

DEFESA-ATAQUE

“Lá fora, sou o Valença, mas dentro de campo sou o mister Vala”



Antigo capitão brasileiro dos tigres é treinador da formação do SC Espinho
p16 e 17

DEFESA DESPINHO

#StandWithUkraine

Quinta-feira, 28 de julho de 2022 | Edição n.º 4708 · Ano 90 · Semanário · Diretor: Lúcio Alberto · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)



Destaque



© FRANCISCO AZEVEDO



© FRANCISCO AZEVEDO

PINTURA

Cabral Pinto expõe na cidade onde nasceu há 75 anos

Impressionista e Abstracionista está com exposição patente no FACE até 3 de setembro **p21**



OS NOSSOS LARGOS

Largos de Silvalde ainda com alguma afluência

Centralidade dos espaços parecem ser a razão **p11**

“Quando era nadador-salvador não tinha cadeira para me sentar”

Lúis Estrela foi, durante décadas, uma figura ligada à Piscina Solário Atlântico. Eletricista e nadador-salvador, era reconhecido pelos banhistas. Mas também dedicou grande parte da vida ao Rio Largo FC e ao Desportivo Ponte Anta, clubes onde se 'sentou' na 'cadeira de presidente'. **p4, 5 e 6**

4500 ESPINHO

Gráfica histórica encerra ao fim de mais de seis décadas

A Gráfica de Espinho foi uma das referências das empresas do género na cidade. O proprietário, Agostinho Martins, recorda a história da empresa no momento em que as máquinas saíram de lá. **p9**

RELIGIÃO

Jovem padre de Guetim celebra missa nova com igreja cheia

José Emanuel Amorim foi recebido em festa pela comunidade guetinense. **p10**

DE BOA SAÚDE

Infeções urinárias:

saiba como tratar e prevenir **p23**

SOLVERDE.PT



ESTÁS IN?
NO MAIOR CASINO ONLINE



100 JOGADAS GRÁTIS
NO REGISTO

18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

TERMS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS

visto daqui



EDITORIAL
Lúcio Alberto

Baralhar e voltar a usar!

1 – O verão não é só tempo para a praia ou para festivais musicais e outros eventos de animação. É prudente que se prossigam as atividades de diversa índole reguladoras e/ou dinamizadoras de Espinho. Criar estratégias e plataformas tendentes à valorização (e necessariamente à sustentabilidade) social é o melhor passo no presente rumo ao futuro. A plataforma online Trampolim, encetada pela ADCE, corresponde a esse pressuposto. E o mesmo se aplica ao “Mercado 2.ª mão”, delineado com o principal objetivo de fazer dos produtos em segunda mão uma primeira escolha. E no tocante a este exemplo ressalta uma estratégia de economia circular, sem descuido de uma política de sustentabilidade ambiental.

2 – “É uma questão de baralhar e voltar a usar!”, eis o mote do “Mercado 2.ª mão”, uma nova feira onde o foco principal é a venda de produtos usados, tais como roupas, calçado, louças, livros, brinquedos, equipamentos eletrônicos, entre outros. O modelo organizacional e os requisitos diferem aparentemente da Feira dos Peludos, mas na prática o contexto e a essência são aparentemente os mesmos. A nova feira, a decorrer todos os terceiros domingos do mês, no mesmo espaço da Feira dos Peludos, visa uma resposta de referência à crescente procura de produtos usados que emerge numa fase socioeconómica fragilizada.

3 – A atividade da Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho tem-se pautado num nível positivo, contrariando os comentários negativos de quem entendia (e/ou persiste em entender) que a ADCE não era dinâmica e apenas existia para interesses instalados ou para simular o conceito e a praticabilidade da ação social. No âmbito do projeto CLDS 4G Espinho Vivo, a ADCE criou agora uma plataforma online inovadora que agrega a procura e oferta de emprego e de formação. Trampolim é uma plataforma de emprego criada para ajudar pessoas e empresas a dar o salto que precisam no mercado de trabalho. É mais um sinal de dinamismo da ADCE e um oportuno e fundamental exemplo de dinâmica socioeconómica numa conjuntura especialmente afetada (e agravada) com crises pandémicas e geopolíticas. O mais recente exemplo de funcionalidade e utilidade da ADCE ajuda a definir o perfil e o plano profissional dos candidatos e a encontrar as ofertas de emprego e formação mais adequadas ao perfil, às competências e às qualificações. Mediante o cruzamento dos dados que as pessoas candidatas inserem na plataforma com os requisitos dos anúncios de emprego inseridos pelas entidades empregadoras, a Trampolim revela as oportunidades (mais compatíveis) de emprego. Um sistema de análise de compatibilidade que funciona também para as ofertas de formação, permitindo que as pessoas possam encontrar as ações de formação e de qualificação disponíveis mais adequadas às necessidades individuais. Uma ferramenta dos novos tempos, que se afiguram cada vez mais exigentes e competitivos. Mais um exemplo de intervenção social que define a atividade e a utilidade da Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho.

feira semanal

— Factos e figuras da semana

DESTAQUE

4, 5 e 6 | Entrevista. "Senti-me realizado com o meu trabalho e com tudo aquilo que fiz". Luís Estrela foi um conhecido nadador-salvador da Piscina Solário Atlântico. Atualmente reformado do Município de Espinho, como electricista, recorda alguns dos episódios que o marcaram numa vida, também, ligada ao desporto.

4500 ESPINHO

7 | Ensino. Dois semestres para o novo ano escolar. FCAPE afirma que nunca foi auscultada quanto à posição que defende e que nunca participou "no processo de tomada de decisão".

7 | "Mergulha na leitura – Biblioteca de praia" é a iniciativa da Biblioteca Municipal para este verão.

8 | "Pensar Espinho"

Proposta da CDU enquadrada nos 50 anos da elevação a cidade em 2023.

9 | Reportagem. Gráfica de Espinho desmantelada ao fim de seis décadas. Agostinho Martins, com 94 anos de idade, recorda 'estórias' que marcaram a empresa que fundou com o seu cunhado.

4500 FREGUESIAS

10 | José Emanuel realiza missa nova em Guetim rodeado pela comunidade

Centenas de pessoas compareceram na celebração do jovem padre

11 | Ainda há quem visite os largos de Silvalde

Centralidade dos espaços parece ser a razão

PESSOAS & NEGÓCIOS

12 | Vendedores ambulantes de verão.

Doces que fazem as delícias dos veraneantes são vendidos por quem percorre os areais de Espinho num negócio "desgastante, mas rentável".

DEFESA-ATAQUE

15 | Equipa de futebol do Canadá faz estágio em Espinho.

A We Make It Possible faz de Espinho a rampa de lançamento para os prodígios da First Class Football Academy.

16 e 17 | Entrevista. "Fui e sou muito feliz em Espinho e tenho cá muitos amigos". Lindomar Santos, conhecido no futebol por Valença, o primo de Liedson

18 | Voleibol de praia: Espinhenses no pódio

José Pedro Monteiro venceu terceira etapa do campeonato nacional, enquanto que Guilherme Maia e Filipe Leite conseguiram o bronze.

19 | Solverde BV Legends by AMB

O primeiro torneio que juntou algumas das grandes referências do voleibol de praia

OFF

21 | Entrevista: Cabral Pinto

"Se não apostarmos em incentivar a pintura e as artes nas crianças e nas escolas, não teremos público nas exposições e nos museus. Não basta divulgar, é preciso cativar e criar interação. Um museu não pode estar parado".

23 | De Boa Saúde: Descubra como ultrapassar as infeções urinárias



Lendas do voleibol de praia

O voleibol nas areias voltou a estar em grande plano, com as lendas vivas da modalidade a darem um grande espetáculo aos veraneantes, na cidade e na Praia da baía. Brenha e Maia foram dois dos protagonistas lendários, juntamente com os brasileiros Franco Neto e Luiz Júnior que venceram a prova. Foram as 18 maiores referências da modalidade de praia que integraram o Solverde BV Legends by AMB. O mundo do voleibol esteve, novamente, de olhos postos em Espinho.



Estágio de jovens canadianos

Trata-se de uma iniciativa de um empresário espinhense, Paulo Rodrigues, que se repete, este ano, com a vinda de uma equipa canadiana de futebol de sub-23 que escolheu a cidade de Espinho como quartel-general para um estágio no nosso país. Segue-se mais uma comitiva canadiana, que virá até cá no início de agosto. Uma verdadeira campanha publicitária ao concelho de Espinho e que tal como outras iniciativas ficará, certamente, na memória destes jovens que vêm do outro lado do Atlântico.



Gráfica de Espinho

O encerramento da Gráfica de Espinho, uma das emblemáticas empresas do ramo na cidade, marcou um momento triste. Ali se contaram muitas estórias da histórica do concelho de Espinho. Livros, blocos, cartões de visita e tantas outras coisas que alimentaram as empresas espinhenses. Aos 94 anos de idade, Agostinho Martins, proprietário e um dos fundadores, quis pôr-lhe um fim e as máquinas foram em direção a uma sucata.



SOLVERDE.PT
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS



ESTÁS IN?
NO MAIOR CASINO ONLINE

**100 JOGADAS
GRÁTIS NO
REGISTO**



18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS

destaque

LUÍS ESTRELA, ANTIGO NADADOR-SALVADOR



“A Piscina Solário Atlântico faz parte da minha vida”

Quem não se lembra do Estrela, ou do senhor Luís, ou do Luís Cenoura, figura ligada, durante longos anos, à história da Piscina Solário Atlântico. Nadador-salvador, electricista, um faz-tudo, mas acima de tudo, um homem respeitado que atualmente tem 77 anos. No desporto serviu o seu eterno Rio Largo CE e, também, o Desportivo da Ponte de Anta. Jogou futebol no SC Espinho e foi bombeiro, nos Voluntários Espinhenses. Cresceu no Rio Largo e foi aí que aprendeu a nadar.

MANUEL PROENÇA

Por que razão o chamam Luís Estrela?

O meu falecido pai era Estrela e esse apelido passou para o meu irmão e, depois, foi a mim que me começaram a chamar Estrela. Neste momento, sou eu que sou conhecido por esse nome.

Ainda se recorda do lugar onde nasceu?

Nasci no Rio Largo e foi lá onde passei a minha juventude até casar. Casei aos 23 anos, depois de regressar da Guiné, onde cumpri o serviço militar obrigatório. Cheguei em novembro e ao fim de dois meses casei.

O que faziam as crianças, nesse tempo, no Rio Largo?

As crianças brincavam no rio e passavam o tempo naquele local, uns com os outros, até à meia-noite. Era um espaço diferente daquele que é atualmente, pois está completamente modificado. Havia um fontanário e uma palmeira e jogávamos à bola. As nossas mães chamavam-nos para irmos para casa e nós não ligávamos, porque só queríamos brincar e conviver uns com os outros. Mais tarde, comecei a andar atrás dos velhos do Rio Largo para jogarmos à bola. Com as raparigas jogávamos ao trinca-cevada e às escondidinhas. Eram as nossas diversões da altura.

Jogou futebol?

Sim. Comecei a jogar futebol de onze e futebol de salão, com 14 anos, no Rio Largo Clube de Espinho. Mais tarde, nos juniores e nas reservas, fui jogar para o Sporting Clube de Espinho. Depois disso fui jogar para o S. João de Ver, onde estive durante três anos. Após o meu regresso do Ultramar fui jogar, durante três épocas, no SC de Arcozelo, onde terminei a minha carreira de futebolista.

Depois manteve-se ligado ao Rio Largo Clube de Espinho!...

Decidi ficar ligado ao clube e ajudar toda aquela maralha. Conhecia-os a todos e, afinal, foi ali que cresci e onde tinha os meus amigos. Cheguei a ser presidente da direção do clube durante mais de uma década. Depois disso, passei a acompanhar, com grande entusiasmo e como adepto, o clube nos seus jogos no futebol popular, como o faço ainda hoje. Foi lá que nasci e é esse o clube do meu coração.

Esteve ligado, também, ao Desportivo da Ponte de Anta!

A minha mulher era desse local e era aí onde vivia. Convidaram-me para reorganizar o clube, em 1986, e aceitei. Fui presidente durante uma década, mas acabei por regressar à casa-mãe, o meu Rio Largo FC.

Esteve ligado, durante muitos anos, aos Bom-

beiros Voluntários Espinhenses...

Fui bombeiro durante mais de 20 anos, muito porque o meu irmão, o Estrela, tinha uma fortíssima ligação a esse corpo de bombeiros.

Recorda-se como eram os nadadores-salvadores antigamente?

No tempo do meu irmão eles tinham uma barraca na praia em frente à piscina e um barco de madeira para os salvamentos. Isso era organizado pelos Bombeiros Voluntários Espinhenses. Desse grupo, faziam parte o meu falecido primo, o António Cântara e o Zé Preto.

Onde aprendeu a nadar?

Aprendi a nadar do Rio Largo. O mar, com a maré alta, enchia o rio e tinha a profundidade suficiente para se nadar. Havia uma ponte em madeira, que atravessava o rio e nós saltávamos de lá para a água, em frente ao Bairro Natário, onde mora o Vítor Gato. Uma vez, o mar conseguiu levantar essa ponte e fomos em cima dela, como se fosse uma jangada, até ao mar.

Quando resolveu tirar o curso de nadador-salvador?

Deveria ter uns 30 anos porque precisava dele para poder vir trabalhar para a Piscina Solário Atlântico. Vim para esta piscina, como funcionário do Município de Espinho, em 1975. Já era electricista dos Serviços Municipalizados. Quando o meu irmão saiu desta piscina e foi para a Venezuela, vim ocupar o seu lugar. Era electricista e, durante o verão, assegurava os serviços nas duas piscinas. Era eu que tratava dos motores para retirarem a água da piscina e para a encher com água do mar, que iam buscar a um poço que existe na parte de fora e que tem cerca de 20 metros de profundidade. Além disto, também vigiava a piscina e prestava assistência, como nadador-salvador, aos banhistas.

Não era trabalho a mais para uma só pessoa?

Naquele tempo tínhamos de fazer um pouco de tudo e não ficávamos nada aborrecidos com isso. Trabalhávamos com gosto e com empenho.

Recorda-se de alguma situação mais complicada que tenha surgido naquela piscina no tempo em que lá esteve como nadador-salvador?

Normalmente havia muitos salvamentos, sobretudo daquelas pessoas que não sabiam nadar e que não se apercebiam da rampa para a parte mais profunda da piscina. Tínhamos de ir buscar sempre uma ou outra pessoa ou estávamos atentos e mais em cima daqueles que não nadavam tão bem. Mas isso acontecia muitas vezes. Contudo, recordo-me de um acidente que nos alarmou imenso. Foi um

choque entre dois banhistas que mergulharam ao mesmo tempo da prancha de saltos. Um atirou-se da terceira plataforma e o outro da segunda e não sabiam um do outro. Chocaram e vi a coisa malparada! Um dos rapazes era de Santa Maria de Lamas. Felizmente salvaram-se. Apesar de muitos acidentes, não me recordo de mais nenhum, fora os que já referi.

Considera que a Piscina Solário Atlântico era bastante segura?

Era, de facto, uma piscina segura, até porque estávamos sempre muito atentos ao que se passava dentro de água. Aliás, a própria Câmara Municipal de Espinho pretendia que esse espaço estivesse sempre com as melhores condições de segurança e, por isso, é que apostava na sua vigilância. Hoje em dia, penso que é esta mesma ideia que tem o Município de Espinho, pois continua a ser um equipamento muito seguro e recomendável. Atualmente já não tem aquela área com a profundidade de cinco metros e, por isso, está mais baixa o que facilita em termos de segurança.

Como viu essa transformação da piscina que

foi feita?

Passei aí uma vida e, por isso, considero que a piscina faz parte da minha vida. É um espaço que me marcou profundamente nesta cidade. Foi feita a transformação, retirando-lhe profundidade e interditando-se a plataforma de saltos. Ficou uma piscina moderna, melhor equipada, com máquinas mais adequadas ao tratamento de águas, que passam por filtros. Isso não acontecia antigamente. Vazávamos a piscina às segundas e às sextas-feiras, levando uma noite a encher com a quantidade mínima de água para se poder ir a banhos. Mas, na altura em que era mais frequentada e que estava lotada, trocávamos a água à quarta-feira. Hoje já não é necessário fazer isto.

Tinham muito trabalho com a piscina?

