

**Aipal**  
Padarias, Pastelarias e muito mais...

Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

**Novo Oriente**

RUA 31, N.º 914 ESPINHO ☎ 22 734 6230

COVIRAN





## agenda

**23 DEZ**  
**ARTHUR CHRISTMAS**  
- FEST CINECLUBE  
Auditório do Casino Espinho  
Horário: 16h30  
Realizador: Sarah Smith.  
Classificação: > de 6 anos.  
Categoria: Animação. Duração:  
97 minutos.

Como o Pai Natal consegue entregar todos os presentes numa só noite? "Arthur Christmas" finalmente revela a incrível e nunca ouvida resposta à pergunta que todas as crianças fazem. O Pai Natal gere uma operação ultrassecrta escondida no Polo Norte.

**23 DEZ**  
**ANNA AND THE APOCALIPSE**  
- FEST CINECLUBE  
Auditório do Casino Espinho  
Horário: 21h30

Realizador: John McPhail.  
Atores: Ella Hunt Anna, Malcolm Cumming John e Paul Kaye Principal Savage.  
Categoria: Comédia/Terror.  
Classificação: > de 14 anos.  
Duração: 93 minutos.  
Embrenhados num autêntico Apocalipse, em que um vírus desconhecido transforma meio mundo em mortos-vivos, Anna e os seus amigos tentam encontrar uma forma de chegar à escola secundária, o único lugar onde sabem que podem sobreviver. Pelo caminho, vão ter de enfrentar centenas de criaturas putrefactas que deambulam pelas ruas e os tentam atacar de todas as formas possíveis...

**23 DEZ**  
**BANDA ÀS RISCAS**  
Largo da Câmara Municipal e ruas da cidade  
Horário: 21h30

A Banda às Riscas é um grupo Musical de Animação da Rua que nasceu na cidade do Porto. O repertório do grupo é de cariz tradicional, temas do imaginário coletivo e circense.

**23 e 30 DEZ**  
**ENFEITE 3D**  
Sala Polivalente do Centro Multimeios  
Horário: 10h30

Oficina organizada pelo Visionarium. Já pensaste em dar um toque mais pessoal à tua árvore de Natal? Que tal fazeres a tua própria decoração de Natal, impressa em 3D? Para maiores de oito anos.

**23 e 30 DEZ**  
**ASTRONAUTA**  
Planetário do Multimeios  
Horário: 16h30  
"Astronauta" leva-nos numa viagem pela exploração do espaço, um dos maiores



**23 a 29 DEZ**

## MATRIX RESSURRECTIONS

**CINEMA DO MULTIMEIOS**

Horário: 17 horas e 21h30 de 5.ª e domingo e 17 horas de terça e quarta  
Realizador: Lana Wachowski. Atores: Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Yahya Abdul-Mateen II, Neil Patrick Harris, Jada Pinkett Smith. Categoria: Ficção Científica. Classificação: maiores de 14 anos. Duração: 148 minutos.

**Estreia do quarto filme da inovadora série que redefiniu o género. O novo filme reúne os protagonistas originais Keanu Reeves e Carrie-Anne Moss, que retornam aos seus icónicos papéis, Neo e Trinity.**

empreendimentos que a humanidade já realizou. O que é preciso para fazer parte desta incrível viagem? O que é preciso para se tornar um astronauta? Esta sessão de planetário leva-o a partir da Terra para o espaço ... e mais além! Duração: 40 minutos. Classificação: > de 6 anos.

**23 DEZ a 31 DEZ**  
**A IMPERMANÊNCIA DA SOMBRA**  
ArtLab

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

**23 DEZ a 31 DEZ**  
**AQUI, AQUI "#018"**  
Biblioteca Municipal  
Horário: 9h30 às 16h30 de 2.ª a 6.ª

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.

**23 DEZ a 31 DEZ**  
**EXPOSIÇÕES PERMANENTES**  
Museu Municipal – FACE

Horário: 10h às 17h de 2.ª a 6.ª 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.