Vinham quatro ou cinco funcionários da Câmara Municipal de Espinho para nos ajudarem a lavar e a limpar o tanque. Esfregávamos o chão com vassouras e limpávamos com uma mangueira. A água da piscina ia para o Rio Largo, perto do restaurante A Cabana. Esta água acabava por fazer a limpeza àquela zona do rio.



© FRANCISCO AZEVEDO



Aprendi a nadar do Rio Largo. O mar, com a maré alta, enchia o rio e tinha a profundidade suficiente para se nadar. Havia uma ponte em madeira, que atravessava o rio e nós saltávamos de lá para a água, em frente ao Bairro Natário, onde mora o Vítor Gato"

A vida de nadador-salvador é, também, apañhar sol...

No meu tempo não havia uma cadeira para me sentar. Hoje até há duas! Só não vigiava a piscina na minha hora de almoço. Saía às 13 horas e regressava ao trabalho às 16 horas. Neste intervalo, era o

José Magro que me substituí. Era um colega e um bom amigo que tinha. Todos os que vinham para a piscina eram bem recebidos. Dava-me bem com todos como me dou atualmente. Convivíamos uns com os outros, os que trabalhavam na caldeira, os da piscina de água quente e os da Piscina Solário Atlântico.

MOTOMETRIA®

GROUP

- Made in Europe
- Carcaça metálica
- Monofásico ou Trifásico

Controlo via APP

QUALIDADE

ROBUSTEZ

Carregadores Veículos Elétricos

Obtenha um orçamento GRATUITO

221 450 360 | geral@motometria.com | Rua 28, N.º 647 | 4500-293 Espinho



Recordo-me de um acidente que nos alarmou imenso. Foi um choque entre dois banhistas que mergulharam ao mesmo tempo da prancha de saltos. Um atirou-se da terceira plataforma e o outro da segunda e não sabiam um do outro"



© FRANCISCO AZEVEDO

Fiz cá bons amigos e tive excelentes colegas de trabalho.

Por que razão nunca foi nadador-salvador na praia?

Só andei uma vez no bote dos bombeiros. Fui dar uma volta até Esmoriz e voltei. Tinha muitos amigos nos Bombeiros Voluntários de Espinho, que eram rivais. Aliás, todos os nadadores-salvadores dessa época foram formados nesta piscina onde trabalhava, por isso, conhecia-os a todos.

O Álvaro Meireles era o encarregado e, como tal, o mau da fita?!

Ele tinha a sua responsabilidade de chefe e, como tal, a sua personalidade. Mas nunca se aborreceu comigo, nem eu com ele. Fez aqui um trabalho bom e muito responsável. Muitas das vezes, nas minhas folgas, ia encher a piscina de água quente porque ele me pedia para o fazer. Nunca tive quaisquer problemas.

A Piscina Solário sempre foi muito frequentada...

Era imensa gente! Chegaram a estar na piscina mais de mil pessoas e até fechámos as portas para não entrar mais ninguém! Havia gente por todo o lado – na água e fora da água! Mesmo assim, os elogios a este equipamento eram imensos e os melhores até diziam respeito à qualidade da água, por ser salgada e vinda do mar. A piscina era limpa todos os dias pelas senhoras que trabalhavam cá e que colocavam, também, as cadeiras para os clientes. A partir das 19 horas, tudo era lavado e deixado em condições para receber as pessoas no dia seguinte. A piscina de Espinho tem muita fama.

Ainda se recorda das invasões do mar que deitavam o muro abaixo?

Recordo-me perfeitamente. Vi pedras enormes, lançadas pelo mar, encostadas ao muro da piscina.

Havia algum cliente assíduo que o tivesse marcado?

Lembro-me perfeitamente da família Calheiros Lobo, que vinha para cá, mesmo depois da piscina encerrar. Não dispensava um banho, mesmo fora da época balnear. Tinham autorização da Câmara para ir lá e nós púnhamos a

bomba em funcionamento para que tivessem a piscina limpa.

Os estrangeiros frequentavam esta piscina?

Havia imensos estrangeiros e, na altura da Páscoa, a piscina chegava a abrir mais cedo para que eles pudessem ir lá. Vinham muitos espanhóis, sobretudo para o Hotel PraiaGolfe. Em maio, muitas das vezes a piscina abria para estes turistas.

O que sentiu quando deixou de trabalhar na piscina?

Ao fim dos 36 anos de serviço chegou a hora de ceder o meu lugar a outros. Não fiquei triste porque estava na altura de sair. Naturalmente que senti muita emoção e que as lágrimas até me vieram aos olhos, sobretudo nos dias seguintes à minha aposentação. Recordei os bons tempos que aqui passei e os amigos que ali deixei.

Continua a ser a sua casa?

Foi onde trabalhei e onde passei imenso tempo da minha vida. Foi na Câmara Municipal que comecei a trabalhar em 1961.

Ainda se recorda dos nadadores-salvadores das praias?

O Cântara, meu primo, era uma pessoa ex-

traordinária e gostava muito de mim. Frequentávamos a praia em frente ao restaurante A Cabana e jogávamos à bola. Naquele tempo não havia barracas naquele local. Uma vez, vi o Cântara ir buscar uma pessoa e ainda me custa acreditar como ele conseguiu trazer aquele homem. Ele era um nadador excelente e tinha imensa força.

O que fez nos Bombeiros Voluntários Espinhenses?

Fazia um bocadinho de tudo. Passava mais tempo lá do que em minha casa! Gostava muito dos bombeiros e de lá estar. Ao ver os fogos que atualmente se vê nas televisões ainda me arrepio.

O que pensa sobre a união dos bombeiros?

Foi o melhor que se fez. Já não há aquela rivalidade que havia entre os dois corpos de bombeiros, a ver quem chegava primeiro ao incêndio ou ao acidente. Hoje, numa só corporação, rentabilizam-se os meios e presta-se um melhor serviço à população.

Recorda-se de alguma situação complicada vivida no seu tempo enquanto bombeiro?

Houve várias situações muito complicadas e, até, muito perigosas. Uma dessas situações aconteceu no barracão do Ti Soeiro, que ficava atrás da Luso Celuloide. Viviam lá pessoas. Uma senhora, há uns tempos atrás, passou por mim e reconheceu-me, pois eu tinha-a salvo nesse incêndio. Era um barracão construído, maioritariamente, com madeira. Mas lembro-me, também, de um incêndio na Rua 19, na antiga Foto Artis ou do incêndio na antiga Corfi.

Teve uma vida ligado ao desporto. Aconteceram coisas boas?

Tive coisas muito boas, nomeadamente no Rio Largo, que foi um dos fundadores da Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho. Mas fomos campeões da Federação do Norte e conquistámos mais alguns troféus nessas provas. Vencemos o campeonato em Espinho e a Taça Cidade de Espinho.

É do tempo em que o clube tinha um campo de futebol!

A linha do comboio tirou-nos esse campo de futebol. Foram feitas imensas promessas, que nunca se cumpriram, para nos devolver um espaço para podermos jogar. O primeiro campo que tivemos pertencia ao Antoninho Rola. Quem pagava a renda era o falecido Magano. Mas foi um campo de futebol que andou sempre aos pontapés, empurrado para norte, vindo a extinguir-se. Acredito

que um dia consigam resolver o problema porque não é fácil para o clube estar a jogar e a treinar em Paramos.

Ainda hoje vai assistir aos jogos?

Sempre que posso, vou ver os jogos do meu clube. Dos mais antigos somos poucos, mas bons.

Como está a cidade em relação ao passado?

Na minha opinião, tudo aquilo que tem sido feito é para melhor. O enterramento da linha do comboio prejudicou o meu clube, o Rio Largo CE. Isso foi aquilo que de menos positivo vejo em tudo o que foi feito. Este é o defeito que ponho àquilo que foi feito na cidade. O campo onde estávamos a jogar pertencia ao alfaite Américo Crispim. Gastámos dinheiro ali e acabámos por não ser compensados em nada.

Como é a sua família?

Tenho dois filhos, um com 50 e o outro com 52 anos. São espetaculares. Gostam imenso de peixes e até têm um viveiro de carpas em casa. Ambos entraram para o Município de Espinho como eletricitas. O mais velho é, atualmente, funcionário da EDP mas o outro continua vinculado à Câmara. Ambos são eletricitas, tal como fui. São trabalhadores e isso é um grande orgulho para mim.

Sentiu que alguma vez foi reconhecido pela cidade por tudo o que lhe deu?

Nos 75 anos da Piscina Solário Atlântico ofereceram-me uma prancha em miniatura que ainda guardo com muito carinho. Tenho-a no meu quarto, em cima da minha cómoda. Tenho uma grande admiração por essa lembrança. Tem um grande valor estimativo para mim porque faz-me recordar imensas coisas da minha vida.

Acha que a Câmara Municipal deveria tê-lo reconhecido?

Na política entram uns e saem outros. É assim e, por isso, muitas das vezes não sabem ou não se lembram daqueles que deram o seu contributo, além daquilo que lhes era exigível pelo seu trabalho. Não me sinto, de modo algum, injustiçado nem nunca pensei em tal.

Qual a mensagem que gostaria de deixar?

Gostaria que todos os funcionários da piscina fossem muito felizes, tal como eu o fui. Dava-me bem com todos e espero que todos os que cá estão façam o mesmo. Senti-me realizado com o meu trabalho, com tudo aquilo que cá fiz e quero, que os funcionários que cá estão também sintam isso. É importante sairmos daqui com o sentido de ter cumprido, em pleno, a minha missão. •

LUÍS MANUEL RODRIGUES OLIVEIRA

LUÍS ESTRELA OU LUÍS CENOURA

**77 ANOS
NATURAL DE ESPINHO,
DO RIO LARGO
ANTIGO NADADOR-SALVADOR
ELETRICISTA,
EX-FUNCIONÁRIO DO MUNICÍPIO
EX-PRESIDENTE DO RIO LARGO FC
EX-PRESIDENTE DO DESP. PONTE ANTA**



ENSINO

Novo ano letivo a partir de 16 de setembro com dois semestres

O calendário escolar das escolas em Espinho, durante o próximo ano letivo, estará dividido em dois semestres. O primeiro será de 16 de setembro de 2022 a 27 de janeiro de 2023 e o segundo semestre de 6 de fevereiro a 7 de junho (9.º, 11.º e 12.º anos), 14 de junho (segundo ciclo do ensino básico, 2.º, 8.º e 10.º anos) e a 30 de junho (pré-escolar e primeiro ciclo do ensino básico).



MANUEL PROENÇA

O NOVO CALENDÁRIO escolar prevê as interrupções letivas no primeiro semestre de 23 a 25 de novembro de 2022 para a avaliação intermédia, de 23 de dezembro de 2022 a 2 de janeiro para o Natal e de 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023 para a avaliação sumativa.

No segundo semestre, as interrupções registam-se a 20 e 21 de fevereiro de 2023 (Carnaval) e para a Páscoa de 6 a 14 de abril de 2023.

A decisão da configuração do novo calendário escolar foi tomada, segundo o Município de Espinho, "em conjugação de esforços com as partes interessadas, nomeadamente, com o Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida, com o Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira e com a Academia de Música de Espinho, assim como com os representantes dos pais e encarregados de educação, nomeadamente, através das associações de pais e encarregados de educação das escolas

constituintes dos supracitados agrupamentos, procederam à construção partilhada do calendário escolar referente ao ano letivo 2022/2023".

Entretanto, a Federação Concelhia das Associações de Pais de Espinho, (FCAPE), emitiu um esclarecimento à informação vinculada pelo Município de Espinho, no que respeita ao seu envolvimento no processo.

Segundo a FCAPE, "o movimento associativo de pais e encarregados de educação exclui-se das afirmações vertidas no segundo parágrafo da referida publicação", uma vez que, no entender desta federação "nunca nos foi solicitado qualquer parecer, ou, fomos auscultados quanto a posição que defendemos em relação à adoção e implementação de qualquer modelo organizacional, ou seja, não participamos no processo de tomada de decisão".

A FCAPE evoca uma reunião a 29 de março passado que "teve como objetivo mostrar as vantagens e desvantagens entre os dois modelos organizacionais das escolas" tendo,

segundo esta organização das associações de pais, ficado "acordado entre os presentes a realização de mais sessões de trabalho para em conjugação de esforços com as partes interessadas, procederem à construção partilhada do calendário escolar". Contudo, de acordo com a FCAPE "essas sessões de trabalho não foram realizadas com a presença de qualquer representante da FCAPE, ou, qualquer representante das associações de pais e encarregados de educação do concelho de Espinho".

Por fim, a FCAPE mostra-se disponível para "colaborar com a Câmara Municipal de Espinho e todas as entidades da nossa comunidade educativa, para que em conjunto consigamos encontrar e implementar soluções de melhoria em prol da educação no concelho de Espinho e para que esta evolua".

Entretanto, contactámos o Município de Espinho, que não quis prestar mais declarações sobre o assunto. •

FACE

Parque de estacionamento abre pela primeira vez este fim de semana

O PARQUE de estacionamento do Fórum de Arte e Cultura de Espinho (FACE) vai abrir, pela primeira vez, já este fim de semana, dias 30 e 31 de julho, segundo anunciou Miguel Reis, presidente da Câmara Municipal de Espinho.

Recorde-se que este parque sub-



terrâneo está encerrado desde a sua construção em 2009, por alegadamente apresentar problemas de segurança que impediam a abertura. No entanto, segundo a atual autarquia, tal como a Defesa de Espinho noticiou na sua edição de 16 de junho, "o grande problema

premia-se essencialmente com a falta de manutenção dos equipamentos instalados para garantir o funcionamento da infraestrutura", não havendo, por isso, "nenhuma razão de fundo para que este tenha estado encerrado durante todo este período". • LV

2

minibibliotecas situadas a norte e sul da zona das praias de Espinho oferecem boas leituras aos veraneantes

INICIATIVA

Ir a banhos e mergulhar na leitura



A Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva lançou o projeto "Mergulha na leitura – Biblioteca de praia" e colocou à disposição dos leitores várias obras literárias em dois pontos estratégicos da praia de Espinho para incentivar às leituras de verão.

CAROLINA FIGUEIREDO

"O PROJETO Mergulha na leitura – Biblioteca de praia tem como grande objetivo promover a leitura junto da nossa comunidade, disponibilizando livros, em duas estruturas imprevisíveis, criadas através de armários refrigerados, de uma forma espontânea, livre, gratuita e num local aprazível nos meses de verão". É assim que a entidade responsável pela iniciativa descreve a principal missão da mesma.

São duas as minibibliotecas que se encontram recheadas de obras literárias que esperam para ser folheadas por quem quiser mergulhar na leitura nos dias de praia. "Estrategicamente posicionadas a norte e a sul da zona das praias de Espinho, mais especificamente uma em frente à entrada da Piscina Solário Atlântico e outra em frente à rua 37", os armários refrigerados estão cheios de refrescos para a mente. Os livros disponíveis são obras de diversos géneros literários, mas a maior parte encaixa na categoria de ficção, "dirigida a adultos, crianças e jovens, em língua portuguesa e estrangeira". A aposta em livros de língua não portuguesa visa corresponder não só às vontades literárias dos espinhenses, mas também da grande percentagem de turistas que visita a cidade de Espinho e a zona balnear

nesta altura do ano.

Fonte da organização garante que "o acolhimento deste projeto tem sido francamente positivo" e, por isso, "é natural que se venha a replicar noutros pontos do concelho", como por exemplo, nas praias das freguesias de Espinho.

As duas minibibliotecas não têm qualquer vigilância, dado que "este projeto tem por base um espírito de confiança, cidadania e partilha". "Estamos convictos que as pessoas vão respeitar os princípios do projeto e, quando terminarem as suas leituras, devolverão os livros", afirma a organização da iniciativa. "É sempre esse o nosso apelo e, neste momento, com quase um mês de implementação, conseguimos aferir que já circularam mais de uma centena de livros", comenta fonte da Biblioteca Municipal, mostrando entusiasmo pela adesão do projeto.

Esta é também uma iniciativa que tem associada "uma vertente de reaproveitamento", já que foram utilizadas "estruturas em fim de vida, bem como uma seleção de livros doados que não iriam integrar a coleção da Biblioteca Municipal". "Desta forma, torna-se numa iniciativa ecológica, que pretende sensibilizar a comunidade para a reutilização de materiais", conclui a organização do "Mergulha na leitura – Biblioteca de praia". •

4500 Espinho

POLÍTICA

“Há que parar para pensar Espinho” (alerta a CDU)



“Pensar Espinho o melhor e mais rapidamente possível” afigura-se para a CDU o “melhor pretexto” para “uma preparação adequada” do próximo cinquentenário da cidade, a celebrar em 2023.