**23 DEZ a 2 JAN**  
**AS ESTRELAS DE NATAL**  
Planetário do Multimeios  
Horário: 15h30

Nesta época festiva o Planetário de Espinho vai viajar no tempo à procura da Estrela de Natal. O que de especial poderá ter sido visível no céu e guiado os Três

Reis Magos até Belém? Terá mesmo existido uma Estrela de Natal? Será a mesma dos dias de hoje? Sessão imersiva que explora também as constelações características do céu natalício e uma ou outra prenda que os céus de Inverno têm reservadas para nós. Duração: 40 minutos. Classificação: > de 6 anos.

**23 DEZ a 2 JAN**  
**ENCANTO (VERSÃO PORTUGUESA)**  
Cinema do Multimeios  
Horário: 17 horas e 21h30 de 5.ª e domingo e 17 horas de terça e quarta

Os Madrigais são uma família extraordinária, que vivem escondidos numa casa mágica nas montanhas da Colômbia, numa cidade vibrante chamada Encanto. A magia de Encanto abençoou todas as crianças da família com um dom único, desde uma super força até ao poder de curar – todas as crianças exceto uma, Mirabel. Mas, quando descobre que a magia de Encanto está em perigo, Mirabel decide que ela, a única Madrigal comum, pode ser a última esperança da sua família excepcional. Categoria: Animação. Classificação: > de 6 anos. Duração: 99 minutos.

**23 DEZ a 8 JAN**  
**O REGRESSO DO OBJETO**  
Museu Municipal – FACE  
Horário: 10h às 17h de 2.ª a 6.ª 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. Se, por um lado, eles parecem personificar exemplarmente as transformações a que a arte foi sujeita nesse período, por outro lado, a complexidade das suas práticas excede as ideias preconcebidas sobre a arte dos anos 1980, sublinhando ser este o momento em que diferentes paradigmas herdados da pintura, da escultura, da fotografia e da arte conceptual puderam coexistir.

**23 DEZ a 30 JAN**  
**ENTRE O TEMPO E A MEMÓRIA**  
Centro Multimeios (galeria)

Horário: 10h-18h de 3.ª e 4.ª; 10h-18h e 21h-22h de 5.ª e 6.ª; 15h-19h e 20h-21h de sábado, domingo e feriados

A artista plástica Elizabeth Leite, natural de Caracas, apresenta no Centro Multimeios, a exposição de pintura "Entre o Tempo e a Memória".

**25 DEZ a 2 JAN**  
**EDDY CIRCUS**

Largo da Feira Semanal  
Horário: 11h, 16h e 21h30  
Circo itinerante apresenta espetáculo de Natal.

**26 DEZ**  
**VIAGEM PELOS PLANETAS**  
Planetário do Multimeios  
Horário: 16h30

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 3 anos.

**28 DEZ**  
**A TERRA NO ESPAÇO**  
Planetário do Multimeios  
Horário: 16h30

"O Universo é imenso, sendo necessária uma viagem para o conseguir compreender. Esta sessão é um convite para uma viagem, que partindo da superfície da Terra, se estende até aos limites do Universo observável. Acompanhados pelo nosso astrónomo, esta sessão mostra o lugar que a Terra ocupa, a sua vizinhança no sistema Terra- Lua, no Sistema Solar e no espaço interestelar, até ao espaço intergaláctico. Duração: 40 minutos. Classificação: maiores de 6 anos.

**28 DEZ**  
**COISAS VISCOSAS**  
Sala Polivalente do Centro Multimeios  
Horário: 10h30

Oficina organizada pelo Visionarium. Vem misturar ciência e criatividade e preparar uma gosma viscosa natalícia, que não recomendamos que coloques na árvore de Natal. Para maiores de cinco anos.