LÚCIO ALBERTO

A CDU DÁ NOTA de que, por um lado, o poder autárquico alternado do PS e do PSD “expulsou jovens e população ativa do concelho, cedendo aos grandes interesses imobiliários especulativos”; e, por outro, “colocou o concelho e a cidade em rota de regressão, com a perda de serviços, de centralidade regional, de vida social”.

“Nem assegurou entradas e saídas adequadas ao fluxo de trânsito, sacrificando sempre o interesse público e coletivo ao privado e individual”, aponta a CDU no concerne à mobilidade cidadã. “Não há parques de estacionamento na periferia. E não há transportes eficazes e confortáveis para retirar da via pública os automóveis de quem nos visita ou dos próprios espinhenses na mobilidade a que têm direito”.

A CDU constata também que se investiu em vias “cicláveis inadaptables” quer ao relevo da cidade, quer à atual maioria idosa dos espinhenses, “criando-lhes mesmo mais dificuldades nos trajetos pedestres”. Acompanhado por Isabel Cruz, Ana Rezende e Eugénio Cordeiro, Fausto Neves regista que a aposta nas cicloviárias não está articulada com a maioria da população, “que é idosa”. E lamenta que não tenha havido

uma aposta nos transportes públicos em Espinho. “Nada”. A adesão dos espinhenses aos transportes públicos rodoviários não se consolida “de um dia para o outro”, segundo Fausto Neves. “Tem de haver hábitos. As pessoas têm de gostar de cidades ecológicas, mas para isso é também preciso criar condições e estruturas”.

A CDU acrescenta que o enterramento da linha ferroviária “em tamanho reduzido”, deixou a zona a sul “emparedada”.

“O poder autárquico do PS e do PSD autorizou e bonificou a construção de um megaprojeto de arranha-céus na zona do antigo matadouro, sobrecarregando ambientalmente aquela zona (automóveis, pressão demográfica, etc.)”, sublinha a CDU. “E atacando a qualidade de vida tradicional de Espinho, assegurada por cercas baixas”.

O PCP E A CDU têm refletido sobre a atual situação de Espinho, “nomeadamente sobre as grandes mudanças estruturais realizadas nas últimas décadas”.

A CDU VIU APROVADO, quer na Assembleia Municipal, quer na Assembleia de Freguesia de Espinho uma saudação proposta pelas suas eleitas, respetivamente Ana Rezende e Isabel Cruz, a proposta de proteção e melhoria da qualidade de vida dos idosos espinhenses, “cujo dia-a-dia ficou mais complicado com as cicloviárias”.

Neste quadro de “caótica arrumação urbana”, as estruturas diretivas da CDU e do PCP sugerem uma reflexão política e técnica com as populações das freguesias do concelho. “Saibamos recuperar a dinâmica e a audácia dos nossos antecessores, procurando soluções para o complicado presente e ouvindo construir um futuro refletido e sustentado para a cidade e para o concelho”.

Por seu turno, Ana Rezende frisa “o distanciamento dos órgãos de decisão do concelho da população”, concluindo que a transmissão em direto, via internet, das sessões da Assembleia Municipal não têm acrescentado a participação dos munícipes. “De facto, há um distanciamento muito grande entre os órgãos autárquicos e a população, sendo até um contrassenso”.

Refletindo sobre “a atual situação de Espinho”, nomeadamente sobre as grandes mudanças estruturais realizadas nas últimas décadas, e confrontando-as com “os resultados obtidos” e perspetivando o futuro, “a conclusão do PCP e da CDU é evidente: há que parar para pensar! O PCP e a CDU estão disponíveis para dar a sua mais empenhada colaboração neste debate premente”.

“O que é Espinho neste momento e o que é que Espinho quer ser”, assim resume Fausto Neves o propósito da conferência de imprensa realizada na tarde da sexta-feira de 22 de julho, na sede do PCP.

“Com a população envelhecida, o poder autárquico resolve pôr a população a andar de bicicleta”, destaca Fausto Neves. “As coisas têm de ser pensadas”. •

Os factos
vistos
à lupa



Uma parceria com o Instituto +Liberdade

+Liberdade

Comprar habitação em Portugal é uma tarefa cada vez mais difícil. O preço das habitações disparou ao longo da última década, em grande parte devido à escassez que existe no mercado (a existência de uma procura superior à oferta inflaciona naturalmente os preços). Por outro lado, os rendimentos dos portugueses cresceram a um ritmo lento neste período, tornando a aquisição de habitação um sonho quase inalcançável para grande parte da população. De acordo com a OCDE, os portugueses são quem faz maior esforço para comprar habitação entre todos os países membros da organização.

Apesar desta tendência, existe uma enorme disparidade entre as diferentes regiões e concelhos em Portugal, seja em termos dos preços das habitações, seja relativamente aos salários médios praticados. Consequentemente, o esforço para pagar uma habitação varia muito de concelho para concelho.

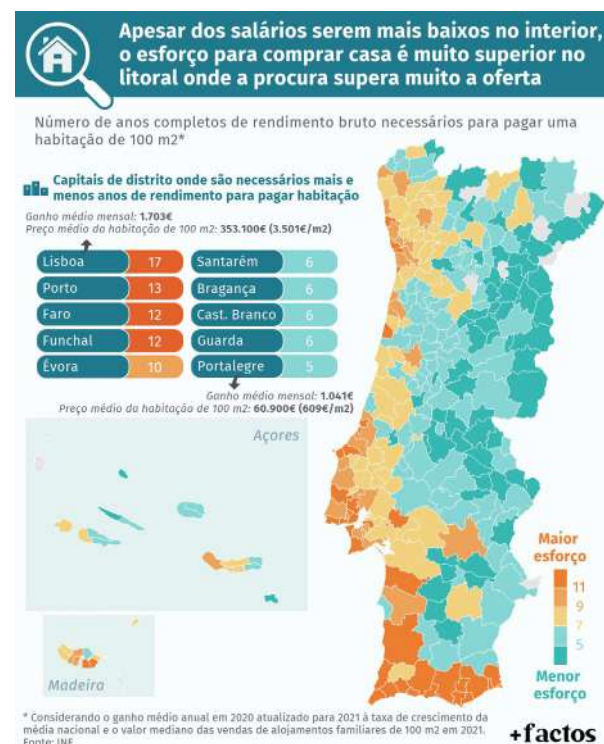
No litoral do país, especialmente nas Áreas Metropolitanas de Lisboa e do Porto, os salários médios estão acima da média nacional, no entanto o preço por m² de um alojamento familiar também é muito superior à média do país. O esforço médio para pagar uma habitação, medido através do número de anos de trabalho para se obterem os rendimentos brutos necessários para cobrir o seu custo, acaba por ser maior nesses concelhos. Considerando apenas as capitais de distrito, destacam-se Lisboa, com 17 anos de trabalho para uma habitação de 100 m², Porto, com 13 anos, e Faro, com 12 anos.

No interior do país, a realidade é bastante diferente. Os salários médios são mais baixos, mas os preços das habitações também. Em Portalegre o esforço médio para comprar casa é de apenas 5 anos de trabalho e na Guarda e Castelo Branco 6 anos, considerando apenas as capitais de distrito. Analisando todos os concelhos do país, é em Loulé (20 anos), Cascais (20 anos) e Lagos (19 anos) que o esforço é maior para adquirir habitação.

Na realidade, o esforço para compra da habitação ainda é maior, uma vez que os rendimentos líquidos são inferiores aos brutos, e existem inúmeros custos diários (alimentação, transporte, electricidade, etc.), bem como os eventuais juros do crédito à habitação, que reduzem as taxas de poupança, e que levam a que muitos portugueses demorem várias décadas até pagarem por completo a sua habitação.

Os números apresentados revelam, por isso, que não só as regiões do interior estão cada vez mais despovoadas e menos atrativas para a maioria dos portugueses (refletindo-se na desvalorização da habitação), como, por outro lado, no litoral a oferta de habitação é insuficiente para satisfazer a crescente procura, o que conduz ao aumento dos preços e a um esforço financeiro cada vez mais insuportável para a carteira da classe média portuguesa.

André Pinção Lucas e Juliano Ventura
25 de julho de 2022



GRÁFICA DE ESPINHO



Histórica empresa espinhense desmantelada ao fim de 64 anos

A Gráfica de Espinho, com sede na Rua 8, foi desmantelada na passada quinta-feira [21 de julho], ao fim de 64 anos. Um momento vivido, particularmente, pelo seu proprietário, Agostinho Martins, aos 94 anos de idade, e pelos antigos funcionários, que viram, deste modo, desaparecer uma das mais emblemáticas empresas do sector no concelho de Espinho.



Decidimos montar uma tipografia. Arranjei 20 contos [100 euros] e ele outros 20. Fomos ao Porto, a um sucateiro chamado Valença, que tinha máquinas gráficas de retoma e comprámos uma máquina e uns tipos [caracteres em chumbo]. Foi assim que nasceu esta tipografia”

“Sempre ajudei os meus empregados e sempre pugnei por cumprir as minhas obrigações quer para com eles, quer para com o Estado. Às vezes tirava de um lado (do meu bolso) para meter no outro porque ninguém inventa dinheiro”

Agostinho Martins, Gráfica de Espinho

MANUEL PROENÇA

O MOMENTO foi emocionante, com algumas lágrimas à mistura, mas foi, sobretudo, aproveitado para se recordarem alguns dos episódios da história da empresa, que nasceu pelas mãos de Agostinho Martins e de António Vieira de Sá, há mais de seis décadas. As máquinas (pesadas) foram retiradas com a ajuda de um guincho e foram transportadas por uma carrinha de transporte para um local próximo da estação da Linha do Vouga, onde se encontrava um camião, para recolher todo aquele material que fez parte daquela empresa, levando-o para uma sucata.

Filho do ferroviário Bernardino Martins, que trabalhava na Linha do Vale do Vouga, Agostinho Martins (um dos fundadores da gráfica), com 94 anos, nasceu em Espinho, na casa onde atualmente está o Restaurante Papagaio e que “já foi um armazém de sal”, próximo do Largo da Capela de S. Pedro.

A vida deu muitas voltas, mas a vida de Agostinho acabou por estar sempre ligada às artes gráficas.

“Fiquei desempregado e fui trabalhar para o Porto. Como gosto muito desta minha terra, resolvi criar esta empresa da área onde sempre trabalhei. Fundei-a com o meu cunhado, António Vieira de Sá”, conta Agostinho Martins visivelmente emocionado por ver todas as máquinas a serem retiradas.

“Decidimos montar uma

tipografia. Arranjei 20 contos [100 euros] e ele outros 20. Fomos ao Porto, a um sucateiro chamado Valença, que tinha máquinas gráficas de retoma e comprámos uma máquina e uns tipos [caracteres em chumbo]. Foi assim que nasceu esta tipografia”, recorda Agostinho Martins.

“Gráfica de Espinho foi a denominação que lhe dei. Todas as gráficas eram identificadas pela terra onde estavam e, por isso, esta também teria de o ser”, explica o empresário nonagenário. “Primeiro éramos apenas os dois sócios, mas chegámos a ter 12 empregados”, dá nota Agostinho Martins, olhando para uma das últimas máquinas que estava a ser retirada. “Esta era uma das máquinas que trabalhava de noite e de dia. Havia horas para se entrar, mas não havia horas para se sair”, referiu o empresário.

As estórias da empresa são imensas, assim como os clientes que a procuravam. Contudo, o proprietário da Gráfica de Espinho recorda o seu cliente Casino Espinho e o saudoso comendador Manuel de Oliveira Violas, com as suas empresas. “Recordo-me que ele pagou o material da campanha eleitoral de um antigo presidente de Câmara. Não me ficou a dever um tostão, ao contrário de outros clientes, nomeadamente partidos políticos que tive!”, lembra Agostinho Martins.

“Um dia, o Manuel Violas, às 17 horas, queria que fizéssemos 5000 programas para

a noite, para poder lançá-los de um avião. Pensei de que maneira me haveria de safar disto. Chamei o pessoal para fazer linhas e eu montei as chapas. Em meia hora ficou tudo pronto. Foi só cortar os panfletos e fui levá-los ao local onde está o edifício Palmeiras, conhecido pelo Palacete dos Bandeiras, onde o próprio Manuel Violas se encontrava. Foi um homem impecável. No dia seguinte pagou-me o serviço”, conta o proprietário da Gráfica de Espinho.

“Ver todas estas máquinas a saírem daqui custa-me os olhos da cara! Passei aqui a minha vida, pois vinha para cá aos sábados e aos domingos. Era aqui que curava as mágoas e os aborrecimentos que tinha com algumas pessoas”, confessou.

“Sempre ajudei os meus empregados e sempre pugnei por cumprir as minhas obrigações quer para com eles, quer para com o Estado. Às vezes tirava de um lado (do meu bolso) para meter no outro porque ninguém inventa dinheiro”, acrescenta o empresário.

“Todos os meses tinha de pôr cá dinheiro e, por isso, chegou a altura de parar. Não gosto de fazer poucas vergonhas pois sempre vivi honradamente”, sublinhou Agostinho Martins. “Não devo nada a ninguém. Passei muitos dissabores, mas também tive muitos amigos. Nunca deixei de fazer um trabalho porque as pessoas não tinham dinheiro para pagar”, concluiu. ●

4500 Freguesias



Um grande obrigado a todos os que proporcionaram esta festa”
Padre José Emanuel

O José Emanuel aceitou o desafio que há uns anos lhe lancei de fazer o acampamento vocacional”
Padre Sérgio Leal

É realmente uma bênção muito grande para uma paróquia pequenina como esta”
Padre José Barros

RELIGIÃO

Guetim de mãos dadas para missa nova do padre José Emanuel

REPORTAGEM. Freguesia esteve em festa com a celebração da primeira missa do jovem guetinense.



A **FREGUESIA** de Guetim celebrou, no passado domingo, dia 24 de julho, a missa nova do padre José Emanuel Amorim.

O jovem, de 25 anos, celebrou a sua primeira eucaristia na Igreja Paroquial de Santo Estevão, em Guetim, a sua terra natal, com o apoio da comunidade que se uniu para festejar o momento. A celebração estava marcada para as 17 horas, mas ao início da tarde eram várias as pessoas que já guardavam lugar no largo, junto à igreja, preferindo assistir à missa através do ecrã gigante colocado junto à entrada e onde esperavam a chegada do jovem guetinense.

José Emanuel Amorim acabou por ser recebido em festa pela comunidade, acompanhado por um momento musical produzido pelo Grupo Recreativo de Bombos Santo Estevão de Guetim que o acompanhou desde a saída de sua casa até à igreja paroquial. Pouco depois, teve início a eucaristia, ainda na parte exterior, com uma procissão desde o salão paroquial até à entrada na igreja.

Na sua primeira homilia, José Emanuel destacou a importância da oração “como um diálogo perseverante” e “de grande intimidade com Deus”. Aproveitou ainda para agradecer à família, pois “foi a primeira igreja” e “que está sempre presente”. Não esqueceu os avós que já partiram, os amigos de escola, do seminário, e de todos os grupos de jovens por onde passou na sua infância e adolescência. Num momento pautado por emoção, o padre



Populares contribuíram para o convívio oferecendo várias iguarias tal como o bolo comemorativo

José Emanuel agradeceu ainda à Paróquia de Guetim, à Paróquia de Aldoar, onde estagiou e não deixou de lembrar “todos aqueles que proporcionaram a festa”.

Padre José Barros, o último guetinense a ser ordenado já há mais de 50 anos. Por compadecer de “especial carinho”, este padre não quis faltar ao momento e mostrou-se feliz por Guetim ter novamente um sacerdote filho da terra. “É realmente uma bênção muito grande para uma paróquia pequenina como esta. Oxalá que não sejam precisos mais 55 anos. Congratulo o Emanuel, desejo-lhe as maiores felicidades, espero que ele possa ser fonte de novas vocações. Não é uma vocação nada fácil, ainda mais no mundo de hoje em que vivemos, mas agradeço por este exemplo”, afirmou o sacerdote guetinense.

Também o padre Sérgio Leal, vigário paroquial em Guetim no passado, não faltou à festa, caracterizando o dia como “muito especial”, particularmente pela próxima relação que mantém com o agora pároco José Emanuel. “Eu celebrei muitas vezes na paróquia de Guetim e o José Emanuel vinha muitas vezes à missa e acompanhava-me como acólito. E hoje foi dia de vir a esta igreja e ver que foi ele a presidir à missa, o que, para mim, tem um significado muito especial”.

À Defesa de Espinho, o padre Sérgio Leal não escondeu a felicidade e confessou que o momento o fez até recuar no tempo. “Fiz questão de vir mais cedo para ir a

casa dele, porque quando o José Emanuel vinha à missa durante a semana eu dava-lhe boleia até casa e hoje chegar lá e vê-lo partir para a igreja como padre fez-me lembrar esses momentos”.

Acabando por ter alguma influência no caminho do jovem padre, Sérgio Leal recorda, com carinho, um dos momentos de viragem. “O José Emanuel aceitou o desafio que há uns anos lhe lancei de fazer o acampamento vocacional e esse foi, também, um ponto do caminho dele, onde foi descobrindo o que Deus queria dele. Achei sempre muito curioso porque quando lhe perguntava se já tinha pensado ser padre ele não dizia que não, mostrava-se sempre disponível para aquilo que Deus quisesse e a verdade é que deixou que Deus fizesse e acontecesse. Por isso, para mim não foi uma surpresa, sobretudo porque na infância verifiquei essa disponibilidade dele”, conta, recordando ainda o momento em que foi formador de José Emanuel no Seminário Maior do Porto. “Voltando de Roma, dos meus estudos, fui para o seminário como formador e ele estava já no último ano. Ainda tive a graça de o acompanhar e isso são daquelas coisas que a vida e Deus, no conduzir da história, nos coloca”.

Para a sua primeira eucaristia, o jovem guetinense teve, ao seu lado no altar, a presença do atual pároco de Anta e Guetim, Pedro Rodrigues, do padre Lino Maia da paróquia de Aldoar e ainda dos diáconos Joaquim Vieira e João Azinheira.

A festa realizou-se no domingo, mas a preparação começou bem mais cedo. Ao longo de vários meses, membros da comunidade organizaram-se para pensar a festa ao pormenor, mas com especial destaque na semana que antecedeu a celebração.

Por o considerarem como um momento “muito especial”, várias pessoas uniram esforços e dividiram-se em tarefas para que nada faltasse. Desde a decoração da igreja, à confeção dos alimentos que foram servidos num convívio após a eucaristia, à preparação do salão paroquial ou à criação de uma pasadeira de flores no largo da igreja, muitos guetineses começaram o dia ainda de madrugada para que o novo pároco tivesse “uma festa inesquecível”. “Como comunidade e como amigos que viram o José Emanuel crescer, quisemos proporcionar-lhe uma festa bonita. É um momento de muita alegria para nós e sabemos que é especial para toda a freguesia”, afirmou um dos membros da organização. • LV

4500 Freguesias



OS NOSSOS LARGOS V

SILVALDE

Largos de Silvalde pintados de vida graças à sua centralidade

Por se situarem em zonas centrais da freguesia, o largo da Igreja de Silvalde e a zona envolvente ao largo da Capela de Nossa Sra. do Mar ainda vão recebendo alguns cidadãos, mas o largo da Capela de Nossa Sra. das Dores resiste com menos visitas.

LISANDRA VALQUARESMA

SENTADA À SOMBRA, fugindo do sol intenso que se faz sentir, Maria de Lurdes conversa com quem passa. Aguarda que o neto se canse das brincadeiras, das correrias e dos escorregas do parque infantil, bem junto à Igreja de Silvalde e ao edifício da Junta de Freguesia. Devido ao encerramento da escola pelo período de férias de verão, Maria de Lurdes acaba por ficar com o neto vários dias da semana. Apesar de admitir que, por vezes, se torna cansativo, esta silvaldense gosta de o acompanhar e, assim, sair mais vezes de casa. “Por norma, venho de dois em dois dias ao cemitério. Mesmo quando não ficava com o

miúdo vinha sempre. Agora que ele está em casa tenho mais tarefas, mas arranjo sempre um tempinho para cá vir. Dou a minha voltinha, arranjo as flores e venho pôr água porque agora como está muito calor elas não aguentam tanto”, conta esta cidadã de 66 anos. “Como venho ao cemitério, o meu neto quer vir sempre comigo para dar aqui umas corridas e, às vezes, se for possível, brincar um bocadinho no parque que tem aqui no largo. Deixo-o estar ali uns 20 minutos a brincar e eu aproveito para descansar para depois fazer a caminhada até casa”.

Sobre o largo da igreja, Maria de Lurdes recorda que “antigamente havia mais gente”, até porque “parecia que havia mais interesse pelos mortos e pela visita ao cemitério”, mas, ainda assim, “vão sempre passando aqui muitas pessoas, nem que seja porque estão em trabalho, ou aquelas que passam para ir ao café”, afirma.

O facto de o edifício da Junta de Freguesia se situar próximo à igreja, pode, na opinião de Maria de Lurdes, ajudar a trazer mais movimentação. “Há sempre pessoas que precisam de resolver diversos problemas e como a junta é aqui, acabam por estar mais aqui pelo largo”, afirma, recordando que “uma



© SARA FERREIRA



É um sítio muito bonito e tem gente com quem conversar”
Alice Silva



Vão sempre passando aqui muitas pessoas, nem que seja porque estão em trabalho, ou aquelas que passam para ir ao café”
Maria de Lurdes



época de muita confusão foi aquela da vacinação. As pessoas vinham todas para aqui para tomar a va-

cina contra a Covid-19 e gerou-se, ao longo de muitos dias, muita movimentação”, recorda a silvaldense. “Acho que para a freguesia foi importante ter aqui o centro de vacinação, trouxe muita gente à nossa terra e até pessoas de fora de Espinho que não a conheciam, mas também trouxe muita confusão”.

Outro largo movimentado de Silvalde é o da Capela de Nossa Sra. do Mar. Apesar de não haver o hábito de se estar junto à capela, as pessoas permanecem, mesmo assim, ao seu redor devido à centralidade e por estar localizada numa área de muita movimentação. Alice Silva é uma das que quase diariamente visita o local. Devido à idade avançada, aproveita o muro que circunda a capela para se apoiar e descansar.

Apesar de estar aposentada, depois de vários anos a trabalhar na arte da venda do peixe, Alice Silva

continua a gostar de estar atenta às vendas e desloca-se, algumas vezes, à rua de Nossa Sra. do Mar para conversar com quem ainda faz disto a sua profissão. “Venho quase todos os dias para aqui. Gosto de ir tomar o meu café e depois passo por esta zona da capela. Há sempre por aqui alguém com quem conversar”, explica esta silvaldense. “Nós não podemos estar sempre em casa. Eu, pelo menos, gosto de sair e acho que faz bem. Por isso, venho muitas vezes para aqui junto da nossa capela. É um sítio muito bonito e tem gente com quem conversar”.

Depois que se iniciaram as obras para a construção da passagem subterrânea ali perto, Alice afirma que “começou a haver mais confusão com os camiões que transportam o material”, mas, por norma, “há sempre gente, principalmente agora no verão. As pessoas vêm para a praia, almoçam por aqui nos restaurantes e isso faz com que haja sempre gente”, conta a cidadã, mostrando contente por viver numa zona movimentada.

Ao contrário do largo da Igreja paroquial de Silvalde e da zona envolvente do largo da Capela de Nossa Sra. do Mar, o largo de Nossa Sra. das Dores, também na freguesia de Silvalde, não parece acolher tantos visitantes. Por estar localizado numa zona mais estreita e praticamente no meio de ruas, não parece apresentar muita movimentação. À chegada rapidamente se nota o vazio. Apesar de estar circundada por várias habitações, o silêncio é notório e apenas de largos em largos minutos se vê passar um automóvel. •



Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

SUPERMERCADO

Novo Oriente



📍 RUA 31, N.º 914 ESPINHO ☎ 22 734 6230

peças & negócios

COMÉRCIO NO AREAL

Pele salgada e boca doce

A EXTENSÃO DA COSTA DE ESPINHO É PROPÍCIA A CAUSAR BONS MOMENTOS À BEIRA-MAR, SEJAM ELES DE DESCONTRAÇÃO, DESPORTO OU DIVERSÃO. MAS HÁ QUEM TAMBÉM PERCORRA O AREAL EM TRABALHO, PARA QUE O DESEJO DE UM DOCINHO PARA PARTE DOS VERANEANTES SEJA SEMPRE ATENDIDO.

CAROLINA FIGUEIREDO

O AREAL de Espinho é conhecido pela sua qualidade, pela sua imensidão, pelos bons banhos de mar que proporciona ou até pelas boas condições que oferece à prática de vários desportos de praia. No entanto, as areias das praias de Espinho também são sinónimo de trabalho, desgaste, suor e esforço para quem faz dos veraneantes o público-alvo dos seus produtos. Para quem está na praia a desfrutar de um momento seja ele de descontração ou de lazer, um docinho vem sempre a calhar, até porque é bem sabido que a praia abre o apetite. Seja a típica bolacha americana, sejam as bolas de berlim normais, sem

creme, de chocolate ou de outros sabores mais inovadores e originais, estas iguarias de verão são sempre bem-vindas.

E Fred é um dos vendedores ambulantes que as faz chegar até aos veraneantes que marcam presença nas praias de Espinho. Há dez anos que vende as famosas bolas de berlim e é desde 2015 que percorre as areias das praias do município.

“É um trabalho sazonal, onde se consegue fazer algum dinheiro, também conforme o que se anda, o produto que se tem e os anos de experiência neste negócio”, explica. A estes fatores junta-se a fama dos vendedores. Fred acredita que o facto de conhecer muitas pessoas e de outras tantas já o reconhecerem tem impacto no número das vendas que faz diariamente.

Fred começou a vender apenas nos areais durante os primeiros quatro anos neste ramo. “Depois criei uma empresa, uma marca completamente diferente daquela com que comecei, e vendo para várias lojas”, conta o comerciante. “O produto é ótimo, por isso o negócio corre bem. Tanto que vou e venho todos os dias de Guimarães, porque é de lá que trago as bolas”, acrescenta.

“Nesta altura do ano, entre a segunda quinzena de julho e as duas primeiras semanas de agosto as vendas são muito mais fortes”, garante Fred, afirmando que “depois vai-se trabalhando”.

O dono da empresa “Apetece-te Ou-



tra” faz cerca de 25 quilómetros por dia enquanto entoa o seu já conhecido slogan. “Olha a bolinha, com creme, sem creme e com chocolate!”, ouve-se no areal e são vários os olhares à procura de Fred para lhe pedirem aquele doce.

“Isto é um trabalho muito cansati-

vo. Eu ando de um lado para o outro, mas é uma altura em que se faz um bom dinheiro”, afirma, garantindo que “é um trabalho desgastante, mas compensa”. “Para o ano cá estarei outra vez”, conclui. •

“

É um trabalho sazonal, onde se consegue fazer algum dinheiro, também conforme o que se anda, o produto que se tem e os anos de experiência neste negócio”

Fred Silva, comerciante

MAS POR QUE SE COMEM BOLAS DE BERLIM NA PRAIA?

Não há uma explicação concreta e científica que resolva o mistério da tradição de comer bolas de berlim na praia. No entanto, há um conjunto de fatores que podem dar uma ideia de como e porquê este hábito começou.

Um deles é o facto de a bola de berlim ser o terceiro bolo mais vendido em Portugal, ficando apenas atrás do pastel de nata e do croissant. São cerca de 250 mil bolos destes vendidos diariamente, o que faz com que a receita tenha mais fãs cá do que no país de origem, a Alemanha.

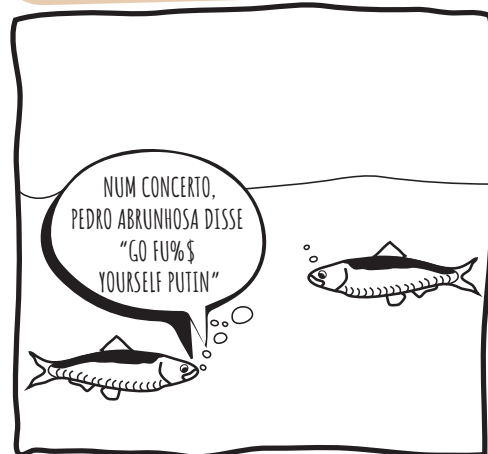
Uma das outras razões é o contraste entre o doce e o salgado. Depois de um banho de mar, o gosto salgado que nos fica na boca pede algo doce e a bola de berlim satisfaz essa necessidade. É o contraste de sabores que faz este bolo parecer ainda mais apelativo.

Por fim, o próprio formato do doce, bem como a textura, também são fatores essenciais. A forma de bola torna-se fácil de segurar e a textura torna o bolo em algo não muito seco e fácil de comer sem que nos sujemos. Além disso, qualquer vestígio de sujidade pode ser rapidamente limpo com mais uma convidativa ida ao mar.

Todas estas razões juntam-se ao preço acessível e à constante distribuição do doce na praia, o que contribui para o consumo contínuo das bolas de berlim nos areais de todo o país.

POSTAS DE “SARDINHA”

ALEX PEREIRA





opinião
Rui Abrantes, Advogado

Passeio à Serra da Estrela

Aproximam-se as férias. Tempo de descanso, de relaxamento, de descontração, de esquecer o relógio e de passear.

Este é o mote para lhe propor, caro leitor, um passeio à Serra da Estrela. Se gosta de conhecer a história dos locais por onde passa, se aprecia a natureza e as caminhadas, se se delicia com a frescura e a beleza das paisagens, convindo-a a vir comigo percorrer este roteiro.

O acesso à Serra da Estrela, na vertente ocidental (a mais próxima do Norte e Centro do país) faz-se habitual e quase invariavelmente pela estrada Seia – Sabugueiro. O que lhe proponho é que ele se faça por uma rota muito menos conhecida, fora dos circuitos turísticos, mas muito mais interessante em termos culturais, de lazer e paisagísticos, a iniciar-se em S. Romão.

S. Romão: Vila a cerca de três quilómetros e Seia, nas fraldas da serra, que deve o seu desenvolvimento recente, mas já em declínio, à manufactura da lã nas diversas fábricas de lanifícios. Escavações arqueológicas realizadas no Monte Crasto, na margem esquerda do rio Alva, apontam a existência do “povoado” mais de 3000 a.C.. Foi sede do Concelho entre o século XIII e 1836. É vasto o seu património, sugerindo-se, em versão reduzida, a visita à Capela do Santo Cristo, a antiga Igreja Matriz e Casa do Passal, a Casa das Tílias, a Capela de S. Romão, o Cruzeiro e o Santuário de Senhora do Desterro de que falarei a seguir.

Na estrada Seia-Covilhã, mas ainda dentro da vila, siga à esquerda para a Senhora do Desterro/Torre e inicie a subida. Cerca de três quilómetros depois encontrará a Senhora do Desterro.

Senhora do Desterro: neste lugar da freguesia de S. Romão desco-

brirá muitos e variados motivos de interesse. O seu “ex libris” é uma rocha antropomórfica, denominada “Cabeça da Velha”. Suba a pé (de SUV ou 4x4) cerca de um quilómetro, aprecie este capricho da natureza, aproveite para ser dentista de ocasião e coloque uma pedra (dente) na boca da desdentada idosa...

Desça uns metros para a margem do rio Alva e delicie-se com a beleza e tranquilidade do local, tome um banho na praia fluvial e, se quiser fazer uma caminhada, embrenhando-se na natureza e deslumbrando-se com a paisagem, aceite esta sugestão: atravesse a ponte sobre o Alva e volte imediatamente à direita para um “canal” de transporte de água; siga até uma câmara de carga e, se ainda tiver fôlego, suba as escadas e continue o passeio pela levada até aos “cornos do diabo”, na Ribeira da Caniça. O trajecto é sempre em plano, de dificuldade muito baixa, e não ultrapassa os cinco quilómetros. Digno de registo, ainda, o Santuário de Nossa Senhora do Desterro, conjunto constituído por 10 capelas (século XVI) evocativas da paixão de Cristo. Uma delas, a Capela dos Doutores, é exemplar único no país.