**29 DEZ**  
**BOLA SALTITANTE**  
Sala Polivalente do Centro Multimeios  
Horário: 10h30

Oficina organizada pelo Visionarium. Junta às tuas brincadeiras de Natal, uma bola pinchona e saltitante, feita com ciência! Para > de seis anos.

**29 DEZ**  
**NÓS SOMOS ALIENS**  
Planetário do Multimeios  
Horário: 16h30

Terra. Agora é um mundo pequeno. A raça humana está ligada melhor e mais rápido do que nunca, mas e sobre outro qualquer lugar? Poderíamos um dia ser parte de uma comunidade galáctica, compartilhar o nosso conhecimento e ideias? Ou é a Terra o único planeta com vida? Duração: 40 minutos. Classificação: > de 6 anos.

FIM DO ANO

## Solverde cancela festa de Réveillon no Casino Espinho

**A SOLVERDE** anunciou esta terça-feira o cancelamento dos espetáculos que estavam agendados para a celebração da passagem de ano nos Casinos Espinho e Chaves.

Deste modo, a concessionária do jogo em Espinho e em Chaves segue "as orientações da Administração Regional de Saúde do Norte (ARS Norte), que desaconselha a realização de eventos, festas e jantares que promovam a aglomeração de pessoas".

No Casino Espinho, era Herman José quem estava previsto animar a última noite do ano com um jantar espetáculo. Na área dos jogos, os casinos da Solverde continuarão com funcionamento normal, das 15 às 3 horas da manhã, oferecendo uma taça de espumante a todos os clientes que estiverem presentes no Réveillon. No dia 1 de janeiro, excepcionalmente, a abertura dos casinos será às 16 horas. •

ENSAIOS

## Teatro Popular de Espinho retoma atividade

**O TEATRO POPULAR DE ESPINHO** está de regresso e aberto a novas adesões, depois de um longo interregno "covidico". E está na fase de recolha de textos para um novo espetáculo, tendencialmente centrado nos dias estranhos em que vivemos.

Nesta fase, os ensaios são à quarta-feira, às 21h15, sempre no Auditório Nascente (Rua 16), "casa" de que o grupo faz parte há quase 50 anos. "Se em tempos de confinamento sonhou com as luzes do palco sobre a sua cabeça, só tem mesmo que aparecer". •

PLANETÁRIO

## Diogo Batáguas no Multimeios

**DIOGO BATÁGUAS** apresenta no dia 26 de janeiro, na Sala António Gaio, o seu mais recente espetáculo "Processo".

O humorista viu-se envolvido em diversos processos judiciais, em que é processado por um famoso artista pop, por um juiz mediático e com várias outras ameaças à perna. No espetáculo, Diogo procura a sua defesa e mostra o seu ponto de vista sobre a situação em que se viu enredado. Quais as suas dificuldades, dúvidas, questões relativas à liberdade de expressão e diligências jurídicas, numa construção de monólogo humorístico, em que fará uma introspeção relativamente àquilo que foi a sua conduta.

A lotação para o espetáculo de 90 minutos é de 281 lugares e os bilhetes custam 15 euros. •

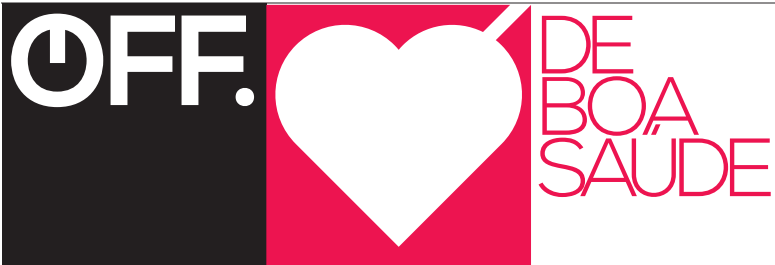
**Espinho**

7 dias por semana,  
das 08:00 às 24:00

(+351) 22 766 39 67  
geral@maisdomus.pt  
www.maisdomus.pt

CUIDADOS DE SAÚDE AO DOMICÍLIO





**Conhecida cientificamente como Diabetes 'mellitus', esta doença crónica caracteriza-se pelo aumento dos níveis de açúcar/glicose no sangue. Segundo relatório do Programa Nacional de Diabetes (PND) de 2019, esta síndrome metabólico afeta 10-13% da população europeia entre os 20 e os 79 anos. A Defesa de Espinho falou com a médica Paula Sofia sobre os métodos de prevenção da doença.**