A não perder ainda, uma visita ao Museu Natural da Eletricidade. Instalado no edifício onde funcionou a que, alegam, foi a primeira central hidroeléctrica de iluminação pública do país, a visita é uma viagem no tempo, conta-nos a história da electricidade e explica-nos o desenvolvimento tecnológico verificado na sua produção. Os grupos geradores aí instalados, fazendo jus ao nome, são ainda os originais.

Continue a subir a serra. Dois ou três quilómetros depois, a estrada atravessa um canal de transporte de água e uma placa indicando “Central do Sabugueiro”. Estacione e percorra, de preferência a pé (mas pode usar o automóvel) e sempre em plano, os cerca de dois quilómetros que o separam da central. O sossego é absoluto, a paisagem agreste da montanha

e o vale do Alva, a seus pés, transmitem uma tranquilidade e paz que só a comunhão com a natureza permite alcançar.

Regressado à estrada, verificará que, a partir daqui, a paisagem muda começando a rarefazer-se a vegetação. No entanto, a que se estende até onde a vista alcança é de grande beleza e com uma vista de fazer perder a respiração. E não, não vai de avião, tem os pés na terra...

“O sossego é absoluto, a paisagem agreste da montanha e o vale do Alva, a seus pés, transmitem uma tranquilidade e paz que só a comunhão com a natureza permite alcançar”

A estrada entronca na que sobe de Seia para a Torre. Quando a encontrar, volte à esquerda para o Sabugueiro.

Sabugueiro: É a aldeia mais alta de Portugal e de paragem obrigatória. É uma típica aldeia de montanha de ruas estreitas e sinuosas. Percorra-as e aprecie as casas de granito e xisto com varandas de madeira. Pode aqui adquirir os produtos endógenos da região (com destaque para o afamado queijo da serra) cães da serra e tecidos, também de burel. Destaque para a praia fluvial e a cascata da Fervença, uma das mais altas cascatas da serra.

Dentro da aldeia, procure a placa “Manteigas/Vale do Rossim”; a estrada municipal vai entroncar com a de Gouveia/Manteigas e aí vire à direita até encontrar, pouco depois, uma placa indicando Vale do Rossim.

Vale do Rossim: local de grande beleza e de enorme valor científico e ambiental onde foi construída uma barragem para aproveitamento hidroeléctrico, fica situado no maior vale glaciário da Europa.

Desloque-se ao coroamento da pequena barragem e aprecie o imenso vale a jusante e o lençol de água a montante; tome um banho na mais alta praia fluvial do país, de águas limpas e cristalinas; estenda-se ao sol na margem mais arborizada da lagoa; refresque-se na esplanada do restaurante ou, se resolver ficar, aloje-se no eco resort onde pode optar por uma tenda de campismo ou por uma tenda mongol (yurt) com todas as comodidades de um quarto de hotel.

Ao sair, vire à direita para a estrada que ladeia a albufeira e siga até às Penhas Douradas. Aí, espraie o olhar pela imensidão do espaço que o rodeia, pelo vale glaciário de Manteigas e pela cidade que tem aos seus pés. Destaque para os “chalets”, para as casas incrustadas nas rochas e para o observatório meteorológico. Regresse à estrada principal e percorra a sinuosa descida até Manteigas.

Manteigas: situada no coração da serra, no vale glaciário do Zêzere, Manteigas deve o seu desenvolvimento sobretudo à, agora decadente, indústria de lanifícios. Motivos de interesse turístico são o viveiro das trutas e o Poço do Inferno. É um local onde “desagua” uma cascata com cerca de 10 metros de altura, acessível a pé através de um caminho de terra batida, ladeado por ravinas e de dificuldade muito alta. É, portanto, preferível, seguir pela estrada asfaltada, atravessando a belíssima floresta de faias, choupos, castanheiros e medronheiros e apreciando as paisagens deslumbrantes até chegar até a bela e refrescante cascata.

Continue a viagem subindo pelo vale glaciário do Zêzere, de 13 quilómetros de extensão, datando da última época de glaciação (cerca de 2,5 milhões de anos), de enorme interesse geológico e beleza agreste de que salientam os “Cântaros” (Magro, Gordo e Raso). Nas encostas, aprecie as ravinas abruptas que pendem sobre o vale e os “corregos” de água que se despenham em cascatas sobre ele. Esteja atento à placa indicativa do Covão da Ametade, faça um

desvio para esse local paradisíaco e observe a nascente do rio Zêzere e o impressionante Cântaro Magro, formação geológica de cerca de 500 metros de altura. Pouco depois, deparará, do lado direito da estrada, com a imagem de Nossa Senhora da Estrela, escultura esculpida na rocha e de cerca de 9 metros de altura.

A Torre fica agora a dois passos. Ponto mais alto do território continental com 1993 metros, aí encontrará dois edifícios circulares, encimados por abóbadas redondas, que foram instalações de radar, abandonadas, alegadamente, por razões meteorológicas. Se houver neve, aproveite para esquiar; se não houver e se o teleférico estiver a funcionar, para percorrer, nas cadeirinhas, as duas pistas existentes. Depois de se refrescar e, eventualmente, adquirir alguns produtos típicos no centro comercial inicie a descida para Seia.

No trajeto, visite a Lagoa Comprida, a maior das lagoas da serra, construída para aproveitamento hidroeléctrico, e parta daqui para conhecer o “Covão dos Conchos”.

É uma lagoa artificial com a particularidade de ter, a meio, uma enorme abertura em forma de funil por onde se escoam as águas que, através de um túnel de 1,5 quilómetros, são conduzidas para lagoa.

Na saída da Lagoa, a cerca de 500 metros, a estrada é atravessada por um canal de transporte de água; estacione e percorra a pé, em plano, menos de um quilómetro até ao Covão do Forno, abra os pulmões, respire fundo o ar da montanha e espraie a vista pelo vale abaixo. Não, não está na Suíça, está mesmo em Portugal!

Desça para Seia mas, pouco depois do Sabugueiro, faça um desvio para a estrada Manteigas/Seia e, logo adiante, vire para Seia. Observará a grandeza da serra e a vastidão da planície que se estende sob os seus olhos. E pronto, caro leitor, aqui fica a sugestão. Espero que seja útil. ●

necrologia

† Maria de Lurdes dos Santos Melo Vinheiras

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



(Antiga Proprietária da Casa Marilú - Rua 23)

Seu marido, filhas, genros e netos 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 31, domingo, pelas 19 horas, na Capela de Nossa Senhora da Ajuda, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Firmino Rodrigues Vinheiras
Rosalina Maria Melo Vinheiras Coutinho
Maria de Fátima Melo Vinheiras

Espinho, 28 de julho de 2022

Agência Fun.ª Nova Esperança (Luís Alves) - Rua 31, N. 445 Espinho Tlm. 914 249 496

† Maria de Lurdes Leite de Abreu Peixoto

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Rua 16 - Espinho

Seus filhos, nora, genro, netos, irmãos e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas, que tomaram parte no funeral da sua ente querida ou que de outro modo se associaram à sua dor.

A missa de 7.º dia será celebrada quinta-feira, dia 28 de julho, pelas 19 horas no Auditório do Salão Paroquial de Espinho.

A família desde já agradece.

Espinho, 28 de julho de 2022

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

† Maria Teresa Rodrigues Mateira

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



(Viúva de Ilídio Freitas)

Seus filhos, noras, genros, netos, bisnetos e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada no dia 29, sexta-feira, pelas 19:00 horas, no Auditório do Salão Paroquial de Espinho, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Manuel Freitas / João Freitas / Glória Freitas
(Lola Freitas) / Conceição Freitas
Espinho, 21 julho de 2022

Agência Fun.ª Nova Esperança (Luís Alves) - Rua 31, N. 445 Espinho Tlm. 914 249 496

† Isilda Susana

02/08/2022 - DATA DO SEU ANIVERSÁRIO NATALÍCIO



O tempo passa e a saudade aumenta
Levanto o olhar ao Céu,
Só vejo nuvens de solidão,
Tu não morreste
Estás viva no meu coração.

Tua mãe que não te esquece, manda celebrar missa dia 2 de agosto, terça-feira, pelas 19 horas na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradece a quem comparecer.

Espinho, 28 de julho de 2022

† Ângelo de Sousa Lima

MISSA DE 3.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



A família vem comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido dia 1 de agosto, segunda-feira, pelas 12 horas, no Salão Paroquial de Espinho. Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 28 de julho de 2022

António José Aguiar de Lima - Filho
Maria Manuela Pedrosa do Couto Lima - Nora
Alexandre Emanuel do Couto Lima - Neto
Catarina Isabel do Couto Lima - Neta

Fun.ª N.ª S.ª D'Ajuda - Sancebas - Rua 20 n.º 918 Espinho - Servilusa [Tlf. 227345129 - 917738092]

† Hernâni Domingues das Neves

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Rua dos Combatentes
Guetim - Espinho

Seus irmãos e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas, que tomaram parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. A missa de 7.º dia será celebrada quarta-feira, dia 3 de Agosto, pelas 19 horas na Igreja Paroquial de Guetim. A família desde já agradece.

A sua morte deixou uma dor que nada pode curar, mas o nosso amor deixou lembranças que ninguém pode apagar.

Espinho, 28 de julho de 2022

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

29.07.2022 • Aniversário Natalício

Fernanda de Sá Ferreira Figueiredo e Santo Padre Cruz (seu querido Padrinho)



É inesquecível esta data, onde engloba tantas alegrias, tão boas e gratas recordações familiares, que jamais se repetirão, mas fica a saudade dos nossos bons tempos, que Deus nos deparou... para todo o sempre!!!

Rogo-lhes proteção, saúde e auxílio, para aguentar esta grande dor!...

A sua filha, que tanto a ama, manda celebrar missa dia 31 de Julho, domingo, pelas 11 horas na Igreja Paroquial de Silvalde. A minha gratidão a quem assistir a esta Eucaristia.

Fátima Leonor de Sá Ferreira Figueiredo (ausente na Alemanha)

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

FARMÁCIAS
Serviço de turnos do concelho de Espinho
🕒 9 às 24 horas 🕒 Após as 24 horas o atendimento é efetuado, exclusivamente, através da LINHA 1400

| | | |
|-------------------|---|--------------------|
| quinta 28 | Grande Farmácia Rua 8, n.º 1025 - Espinho | 227 340 092 |
| sexta 29 | Farmácia Conceição Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde | 227 311 482 |
| sábado 30 | Farmácia Mais Rua 19, n.º 1412 - Anta | 227 341 409 |
| domingo 31 | Farmácia Machado Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos | 227 346 388 |
| segunda 1 | Farmácia de Anta Rua Tuna Musical, 907 - Anta | 227 341 109 |
| terça 2 | Farmácia Teixeira Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho | 227 340 352 |
| quarta 3 | Farmácia Santos Rua 19, n.º 263 - Espinho | 227 340 331 |

Anuncie NA DEFESA

CONSULTE AS CONDIÇÕES +351 227 341 525

Novas competências

Clínica Dentária de Espinho

PROF. DOUTOR CASIMIRO DE ANDRADE

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

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

defesa-ataque



Entrevista.
"Espero que a carreira de treinador seja o meu futuro"
Valença, o primo de Liedson que foi capitão dos tigres. p15 e 16

Voleibol de Praia.
Três espinhenses no pódio da terceira etapa do Campeonato LIDL 2022.

José Pedro Monteiro conquistou ouro e Maia/Leite foram bronze. p18

Andebol de Praia.
EFE – Os Tigres a um pódio da vitória.

A equipa espinhense venceu a etapa de Paredes e precisa apenas de mais um pódio para revalidar o título de campeã nacional. p18



Reportagem.
Solverde BV Legends by AMB

Referências do voleibol de praia mundial brilharam nas areias de Espinho. p19

FUTEBOL - FIRST CLASS FOOTBALL ACADEMY

Visita a Espinho é rampa de lançamento para jovens canadianos



A First Class Football Academy traz dois grupos a Espinho. Na foto está a equipa de sub-23 e os escalões mais novos farão a visita no início do mês de agosto

A We Make It Possible (WMIP) é a organização responsável por aquela que pode ser a rampa de lançamento de futuros atletas

A equipa de sub-23 do First Class Football Academy, do Canadá, está de visita a Espinho para um intercâmbio desportivo. Uma turma mais nova prepara também a sua viagem à cidade, por intermédio da We Make It Possible (WMIP). Os jovens vão defrontar clubes da região em encontros que servem de rampa de lançamento para o mundo do futebol.

CAROLINA FIGUEIREDO

A VISITA à cidade de Espinho surgiu através de um intercâmbio promovido pela We Make It Possible (WMIP), que em português significa "Nós tornamos possível".

Paulo Rodrigues, proprietário da empresa de organização de eventos desportivos, tornou possível a vinda de duas equipas canadianas à

cidade, naquela que é a procura de um sonho no mundo do futebol.

"Vamos receber duas equipas canadianas. Esta de sub-23 vai estar cá durante dez dias e depois vem um segundo grupo, de 15, 16 anos, para outros dez dias", explica o promotor.

"Espinho é a casa mãe deles em Portugal, é onde vão pernoitar, comer e passear. Depois vão fazer várias atividades, tais como jogos-treino contra o Sporting Clube de Espinho (SC Espinho), Sporting Clube de Braga (SC Braga), Sport Clube Beira-Mar (SC Beira-mar), Clube Desportivo Feirense (CD Feirense) e Futebol Clube Paços de Ferreira (FC Paços de Ferreira)", dá conta o proprietário da WMIP.

O treinador dos jovens jogadores, Filipe Fidalgo, acredita que estes encontros podem ser "a rampa de lançamento para os miúdos". "Eles vão jogar os cinco jogos em frente aos empresários, diretores e presidentes e vamos ver o que dá", explicou,

esperançoso.

"A ideia de trazer as crianças cá foi especialmente porque o Canadá não é conhecido pelo futebol e ninguém dá confiança aos miúdos de que eles conseguirão alguma coisa no futuro", lamenta Filipe Fidalgo. Por isso, para o técnico da First Class Football Academy, este intercâmbio é "uma oportunidade para eles mostrarem os valores deles a Portugal", já que Filipe considera

“

O desejo é mostrar o melhor que a gente tem e colocar Espinho no mapa do desporto nacional e internacional"
Paulo Rodrigues, We Make It Possible

que "Portugal tem muita vontade de ajudar os jogadores estrangeiros e é o melhor país de formação de futebol".

Para o treinador, apesar do objetivo principal ser o aparecimento de oportunidades, "a ideia é também abrir portas para o futuro, porque isto não é só sobre bola, mas sim sobre fazer contactos para a vida".

Quanto à estadia na cidade, o técnico confirma que os jovens "estão a adorar". "Espinho é muito calmo com gente muito simpática e há muitas coisas para fazer, desde ir à praia, ver o torneio de voleibol de praia ou até mesmo aproveitar o calor". "Não há nada para não gostar", confessa, radiante.

E para Paulo Rodrigues esse também é um fator importante, já que este reinício das atividades da WMIP tem também o grande objetivo de "promover Espinho, promover a cidade e promover o turismo desportivo". "Estamos a

trabalhar para que isto seja uma rotina e não só ao longo do verão, até porque em 2019 fizemos o evento em novembro", afirma. "No fundo, o desejo é mostrar o melhor que a gente tem e colocar Espinho no mapa do desporto nacional e internacional".

"Já há imensas atividades como o AMB, mas defendo que também o futebol tem um papel fundamental na cidade e estamos a projetar no futuro que se possa fazer este tipo de intercâmbios com outras modalidades, até porque nós temos instalações para isso", garante Paulo Rodrigues.

O apoio da Câmara Municipal e da Junta de Freguesia de Anta e Guetim tem-se revelado muito importante para um projeto que tem como objetivo unir "a parte pública com a privada", ajudando "sempre que possível o comércio e as entidades locais", para "criar uma sintonia com vista a um fim comum, que é a autarquia sair a ganhar e a empresa a lucrar".

O objetivo parece estar muito perto de se concretizar, já que Filipe Fidalgo tenciona "trazer mais grupos para cá". "Com esta empresa é tudo logisticamente mais fácil e somos nós o foco principal. Somos a equipa que toda a gente quer ver", conclui o treinador. ●

“

Com esta empresa é tudo logisticamente mais fácil e somos nós o foco principal. Somos a equipa que toda a gente quer ver"
Filipe Fidalgo, treinador da First Class Football Academy

defesa-ataque

VALENÇA, EX-JOGADOR DO SC ESPINHO



© FRANCISCO AZEVEDO

“Espero que o meu futuro seja ser treinador de futebol”

ENTREVISTA.