## Prevenir a diabetes "com estilo de vida saudável"

### GOMES DE ALMEIDA FAZ RASTREIO À DIABETES

O Agrupamento de Escolas Manuel Gomes de Almeida (AEMGA) promoveu durante a semana passada um rastreio de diabetes, que abrangeu, de forma voluntária, toda a comunidade escolar.

Esta ação decorreu no âmbito das atividades do plano anual do agrupamento de escolas, dinamizado pelo Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PPES), em parceria com o projeto "Pontes".

"O objetivo da atividade, bem como todas as ações planeadas na área da saúde, prendem-se com a promoção da saúde e a prevenção da doença", sublinhou, a propósito, a assistente social do AEMGA, Valéria Moreira, acrescentando que a iniciativa "decorreu com grande dinâmica e envolvimento de toda a comunidade escolar, graças ao excelente trabalho realizado por técnicos da saúde da Associação de Diabéticos de Espinho, a quem muito agradecemos tão elevada prestação".

MANUEL PROENÇA

♥ A Diabetes Tipo 1 (DT1) "é uma doença autoimune, em que o corpo produz anticorpos contra as células que produzem insulina. Há pouca coisa que se possa fazer para se conseguir prevenir esta doença. Em relação à Diabetes Tipo 2 (DT2), que muitas das vezes só é detetável após análises, poderemos fazer muitas coisas para a prevenir e que estão mais relacionadas com o estilo de vida", explica à Defesa de Espinho, a médica da Unidade de Saúde Familiar (USF) de Espinho, Paula Sofia, especialista em Medicina Geral e Familiar.

Para a médica, "atualmente é difícil ter-se um estilo de vida saudável, ou seja, ter tempo para fazer exercício físico e para fazer refeições saudáveis. Com a instalação da pandemia tudo isso se tornou muito mais complicado de se implementar nas vidas dos cidadãos e acabou por complicar, um bocadinho, tudo aquilo que se fazia em termos de prevenção".

No entanto, Paula Sofia recomenda "uma dieta rica em vegetais. Não se trata de uma dieta estritamente vegetariana, porque necessitamos de nutrientes de origem animal, nomeadamente de proteínas e vitaminas que só existem nos animais", mas aconselha a que se "reduza a ingestão de gorduras".

Paula Sofia não aconselha a ingestão de bebidas alcoólicas porque "têm quase

tantas quilocalorias como as gorduras" e diz que se devem "privilegiar as fibras que existem nos vegetais e reduzir, também, os hidratos de carbono, sem os excluir, porque precisamos desses nutrientes como principal fonte de energia. Esses hidratos de carbono encontramos no pão, massa, arroz, batata e na fruta".

Relativamente à fruta, no entender da médica, "não convém ultrapassarmos a ingestão de três a quatro peças por dia, associando uma fonte de proteína, que ajuda a dar uma sensação de saciedade".

Em termos de exercício físico, segundo a médica da USF de Espinho, "está recomendado fazer-se 250 minutos de exercício durante a semana. Aconselha-se um exercício aeróbico, cardiovascular, muscular e alguns exercícios de flexibilidade, nomeadamente alongamentos", que "será um complemento absolutamente necessário ao estilo de vida saudável".