LINDOMAR MONIZ DOS SANTOS É CONHECIDO NO FUTEBOL POR VALENÇA, APELIDO QUE VEM DA TERRA ONDE NASCEU, NA BAHIA (BRASIL).

Primo de Liedson, que se notabilizou no Sporting CP, Valença chegou ao SC Espinho pela mão de Vítor Pereira e por cá terminou a carreira de futebolista, escolhendo a cidade para viver. Atualmente, com 47 anos, é um dos treinadores da formação dos tigras.

MANUEL PROENÇA

A boa-disposição vem do Brasil?

Os baianos estão sempre felizes, apesar das grandes dificuldades que passam no Brasil. É um povo cujo espírito é de superação e resiliência. O mais importante é aquilo que se vive hoje e, por isso, preocupam-se em passar a energia positiva para todos os que estão ao lado. São os valores que passam de pais para filhos.

Por que razão o chamam de Valença?

Na altura, havia um grande jogador que jogava no Atlético Mineiro que se chamava Jorge Valença e que tinha começado a jogar no Galícia Esport Clube da Bahia, onde eu também comecei a jogar futebol, aos 13 anos. Essa era uma equipa de espanhóis. Eles diziam que eu

fazia lembrar o Jorge Valença, com a garra, a força e a alegria. Começaram a chamar-me Valencinha. Fui crescendo e o nome Valença foi ficando.

No Brasil há uma mística e as pessoas dizem que, às vezes, o nome tem influência no sucesso de uma carreira. Chamo-me Lindomar e um treinador disse-me que esse nome no futebol não iria vingar. Mudei o meu nome para Valença e acabei por ter uma boa carreira no futebol.

Quando começou a jogar à bola?

Na zona onde vivia havia um torneio interseleções, com as equipas das várias ilhas a selecionarem os seus melhores jogadores. Na altura, era muito novo e, numa dessas seleções, um dos melhores jogadores bebeu demais e não foi ao jogo. Um colega, que era capitão de equipa, disse ao treinador para ir a casa do

Lindomar buscá-lo. O treinador hesitou porque eu era muito novinho. Mas, mesmo assim, arriscou e fomos jogar contra a segunda seleção da cidade de Valença. Fui o melhor em campo e ganhei um leitão assado. Esse treinador ligou para Salvador, para um amigo, e fui fazer um teste ao Vitória da Bahia. O clube viu que tinha talento e emprestou-me ao Galícia, onde comecei a jogar.

Antes disso jogava futebol na rua?

No Brasil é mesmo assim. Joga-se na rua, na favela. Colocam-se duas pedras para servirem de baliza e joga-se um contra um ou dois contra dois. A habilidade, a força e a vontade vêm daí. Não havia faltas. A única falta que se marcava era quando se jogava a bola com a mão. Foi no Galícia que começou a sua vida de jogador profissional de futebol e onde teve contacto com al-

guns jogadores importantes...

Foi lá que joguei com alguns colegas que até foram campeões brasileiros como Gláucio (Santos), Jefferson (Botafogo), etc.. Era um menino junto deles e era aquele que ia buscar o café para eles.

É primo de Liedson, o 'Levezinho'!

Começaram a falar mais em mim quando o Liedson veio para o Sporting CP. Descobriram que éramos primos. O pai dele é irmão da minha mãe. Já tivemos algumas guerras dentro de campo. O Liedson não gosta de perder. Eu era um jogador que dava muita pancada, como médio defensivo. Uma vez, numa semifinal de um campeonato, em Valença, quando ele jogava por um clube do seu bairro, estávamos empatados e fui expulso porque dei-lhe uma pancada forte. Saímos do campeonato com um golo marcado por ele, de cabeça. Ultimamente, devido à pandemia, não nos temos encontrado, mas sempre que ia a Valença encontrava-me com ele. O Liedson conta imensas histórias, do Sporting, Corinthians, Flamengo e do Curitiba.

Era o futebol que pretendia para a sua vida?

No início não tinha a certeza, mas nunca desisti e lutei sempre por chegar o mais longe possível. No entanto, confesso que nunca pensei chegar onde cheguei. Vim para Portugal. Tinha muita vontade de conhecer este país, sobretudo pela sua história. Tinha muita vontade de vir a este país para provar o bacalhau.

Sempre jogou no meio-campo?

No Brasil era segundo volante, o número oito. Cá era trinco. São denominações diferentes para a mesma coisa. Mas sempre joguei nessa posição. A linguagem do futebol é um pouquinho diferente no Brasil e em Portugal, mas as posições são as mesmas. No início, por cá, vi-me um bocadinho perdido, mas acabei por me adaptar bem àquilo que os treinadores pretendiam.

Penso que nesta altura, no Brasil, com a ida de treinadores portugueses para lá, as coisas mudaram e são mais próximas daquilo que se faz por cá. O futebol brasileiro está a mudar imenso, até no nível

de intensidade e na maneira como se abordam os treinos. Mas quando vim para cá foi um choque muito grande, porque a realidade era muito diferente. Hoje, o futebol no Brasil é mais a sério e evoluído taticamente, com grandes intérpretes brasileiros e grandes comandantes. Os treinadores portugueses são muito competentes e percebem muito de futebol.

Como surgiu a oportunidade de vir para Portugal?

Fui para a AD Camacha, na Ilha da Madeira. No Brasil andava aborrecido com um dos meus treinadores porque ele queria que jogasse de outra maneira. Fui emprestado a uma equipa de Alagoas que ia disputar a Copa do Nordeste. Gostaram muito de mim num jogo contra o Santa Cruz, em Recife. Estava lá um diretor da AD Camacha a ver o jogo e gostou muito de mim. Falou com o presidente e foi negociar com o Galícia. Como o treinador não contava comigo, fui para a Madeira onde fiz os testes físicos e o treinador avaliou o meu desempenho. Fiquei lá três épocas. Tive muito sucesso e fiquei a amar aquele clube e aquela terra.

A Ilha da Madeira não era o que imaginava de Portugal!...

Não imaginava onde ficava e, por outro lado, tive imensa dificuldade em me adaptar ao sotaque dos madeirenses. Como sou da Bahia, falo com sotaque brasileiro muito rápido e nem eu percebia os madeirenses nem eles me percebiam a mim! O Fábio era o meu tradutor, pois ele já estava na Ilha da Madeira há muitos anos. Confesso que muitas das vezes ficava a 'ver navios' porque não os entendia. Com o tempo, fui aprendendo e fui entendendo.

Por que razão não ficou no Nacional da Madeira?

Era ainda criança e muito rebelde. A AD Camacha era clube satélite do Nacional e esse clube tinha preferência. Fui falar com o José Peixeiro, pois eu entendia que teria de jogar sempre. Ele não concordou e, por isso, quis ir para outro clube. Hoje penso que temos de esperar pelo momento certo e não devemos querer precipitar as coisas antes do seu devido tempo. Quem está a comandar é que sabe qual o momento certo para incluir o jogador na equipa. Quis queimar etapas e isso no futebol não dá resultado.

Quando surgiu o SC Espinho?

Tive uma proposta dos Dragões Sandinenses e foi durante uma grande confusão. O clube ofereceu-me muito dinheiro, mas isso não é tudo na vida! Representei o clube, mas não fui feliz. Ganhei dinheiro, mas tinha de ter felicidade fora do campo. Tinha alguns problemas de família, no bairro e na zona onde vivia. Aquela era uma

“

Começaram a falar mais em mim quando o Liedson veio para o Sporting CP.

Descobriram que éramos primos. O pai dele é irmão da minha mãe. Já tivemos algumas guerras dentro de campo”

Valença serviu o SC Espinho a partir de 2006 e foi neste clube que, em 2013 abandonou a sua carreira de futebolista

“ O Vítor Pereira fez-me ver as coisas de outra forma. Da forma como ele mexia na estratégia ganhava os jogos. Mas também da maneira como ele programava os treinos e a forma como ele responsabilizava os jogadores”

2000/2002 Camacha
2002/2004 GD Chaves
2004/2006 D. Sandinenses
2006/2013 SC Espinho

63 JOGOS SC Espinho
5 GOLOS SC Espinho
159 JOGOS em Portugal

“

No início não tinha a certeza, mas nunca desisti e lutei sempre por chegar o mais longe possível. No entanto, confesso que nunca pensei chegar onde cheguei”

realidade muito diferente daquela que conhecia e que vim a conhecer depois. Foi nessa altura que surgiu a proposta do Vítor Pereira para que viesse para a sua equipa, que era o SC Espinho. Não pensei duas vezes e aceitei de imediato.

Como é que o Vítor Pereira o descobriu?

Já tinha jogado contra o SC Espinho e ele gostava muito da minha maneira de jogar, da maneira de ser e da forma como me concentrava nos jogos. Antigamente, os treinadores procuravam alguém que desse pancada no meio-campo, mas o Vítor Pereira não. Era um treinador muito tático e que está num outro patamar, muito acima de todos os outros – na maneira de abordar o jogo e vê-lo como uma área artística. Afinal, não é por acaso que ele está onde está! Percebe muito de futebol. Os jogadores que trabalharam com ele nunca mais o esquecerão. Marcou-me imenso porque fez-me ver o futebol de outra forma, bem diferente daquela que eu via até aí. Pensava que um treinador era só um treinador, mas depois disso vi que um treinador de futebol é muito importante numa equipa. No Brasil dizem que quem joga são os jogadores e o Vítor Pereira fez-me ver as coisas de outra



forma. Da forma como ele mexia na estratégia, ganhava os jogos. Mas também da maneira como ele programava os treinos e a forma como ele responsabilizava os jogadores. Tenho a certeza de que, qualquer jogador que o tenha tido como treinador, aprendeu muito, não só no SC Espinho, mas no Santa Clara, no FC Porto ou em todos os outros clubes que ele representou.

Foi feliz no SC Espinho?

É por isso que, até hoje, estou no clube. O Espinho é a minha casa e até parece que nasci cá!

Recorda-se de coisas boas e coisas más que lhe tenham acontecido aqui?

Os momentos bons são imensos, o que se torna muito difícil poder destacar um deles. Fui e sou muito feliz em Espinho e tenho cá muitos

amigos que me ajudam e que me dão muito amor. Tenho mais amigos aqui do que na terra onde nasci.

A parte mais triste foi o ano em que tivemos o treinador Fernando Valente. Desportivamente fui feliz, mas nem água para beber tínhamos! **É verdade que os jogadores passaram fome?**

Alguns jogadores passaram fome. Por acaso eu tinha uma vida estável, com a minha mulher e não passei por isso. Uma vez, íamos jogar fora e não tínhamos lanche nem água. Fomos ao Maragato, pagou o lanche e deu 10 euros a cada um dos miúdos. Fui eu e o Pedro Silva que segurámos o balneário.

Chegou a ser capitão de equipa do SC Espinho!...

Senti um orgulho muito grande. Ser estrangeiro e ser capitão de equipa de uma instituição como o SC Espinho era algo que nunca me havia passado pela cabeça. É por isso que ainda tenho um grande orgulho do SC Espinho. O mais fabuloso é que foi o clube que me escolheu para ser capitão de equipa! Quando me comunicaram que iria ser capitão até nem dormi de noite só a pensar na responsabilidade e no orgulho que era. Foi uma mistura de emoções – nervoso, medo, responsabilidade e alegria. O meu pai sempre me disse para ir em frente, mesmo com medo, porque às vezes o medo não passa. O medo faz parte do crescimento e da vida.

Depois do SC Espinho nunca mais jogou noutras equipas. Porquê?

Deixei de jogar porque cheguei a um momento em que já não sentia alegria em ir para os treinos. Por outro lado, tive um problema muito grande no Brasil. Um dos meus irmãos foi assassinado e esse era o meu maior fã. Deram-lhe um tiro e ele morreu. Isso deitou-me muito abaixo. As pessoas de Espinho deram-me muita força, especialmente os elementos da claqué do clube. É nesses momentos que precisamos de carinho e tive-o em Espinho. Os amigos não me deixaram e a família Maragato foi um porto seguro. Quando não aparecia para jantar ou para almoçar, o Carlos Maragato ia-me buscar para não me deixar sozinho.

Ainda joguei depois disso porque queria fazer o curso de treinador de Nível 1, na última subida de divisões do SC Espinho na distrital.

E com o curso de treinador...

Espero que esse seja o meu futuro. Estou focado nisso. Acho que as pessoas gostam de mim e do meu trabalho. No SC Espinho sinto-me importante para todos e, especialmente, para as crianças que treino e para os seus pais. É isto que me dá mais força para continuar a trabalhar para ajudá-los, para os potenciar os seus filhos. Sei que nem todos irão conseguir chegar a um patamar mais alto, mas tento fazer com que eles levem aqueles valores que o meu pai me ensinou – o carinho, respeito e educação.

É conhecido por ser um treinador muito brincalhão!

É verdade. Para mim, a relação interpessoal é muito importante. Lá fora, sou o Valença, amigo de todos, um parceiro e um companheiro, mas dentro de campo sou o mister Vala. Sou o treinador dos filhos. Se alguns irão ser jogadores de futebol só o futuro o dirá. Quero que aprendam a estar em campo, a bater a bola e a saber cabeceá-la. Quero ensinar os fundamentos do futebol, por isso sou exigente. Conheço-os a todos, um por um, até a sua personalidade e as emoções. Temos de os conhecer assim e de lhes dar muita atenção.

Sente-se feliz no futebol de formação do SC Espinho?

Sinto-me imensamente feliz. É a minha casa e o meu campo.

Acha que o clube tem na formação um grande potencial?

Não tenho comigo uma bola de cristal, mas acredito no trabalho que se está a fazer e que daí poderão resultar grandes jogadores. Há lá miúdos com muito talento, que poderão ter futuro no futebol e poderão ajudar muito o clube.

Qual a mensagem que gostaria de deixar?

Tenho uma enorme esperança de que o SC Espinho irá chegar ao lugar a que estávamos habituados a vê-lo, na Liga Profissional de Futebol. É para isso que estão a trabalhar os dirigentes do clube. O SC Espinho tem andado com a casa às costas e ninguém faz ideia do que é isto para estas pessoas que dirigem o clube! Quando o clube tiver um estádio, tenho a certeza de que chegará ao ponto mais alto do futebol nacional. A cidade merece isto. Por isso, tenham esperança porque as coisas vão mudar. O sol é para toda a gente. “O choro chega à noite, mas alegria vem ao amanhecer”. ●

CLÍNICA MÉDICA

DR. JOAQUIM MENDES & FILHA, LDA

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

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

Especialidade em Peixe de Mar



Os Melinhos
Restaurante Marisqueira

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

domus

CUIDADOS DE SAÚDE AO DOMICÍLIO

Espinho

+351 22 766 39 67



defesa-ataque

VOLEIBOL DE PRAIA

Espinhenses de ouro e bronze

O espinhense José Pedro Monteiro e o companheiro Marcus Borlini venceram a terceira etapa do Campeonato LIDL 2022, que se disputou na Praia da Congida, em Freixo de Espada à Cinta. A dupla espinhense Maia/Leite alcançou o bronze.

O areal da praia fluvial de Congida recebeu as duplas do voleibol de praia português para a disputa da terceira etapa do Campeonato LIDL 2022 e viu o espinhense José Pedro Monteiro e o parceiro Marcus Borlini erguerem o troféu de vencedores.

A dupla Monteiro/Borlini iniciou a competição a vencer por 2-0 a Monteiro/Ferreira, seguindo-se outra vitória pela margem máxima à dupla Sousa/Goncalves.

Na meia-final defrontaram Pedro/Lagoá e venceram por 2-0, partindo para a final, onde encontraram Roberto Reis, ex-jogador do SC Espinho, e Sebastião Leão.

O encontro decisivo terminou com a vitória de Monteiro/Borlini por 2-1, com os parciais de 24-22, 17-21 e 15-8, dando o ouro ao espinhense e ao companheiro.

Em declarações à Defesa de Espinho, José Pedro Monteiro falou numa "final muito bem disputada, contra Roberto Reis e Sebastião Leão, uns dignos vencidos", que têm disputado muitos jogos decisivos contra a dupla Monteiro/Borlini.

José Pedro Monteiro destacou "uma vitória difícil em condições



climáticas difíceis, a rondar os 40 graus", o que, para o atleta, "torna o voleibol de praia ainda mais complicado". O espinhense quis dedicar a vitória ao avô que perdeu há pouco tempo e que sempre foi uma pessoa importante na sua vida.

Mas a presença espinhense no pódio não ficou por aqui. Guilherme Maia e Filipe Leite alcançaram o terceiro lugar após um percurso marcado apenas por duas derrotas frente a Reis/Leão. No jogo decisivo, venceram a dupla Pedro/Lagoá e conquistaram o bronze.

PEDROSA/CAMPOS EM MARROCOS

A dupla Pedrosa/Campos perdeu com os lituanos Stankevicius e Knasas, ficando afastada do FIVB World Tour Challenge de Agadir, em Marrocos.



Foi uma vitória muito difícil que quero dedicar ao meu avô que perdi há pouco tempo"

José Pedro Monteiro, voleibolista

O espinhense João Nuno Pedrosa e o parceiro de dupla Hugo Campos não conseguiram bater os voleibolistas da Lituânia e perderam o encontro por 0-2, com os parciais de 16-21 e 14-21.

No calendário da dupla portuguesa segue-se a quarta etapa do Campeonato Nacional LIDL, de voleibol de praia, que se realiza de 29 a 31 de julho, na Praia da Rocha, em Portimão. ● CF

ANDEBOL DE PRAIA

A um pódio de revalidar o título

A ESCOLA DE FORMAÇÃO de Espinho – Os Tigres venceu a segunda etapa do Portugal Beach Tour, que se realizou no Parque da Cidade de Paredes, nos passados dias 22, 23 e 24 de julho, e está a um passo da revalidação do título de campeã nacional.

O encontro decisivo foi frente à turma do GRD Leça/SPAR e terminou com a vitória dos espinhenses por 2-1. O primeiro parcial terminou com a vitória d' Os Tigres por 19-16. No segundo parcial da partida, foram os adversários a levar a melhor com o marcador a mostrar 18-20. No desempate por contra-ataques, foi a EFE – Os Tigres que saiu vencedora por 12-10. Diogo Ribeiro, atleta da EFE – Os Tigres, foi eleito o Melhor Guarda-Redes desta etapa.

Com esta vitória, a equipa espinhense fica ainda mais perto de revalidar o título de campeã nacional, já que também venceu a primeira etapa do Portugal Beach Tour que se realizou nas areias da Batalha. Se Os Tigres ficarem num dos três primeiros lugares, garantem matematicamente o título nacional.

Do lado feminino, as andebolistas da EFE – Os Tigres ficaram com o segundo lugar da prova ao perderem no jogo decisivo frente ao GRD Leça/Lovetiles por 1-2. As tigras seguem, assim, no terceiro lugar da classificação geral. Daiane Silva arrecadou também o prémio de Melhor Guarda-Redes.

A terceira etapa do Portugal Beach Handball Tour está agendada para 29, 30 e 31 de julho, na Nazaré, que vai receber também a

Fase Final da formação, marcada para 5, 6 e 7 de agosto.

CAMPEÕES REGIONAIS DE SUB-14

No que à formação diz respeito, a equipa de sub-14 masculina sagrou-se campeã regional ao alcançar o segundo lugar na quarta etapa do Circuito Regional do Porto, que se realizou em Matosinhos.

Em sub-16 masculinos e sub-18 femininos, o clube espinhense conseguiu o primeiro lugar. O segundo posto foi alcançado pelas sub-14 femininas e pelos sub-18 masculinos. Os sub-14 masculinos B conseguiram um quinto lugar.

No próximo fim de semana, há nova prova em Matosinhos para os escalões de formação da EFE - Os Tigres. ● CF



Sementinhas nas campeãs mundiais

FUTSAL Carolina Rocha, Catarina Lopes e Marta Teixeira sagraram-se campeãs mundiais de futsal feminino universitário.

As jogadoras da equipa do Novasemente Grupo Desportivo (NGD) integraram o grupo que representou Portugal no Campeonato Mun-

dial Universitário de Futsal (FISU 2022), que decorreu no Pavilhão Multiusos de Guimarães.

A equipa das quinas esteve a perder por 1-5 frente ao Brasil, mas empatou a partida, levando o jogo a prolongamento e aos penaltis, onde Portugal venceu por 5-4. ●

NATAÇÃO

Recordes no SC Espinho e na Seleção Nacional

FOI NA MANHÃ de terça-feira, dia 26, que Rodrigo Rodrigues, Ana Vieira, Catarina Franco e Tomás Januário bateram o recorde nacional de 4x100 metros Livres Mistos, ao serviço de Portugal no Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE), que se realiza na Eslováquia, de 24 a 30 de julho. Os atletas obtiveram o 20.º lugar na prova, com o tempo de 3.49.65 minutos.

Francisco Santos, atleta do SC Espinho, alcançou a melhor marca do ano, vencendo os 200 metros mariposa. A prova estava inserida numa das quatro obrigatórias de participação no Campeonato

Nacional de Infantis, que se realizou nos dias 22, 23 e 24 de julho, nas Piscinas Municipais de Famalicão.

Adriana Trindade, Francisca Branco e João Castro foram outros atletas tigras que estiveram em destaque na competição, por terem alcançado o Top 10 numa das provas em que participaram.

Adriana Trindade foi quarta nos 200 metros mariposa, Francisca Branco nona nos 100 metros costas e João Castro oitavo nos 100 metros mariposa.

No final da competição, a secção de natação do SC Espinho bateu 38 recordes pessoais. ●

FUTEBOL

Plantel tigre ganha forma

O CAMPEONATO SABSEG arranca a 25 de setembro e o Sporting Clube de Espinho (SC Espinho) já prepara a época. João Pinto, diretor desportivo, e Fábio Paquete, treinador da equipa, já estão em negociações para o plantel que vai representar os tigras na temporada 2022/2023 e já são quatro os nomes revelados.

O capitão João Ricardo foi o primeiro a renovar o contrato com o SC Espinho, seguindo-se o ponta de lança

Betinho.

Depois de passagens pelo FC Alverca e pelo Lusitânia de Lourosa, o avançado Wilson Rodrigues regressa ao clube alvinegro para ajudar o SC Espinho a conquistar objetivos. Lucas Lima também regressa aos tigras para reforçar o meio campo, depois de passagens pelo Esmoriz e pelo Valadares. Quem vem para os tigras pela primeira vez é Diogo Santos. O ex-Freamunde vai defender as redes da baliza do SC Espinho. ●

SOLVERDE BV LEGENDS BY AMB

Lendas do voleibol de praia em solo espinhense

Após a nona edição do AMB Volleyball Cup REFIX, Miguel Maia e João Brenha voltaram a dedicar-se à vertente de praia e realizaram o Solverde BV Legends by AMB. O evento trouxe às areias de Espinho 18 das maiores referências da modalidade e terminou com a vitória dos brasileiros Franco Neto e Luiz Junior.

CAROLINA FIGUEIREDO

O ESTÁDIO montado nas areias da Praia da Baía aguentou-se por mais quatro dias para receber algumas das maiores referências da história do voleibol de praia mundial.

De sorriso no rosto e com vontade de se divertirem, as duplas vindas de oito países chegavam à reunião técnica do Hotel Solverde, mas não escondiam a preocupação e o receio com a forma física, após longas paragens na atividade desportiva.

Pouco durou esta apreensão, porque, logo no primeiro jogo de um torneio que se queria recreativo, o espírito competitivo veio ao de cima e o espetáculo agradou quem timidamente se sentava nas bancadas para avaliar a potencialidade do evento. O que é certo é que no final do primeiro jogo entre os italianos Grigolo e De Angeli e os italianos Martinez e Conde, a aposta no evento estava ganha, tal foi o espetáculo desportivo dado pelas duas equipas, salientando que Eduardo Martinez jogou e encantou aos 60 anos de idade.

Seguiu-se o momento mais aguardado por todos e que compôs as bancadas do estádio da Praia da Baía. Cerca de 15 anos depois de terem partilhado a quadra pela última vez, Miguel Maia e João Brenha voltaram a unir forças e encantaram todos aqueles que estavam presentes. E foi assim em todos os jogos da dupla, querendo fazer parecer que nunca tinham deixado de praticar e que os anos não passavam por eles.

Pouco ou nada se falaram em campo, tal como habituaram quem os viu desde sempre. “Não precisamos. Jogamos de olhos fechados”, ga-

rantiu Miguel Maia. “Sempre foi assim e sempre vai ser. Basta-nos um olhar para percebermos o que o outro quer”, acrescentou.

NOSTALGIA NA QUADRA E NA VOZ

O sentimento de nostalgia reinou durante os quatro dias do evento e João Brenha destacou “o relembrar de situações muito boas”. “Passaram-me mil e uma coisas pela cabeça e é uma sensação especial estar a reviver isto tudo”. Na bancada, Miguel Maia reconheceu “pessoas que na altura eram crianças e hoje são adultos que apoiam a dupla com a mesma intensidade”.

Quem também destacou este sentimento nostálgico foi Marinho. O speaker das etapas mundiais que há cerca de 20 anos se realizavam em Espinho aceitou prontamente o convite para narrar a ação nas areias da Praia da Baía. “É muito especial. Foram muitos anos de World Tour e Espinho tinha uma organização gigantesca. Poder voltar a viver tudo isto é uma sensação indescritível”.

“Vários destes jogadores, mesmo que com duplas diferentes, estiveram muitas vezes cá em Espinho nas várias etapas e poder voltar a ver estas lendas em ação é fantástico”, recordou o animador.

Se o convite surgiu para uma próxima edição, Marinho garantiu que irá aceitar, porque o voleibol de praia faz farte do seu ADN e “Espinho e a Praia da Baía são uma casa” para o speaker.

TORNEIO DIVERTIDO, MAS COMPETITIVO

Para além de toda a nostalgia,



Só temos de fazer as coisas bem para que este evento perdure e para que possamos homenagear os atletas que estão aqui, porque foram eles os primeiros a lutar pelo voleibol de praia mundial”
Miguel Maia

“Passaram-me mil e uma coisas pela cabeça e é uma sensação especial estar a reviver isto tudo”
João Brenha

o Solverde BV Legends by AMB não se fez só de recordar memórias, mas também de criá-las. E muitas delas foram produzidas na quadra, com jogadas de alto nível às quais os protagonistas das partidas já habituaram os adeptos.

O nível competitivo foi elevado e todos os jogos foram disputados até ao último ponto. Para a dupla francesa Jodard e Huchard, “tudo começou de forma amigável”. “No início pensámos que

todos iam jogar de forma amigável, mas não. Começámos a perceber que se tivéssemos de servir no ‘homem morto’, servíamos no ‘homem morto’, brincaram.

Quem concordou foi a dupla angolana composta por Moraes e Manucho. “A ideia era juntarmo-nos e fazer uma coisa recreativa, mas nós somos atletas e temos dentro de nós o bichinho da competição”, explicaram. “Foi o recordar de tempos antigos, mas sempre a preservar o respeito e a amizade uns pelos outros”.

A SAUDADE DE ESPINHO E O DESEJO DE VOLTAR

A competição manteve-se até ao fim, tal como o respeito e a amizade. E tal foi notório numa final entre Portugal e Brasil, que não deixou uma cadeira vaga no estádio da Praia da Baía. O ambiente que João e Miguel consideraram “de arrearpiar”, ficou também gravado na memória da dupla brasileira que uniu forças para este torneio.

“A primeira vez que vim a Espinho foi em 1995 e venci.

Quase 30 anos depois, foi fantástico regressar a um torneio promovido por dois grandes amigos e ídolos do desporto, bem como regressar a esta cidade fantástica que é Espinho e que respira voleibol”, comentou Franco Neto. Luiz Junior destacou “a sensação especial de jogar uma final contra o Maia e o Brenha, perante um público maravilhoso”. “Há uns anos, nós ficávamos ansiosos com a chegada da etapa de Portugal e, depois de 15 anos sem vir aqui, foi muito prazeroso poder desfrutar disto novamente”, acrescentou. “Não tinha lugar melhor para acontecer senão Espinho, porque Espinho respira voleibol”, concluiu Franco.

Quando confrontadas com a possibilidade de regressar a este evento no próximo ano, todas as duplas mostraram grande vontade de voltar. No entanto, o desejo de fazer melhor figura é grande. “Nós agora vamos treinar uma vez por semana durante o ano todo para nos sentirmos melhor da próxima vez e podermos proporcionar momentos mágicos”, brincou a

dupla angolana.

“Se nós olharmos para tudo o que está aqui à volta, está tudo igual. O campo é o mesmo, a altura da rede é a mesma, as regras são as mesmas. Quem mudou fomos nós. Mas a beleza disso tudo foi o espetáculo de voleibol que conseguimos prestar ao público aqui presente, que carinhosamente apoiou todas as duplas”, agradeceu Manucho.

Moraes foi da opinião do parceiro e desejou que “este seja o pontapé de saída para que este evento se repita todos os anos”. “Espinho e o Grupo Solverde estão de parabéns por terem conseguido fazer este torneio chegar a todo o mundo”.

Para Miguel Maia, esta foi “uma aposta ganha pela quantidade de público, pela imprensa que veio fazer a cobertura e pela qualidade dos jogos”.

“Só temos de fazer as coisas bem para que este evento perdure e para que também possamos homenagear os atletas que estão aqui, porque foram eles os primeiros a lutar por tantas causas importantes do voleibol de praia mundial”. ●

OFF. BOM FIM DE SEMANA

Teleski e um mergulho na Albufeira do Ermal em Vieira do Minho



A região do Minho tem extraordinárias paisagens e uma gastronomia ímpar. A Albufeira do Ermal, em Vieira do Minho, mereceu a bandeira Qualidade de Ouro da Quercus, não só pela qualidade da água, mas pelas suas águas límpidas e cristalinas. Uma sugestão para um fim de semana vieirense onde a gastronomia também está no top.

MANUEL PROENÇA

dia 1 O DESTINO que lhe propomos para um fim-de-semana bem passado é o concelho de Vieira do Minho. São 110 quilómetros e cerca de hora e meia de viagem desde Espinho. Neste seu primeiro dia de viagem, tendo em conta que a fará já ao final da tarde, pouco mais terá de fazer do que seguir até ao destino onde irá ficar instalado (há várias opções ligadas ao

turismo rural como o Solar do Cávado, Casa do Sobreira, Quinta de Calvelos, Quinta dos Vieiras, Louredo Rustic House, Residencial Araci, entre outros, ou se é fã do campismo, poderá optar por um dos mais belos parques de campismo do país, na Cabreira, ou pela comodidade de um dos seus bungalows) e escolher um dos muitos restaurantes que há no concelho de Vieira do Minho. Não se esqueça de, antes de partir, verificar se leva consigo toalhas de praia e calções ou fatos de banho, uma vez que o dia seguinte será, certamente, para desfrutar de um dia de praia. À noite, poderá deslocar-se ao lugar de Guilhofrei, onde poderá apreciar as festas em honra de S. Tiago e Nossa Senhora da Saúde, assistindo, também, ao concerto de Tony Carreira e ao fogo de artifício.

dia 2 O SÁBADO será o dia grande, para aproveitar as águas aprazíveis, límpidas e cristalinas da Albufeira do Ermal. É um espaço encantado e encantador, com uma paisagem ímpar e, também, uma verdadeira delícia para os mais aventureiros, mas, por outro lado, um local tranquilo para quem gosta de sossego, de sol e de águas calmas. Há por ali imensas atividades, podendo optar pelos vários percursos pedestres e de BTT da Serra da Cabreira ou por embarcar no Brancelhe (um barco de recreio que dispõe de 46 lugares sentados

COZINHA VIEIRENSE

Presuntos e enchidos
Couves com Feijões
Vitela assada no forno
Carne Barrosã
Cabrito
Anho
Barquilhaes
Rabanadas
Leite-creme
Pudim

MEL

O mel de Vieira do Minho é produzido a partir do néctar recolhido de urze, tojo e carvalho. O mel faz parte da doçaria tradicional e serve para regar as rabanadas, o queijo, os barquilhaes e para a confeção de outros doces.

BARQUILHERES

Os barquilhaes são especialidade centenária de Vieira do Minho, criada no seio de uma família de agricultores da freguesia de Mosteiro. São preparados à base de produtos tradicionais, com ovos, farinha, açúcar amarelo, canela e limão.