Paula Sofia considera que "os hábitos de vida são muito difíceis de mudar e as pessoas terão mesmo de estar muito motivadas para o fazerem. Isto é muito difícil de conseguir atualmente, sobretudo com as ofertas de alimentação que existem. Mas já há campanhas que têm por objetivo evitar o consumo de determinados produtos com muito açúcar, sal ou gordura, sobretudo por parte das crianças. Esses alimentos são altamente calóricos e prejudicam se forem consumidos regularmente", atesta. •

#### TIPOS DE DIABETES

**A DIABETES TIPO 1 (DT1), tem origem na destruição das células produtoras de insulina do pâncreas pelo sistema de defesa do organismo. É o tipo mais comum entre crianças e jovens.**

**A DIABETES TIPO 2 (DT2), pode ser prevenida. Surge quando o pâncreas não consegue produzir insulina em quantidade suficiente ou esta não é utilizada de forma eficaz pelo organismo. Pode passar despercebida durante anos e ocorre, geralmente, a partir dos 40 anos de idade. O envelhecimento, o sedentarismo e hábitos alimentares incorretos são alguns dos fatores que estão na sua origem.**



*Está recomendado fazer-se 250 minutos de exercício durante a semana. Aconselha-se um exercício aeróbico, cardiovascular, muscular e alguns exercícios de flexibilidade, nomeadamente alongamento"*



**Paula Sofia, médica da USF Espinho**



**Maria do Céu Guerra**

**EU ESCOLHO VACINAR-ME.**

**Faça o mesmo.  
Por si. Por nós. Por todos.**

**Vacine-se contra a gripe e reforce a proteção contra a COVID-19.**



última

DEFESA DE ESPINHO

ESPINHO POR DENTRO

RECEBA ESTE JORNAL EM SUA CASA!

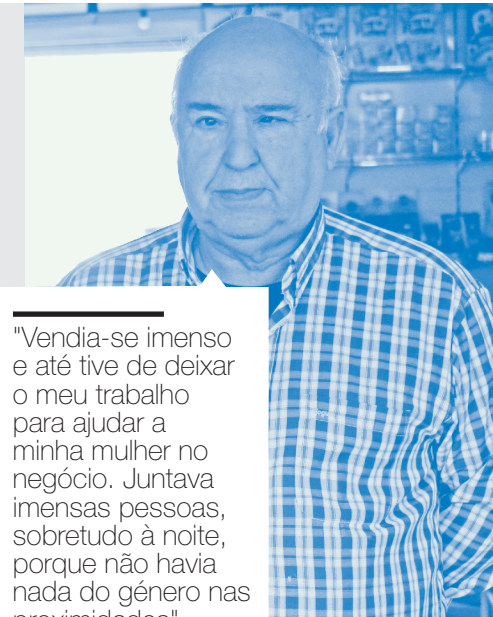
Assinatura anual do jornal Defesa de Espinho, por €30

Envie os seus dados pessoais para:

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

"Não podemos reduzir os cuidados porque se trata de uma época festiva, isso não é proporcional nem é correto"

Patrícia Assunção, enfermeira, p4 e 5



"Vendia-se imenso e até tive de deixar o meu trabalho para ajudar a minha mulher no negócio. Juntava imensas pessoas, sobretudo à noite, porque não havia nada do género nas proximidades"

José Luís, proprietário do Mercado Lar (Silvalde), p11 e 12

"Tenho um grande carinho por esta cidade e sempre que posso, quando estou no estrangeiro, falo de Espinho, sobretudo pela sua qualidade de vida"

Tiago Rocha, jogador de andebol p16, 17 e 18



faladura

TEMPO ESPINHO:

QUI • 23		15° 12°
SEX • 24		15° 12°
SÁB • 25		16° 11°
DOM • 26		17° 12°
SEG • 27		16° 12°
TER • 28		16° 12°
QUA • 29		17° 12°
QUI • 30		17° 12°

Fonte: www.ipma.pt

## TURISMO



## Município assina protocolo para criar Estação Náutica de Espinho

**"Valorizar o património e a sua sustentabilidade, reforçar a identidade de Espinho e a sua ligação ao mar", são alguns dos objetivos da futura Estação Náutica de Espinho. O protocolo foi assinado na passada sexta-feira com a Nautical Portugal.**

MANUEL PROENÇA

O **MUNICÍPIO** de Espinho assinou na sexta-feira um protocolo de colaboração com a Associação Economia do Mar – Fórum Oceano para a constituição da Estação Náutica de Espinho. Trata-se do último passo de uma candidatura iniciada em março passado para que Espinho integre a rede de estações náuticas do país, denominada de Nautical Portugal.

Dos parceiros que fazem parte deste projeto destacam-se o Turismo do Porto e Norte de Portugal, as Juntas de freguesia, estabelecimentos de ensino e formação profissional, associações e empresários ligados às áreas do surf, alojamento local, hotelaria e restauração.

A Estação Náutica de Espinho, "enquanto plataforma agregadora, colaborativa e desenvolvimento entre os diversos atores locais, pretende valorizar o património e a sua sustentabilidade, reforçar a identidade de Espinho e a sua ligação ao mar, e desenvolver uma oferta turística estruturada e de qualidade que possibilite o desenvolvimento económico local e a promoção nos mercados externos", dá nota o Município a propósito desta iniciativa.

A cerimónia de assinatura do protocolo contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Espinho, Miguel Reis, da vereadora, Maria Manuel

Cruz e do coordenador da Nautical Portugal, António José Correia.

A plataforma Nautical Portugal conta já com 27 estações náuticas distribuídas pelas várias regiões de turismo, dispondo de informações relativas às atividades náuticas, serviços de apoio, uma agenda náutica e um conjunto de informações, nomeadamente o que visitar, onde comer e dormir, as experiências que é possível desfrutar e a animação noturna existente em cada um destes pontos.

A Estação Náutica de Espinho passará a ser o ponto mais a sul da Região de Turismo do Porto e Norte de Portugal, que engloba as estações do Alto Minho, Cabeceiras de Basto, Macedo de Cavaleiros, Esposende, Póvoa de Varzim, Vila do Conde e Matosinhos. No distrito de Aveiro existem já seis estações náuticas: Ovar, Murtoza, Estarreja, Aveiro, Ílhavo e Vagos. •

## POLÍCIA

### PSP detém suspeito de tráfico de droga

UM **HOMEM** de 48 anos foi detido na segunda-feira à noite pela Polícia de Segurança Pública (PSP) de Espinho, por suspeita da prática de um crime de tráfico de estupefacientes. O indivíduo terá sido intercetado na posse de, aproximadamente, 31 doses de estupefacientes (cocaína e heroína), que lhe foram apreendidas, bem como um telemóvel, por suspeita de utilização na prática da atividade ilícita. Esta ação da PSP de Espinho foi desencadeada no âmbito de uma investigação levada a cabo pela Esquadra de Investigação Criminal de Espinho, a qual culminou com a interceção do suspeito.

Entretanto, a PSP de Espinho identificou na segunda-feira, ao final da tarde, um homem de 59 anos, residente em Espinho, por suspeita da prática do crime de furto de um telemóvel.

De acordo com a Polícia, "o suspeito terá ficado na posse de um telemóvel, que havia sido deixado, momentaneamente, no balcão de um estabelecimento de restauração e bebidas. Após denúncia da lesada, foram de imediato encetadas diligências que resultaram na recuperação do item furtado (avaliado em 180 euros) e na identificação do autor do furto". • IMP

## ACIDENTE

### Dois feridos ligeiros em acidente na A29

UM **ACIDENTE** na A29, na saída para Espinho, no sentido Norte/Sul, provocou ferimentos ligeiros em dois dos ocupantes das viaturas envolvidas. A colisão de dois veículos de passageiros ocorreu por volta das 18h40 de terça-feira.

Os Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho estiveram no local, com duas ambulâncias, que transportaram os feridos ao hospital de Vila Nova de Gaia. •