FUMEIRO

Presunto, pás, pés, barriga, pernis, chouriças de carne e de sangue, morcelas, salpicões, alheiras, orelheira, queixadas, peitos, cabeça e pingo.

dores ao longo das águas da Albufeira. Mas há, também, ski aquático, wakeboard, mono-ski e kneeboard através de um perímetro com cerca de 800 metros, atividades destinadas, certamente, aos mais audazes.

Junto à pista do teleski existe uma extraordinária zona balnear, equipada com um snack-bar, um restaurante e uma estrutura básica de apoio para os banhistas e turistas. Tudo o que precisa para poder desfrutar de um maravilhoso dia, desde a manhã, até ao final da tarde.

Depois de jantar num dos muitos restaurantes que existem naquele concelho, a noite poderá reservar para um passeio pela vila e aproveitar para comprar algumas lembranças. O artesanato de Vieira do Minho envolve o cobre, a tecelagem, bordados tradicionais e a cestaria. São produtos/recorências que poderá procurar naquele concelho.

Ainda no âmbito das festas em Guilhofrei, poderá assistir ao espetáculo musical com Delfim Júnior & Ympério Show.

dia 3

O ÚLTIMO DIA do fim de semana poderá ser aproveitado bem cedo, com algumas atividades que ficaram por realizar. Se não optou pelas caminhadas no dia anterior, poderá fazê-lo logo pela manhã de domingo, depois de um bom pequeno almoço. Tem a possibilidade de realizar um dos percursos pedestres da Costa dos Castanheiros, de Campos, do Cabeço da Vaca, do Turio, a Grande Rota dos Fojos e os Moinhos do Ave. Mas poderá, também, optar pelos percursos em bicicleta (BTT) na Agra (24 Km), Cabreira (37 Km), Campos (24 Km), Parque de Campismo da Cabreira (7 ou 16 Km), Vieira do Minho (10 Km), Casa do Guarda de Vilarchão (27 Km) e Serradela (17 Km), com graus de dificuldade que variam do fácil, a médio e alto.

À chegada, tem a possibilidade de usufruir das Piscinas Municipais, um complexo composto por duas estruturas – uma piscina interior climatizada que funciona durante todo o ano e as piscinas exteriores que se encontram abertas, apenas, de junho a setembro. Depois de um momento relaxante, há que preparar as malas para o regresso a casa e descansar para uma nova semana, de trabalho ou de férias. ●



Aipal

OFF.

“A realização em Espinho da exposição dos 75 anos da minha vida tem um significado muito especial”

CABRAL PINTO – ARTISTA PLÁSTICO.

Está patente no Museu Municipal, até 3 de setembro, a exposição dos 75 anos do pintor Cabral Pinto, nascido em Espinho e que até há dois meses era o diretor artístico da Bienal de Cerveira. Discípulo de José Rodrigues, o autor recupera o percurso trilhado nas artes plásticas, revela vontade de intervir e confessa que gostaria de fazer um trabalho “assertivo” sobre a cidade natal.



LÚCIO ALBERTO

Houve arte e engenho para se mudar o rumo da vida que se projetava sem pinta artística?

Os meus pais queriam que eu fosse engenheiro. Frequentei o ensino industrial no Porto, mas era uma nódoa como aluno e o escultor José Rodrigues disse então ao meu pai que eu devia estudar artes plásticas, porque desenhava muito bem. **E como é que o escultor José Rodrigues lhe mudou o destino?** O meu irmão mais velho era colega de Jacinto Rodrigues, irmão do José Rodrigues. Frequentavam a nossa casa no Porto e José Rodrigues convenceu o meu pai e entusiasinou-me até ao curso superior das Belas Artes. Foi deste modo que apareci na pintura. E, se assim não fosse, seria um mau engenheiro.

E assim transferiu-se da Escola Infante D. Henrique para a Escola Soares dos Reis...

Obtendo então notas de 18, 19 e 20 valores, quando dantes tinha negativas de 4...

Quando é que expôs pela primeira vez o seu talento artístico?

Não tinha 20 anos, nem sequer 18 quando participei numa exposição coletiva. E, antes dos 18 anos, já tinha feito uma exposição individual, mas sem grande aparato, num café do Porto.

Estava a ganhar experiência e a avaliar o futuro e a sorte...

Contei com o apoio dos professores e dos colegas, entre os quais artistas que convidei para a minha exposição em Espinho e que assinala 75 anos de vida. Eu, o Centeno, o Fernando Saraiva, o Vasco Coutinho e o Manel Porfirio continuamos juntos ao longo da vida e a trabalhar em

projetos de uns e de outros.

Entretanto, a vida não tem sido apenas a pintar...

Fui dar aulas de desenho (disciplina agora denominada por educação visual) em Anadia. A minha vida foi ser professor, mas foi a partir da docência que passei a dedicar-me à pintura. Reformei-me em 2004 e então dediquei-me efetivamente às artes.

Vila Nova de Cerveira também tem sido um marco das suas vivências pessoais e artísticas...

Fui colocado com professor em Vila Nova de Cerveira e um ano depois começou a Bienal. Criei então uma relação muito forte com os artistas e, sobretudo, com Jaime Isidoro, que era o ‘pai’ da Bienal, e voltei a conviver com José Rodrigues. Comecei por ser um aprendiz de montagem de exposições até ser um dos membros da fundação de uma associação que assumiu a Bienal, dado que a Câmara de Cerveira se afastara da respetiva organização.

Integrou a comissão executiva e, algumas edições volvidas, assumiu a direção artística, desde 2016 até 2022. As obras ficam e a vida continua?!

Até há dois meses ainda era o diretor artístico, mas agora já não sou. E a vida continua com uma exposição em Espinho, onde nasci, e assinalando os meus 75 anos.

Não é a primeira vez que expõe em Espinho...

Uma das minhas exposições coletivas foi feita na Cooperativa Nascente. Também participei na exposição de homenagem a Amadeo Souza-Cardoso no Museu Municipal. A vida afastou-me de Espinho, mas nunca deixei de vir a Espinho. **A exposição que decorre no Fórum de Arte e Cultura de Espinho**

tem significado especial ou, simplesmente, faz parte da vida?

A realização em Espinho da exposição dos 75 anos da minha vida tem um significado muito especial. Por um lado, é na terra onde nasci e, por outro, é num espaço com o nome de alguém que marcou uma época e a pintura no estrangeiro e em Portugal.

“Pintar” Espinho não se afigura viável?

Fiz uma serigrafia que tinha barcos e mar. Foi apenas um apontamento. Confesso que nunca fiz um trabalho assertivo sobre Espinho. Mas não quer dizer que ainda não venha a fazer alguma coisa, por exemplo, sobre a arte-xávega. A relação que tenho com Espinho motiva-me a fazer ainda algo de especial.

Presume-se que Espinho lhe seja especial...

Nasci na Rua 16, junto ao antigo quartel dos Bombeiros Voluntários Espinhenses, a 18 de junho de 1947, e a data que escolhi para a inauguração da exposição foi a de 18 de junho.

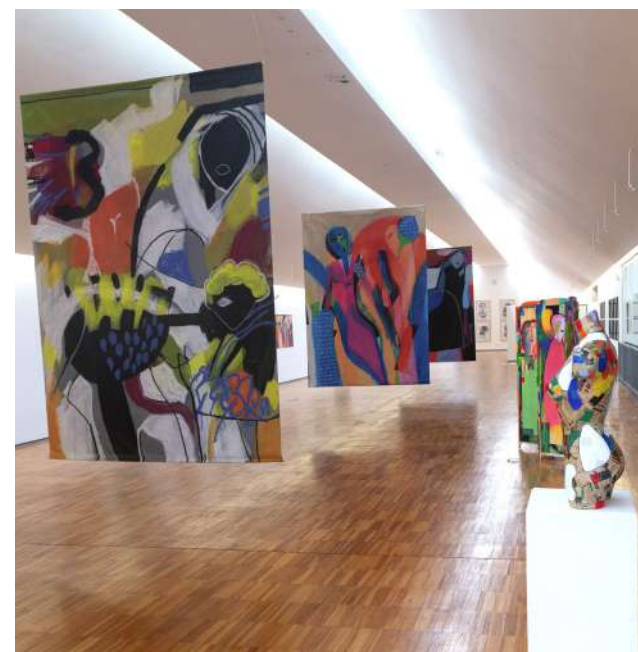
A cor ressalta na sua pintura...

O trabalho com destaque para a cor é fundamental para mim.

A sua pintura também revela crítica?

Tenho realizado viagens ao Qatar e ao Dubai. Nos meus trabalhos de estudo estão patentes as burcas e assim manifesto a minha crítica à forma como as mulheres são tratadas. Reproduzo assim a minha crítica. Ser artista plástico é ser crítico e, sobretudo, é preciso ser-se interventivo em tudo, desde a educação à política. Um artista plástico não pode andar a bater nas costas de ninguém. Tem de atuar, dizendo aquilo que pensa, seja através da arte ou da fala. ●

“Estou numa fase em que reajo com mais crítica, porque há a tentativa de se passar por cima dos outros, não respeitando as ideias dos outros, ou aproveitando-se das ideias e do trabalho dos outros para se subir na vida”



OFF.

agenda

21 JUL
AS AVENTURAS DE RAPINGGEL

Galeria da Junta de Freguesia de Espinho
Horário: 18h00
Sessão de lançamento do livro/álbum As aventuras de Rapinggel, enquadrando-se na exposição das 21 pranchas originais que deram origem à banda-desenhada da autoria de Mário Gandra, conjuntamente com algumas das peças escultóricas. Será apresentado por Idalina Sousa e contará com

28 E 29 JUL
AS AVENTURAS DE RAPINGGEL

Galeria da Junta de Freguesia de Espinho
Horário: 9 às 17 horas
Exposição das 21 pranchas originais que deram origem à banda-desenhada da autoria de Mário Gandra, conjuntamente com algumas das peças escultóricas.

28 A 30 JUL
BIODIVERSIDADE DE ESPINHO – EXPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA

Galeria da Junta de Freguesia de Espinho
Horário: 9 às 17 horas
Fotógrafa de Natureza desde 2010, Tânia Araújo explora, em 20 fotografias diferentes, a biodiversidade e riqueza natural de Espinho (do mar à cidade). Os costeiros e dunares, os prados, campos rurais e pequenos recantos de floresta autóctone são alguns dos locais onde a lente (e talento) de Tânia Araújo prolifera para “capturar” as vivências do mundo natural e da vida selvagem.

28 A 30 JUL
RECOMEÇAR

Foyer do Auditório de Espinho – Academia
Horário: 10 às 18 horas
Exposição de fotografia de Cecília de Fátima, Fátima Abreu Ferreira, Gustavo Costa, Maria Oliveira, Miguel Refresco, Patrícia Afonso, Paulo Pimenta e Rui Pinheiro, no âmbito da programação do FIME – Festival Internacional de Música de Espinho.

28 JUL A 7 AGO
UM SENTIMENTO SEM PAÍS NO MUNDO

Galeria do Multimeios
Horário: terça e quarta-feira: 10:00 – 18:00
quinta e sexta-feira: 10:00 – 18:00 / 21:00 – 22:00
sábado, domingo e feriados: 15:00 – 19:00 / 21:00 – 22:00
Entrada livre
Um Sentimento Sem País no Mundo é o mote de Filomena Silva Campos, para uma exposição de pintura da artista assente no tema da nova vaga de emigração portuguesa em idade ativa. Através da pintura, a artista representa os lamentos e a saudade de quem parte e de quem decide deixar o país para



5 e 6 AGO

TRIBUTO AOS BEATLES**Casino Espinho**

Horário: 22h30 (admissão jantar das 20 às 21 horas)
Jantar-concerto: €52,50 (buffet) na sexta-feira e €50 no sábado

Concerto com os temas intemporais da melhor banda pop de todos os tempos. The Peakles destacam-se por serem a única banda portuguesa a participar no mundialmente conhecido International Beatleweek Festival, que ocorre há mais de 30 anos em Liverpool, e onde marcaram já presença em três edições (2014, 2018 e em 2020) com mais de duas dezenas de concertos em terras de sua majestade, com destaque para os sempre esgotados concertos na sala onde os próprios Beatles se mostraram ao Mundo – o The Cavern Club.

procurar paz e condições de vida.

29 JUL**BOHÉME**
Casino Espinho

Horário: 22h30 (admissão jantar das 20 às 21 horas)
Jantar-espetáculo: 40€
O espetáculo residente surpreende com noites iluminadas de cor, luxúria e sensualidade. Combinando diferentes disciplinas de dança e performance, o público é levado numa viagem inusitada, que o transportará de uma rua de Paris de 1920 aos anos 50 de Nova Iorque, passando por esquinas de Buenos Aires e pinceladas das cores de África, sem esquecer a “Saudade” do nosso fado.

29 E 30 JUL

Auditório do Multimeios
DANÇA SOLIDÁRIA
Horário: 21h30
Espetáculos solidários da Escola de Bailado e Artes Adriana Domingues para com a Cerciespinho.

30 JUL

SOL, A NOSSA ESTRELA
Planetário do Multimeios
Horário: 16h30
Bilhetes: adulto 4,5€; criança até

aos 10 anos, estudante e sénior (65+) 3,50€; “pack família” (3, 4 e 5 elementos) 10€, 13€ e 15€
É a nossa estrela mais próxima e a central energética do nosso planeta, a fonte da energia que impulsiona os nossos ventos, o nosso clima e toda a vida. A passagem do seu disco de fogo pelo céu – dia após dia, mês após mês – foi para incontáveis civilizações passadas a única maneira de marcar o tempo. Projeção imersiva a 360°. Duração: 45 minutos. Classificação: maiores de 6 anos.

30 JUL**FIME – ESTRELLA MORENTE**
Praça Progresso

Horário: 22 horas
Entrada livre (até ao limite da lotação permitida)
Concerto de encerramento da 48.ª edição do Festival Internacional de Música de Espinho com Estrella Morente, Orquestra Clássica de Espinho e direção musical de Sergio Alapont. Tema: “El Amor Brujo!”. Classificação: maiores de 6 anos. Duração: 80 minutos.

30 E 31 JUL

VIAGEM PELOS PLANETAS
Planetário do Multimeios
Horário: 15h30

Bilhetes: adulto 4,5€; criança até aos 10 anos, estudante e sénior (65+) 3,50€; “pack família” (3, 4 e 5 elementos) 10€, 13€ e 15€
Duração: 40 minutos. Classificação: maiores de 4 anos.

31 JUL**A TERRA NO ESPAÇO**
Planetário do Multimeios

Horário: 16h30
Bilhetes: adulto 4,5€; criança até aos 10 anos, estudante e sénior (65+) 3,50€; “pack família” (3, 4 e 5 elementos) 10€, 13€ e 15€
O Universo é imenso, sendo necessária uma viagem para o conseguir compreender. Duração: 40 minutos. Classificação: maiores de 6 anos.

2 AGO**TRICOTAR HISTÓRIAS**
Biblioteca Municipal

Horário: 15 horas
Entrada livre
Espaço de encontro de pessoas que praticam tricôt, crochet, ou outras técnicas de trabalho com agulhas, conciliando com partilha de saberes, leituras e memórias. Público-alvo: população adulta/sénior. Inscrições gratuitas, através do telefone: 227335869 ou presencialmente.

MUSICA

Estrella Morente encerra FIME na Praça Progresso

O **CRUZAMENTO** de estilos e géneros musicais e o protagonismo da Orquestra Clássica de Espinho, sob a direção musical de Sergio Alapont, são marcas identitárias do concerto de encerramento do Festival Internacional de Música de Espinho, com a cantora espanhola Estrella Morente, às 22 horas da última sexta-feira de julho, na Praça Progresso.

Estrella Morente é grande intérprete de flamenco, apresentará obras emblemáticas do modernismo espanhol, que oscilam entre o exótico e o autêntico.

“Das coloridas orquestrações de Manuel de Falla, passando pelas recolhas do seu amigo, o poeta Federico García Lorca, o espírito andaluz visitará Estrella Morente e encarnará na sua voz”, dá nota a organização do FIME. “Duende, o encantamento místico e intransmissível dos grandes intérpretes do flamenco, é acompanhado pela orquestra numa noite imperdível”.

O FIME tem apresentado concertos em diversos locais da cidade e alguns ao ar livre, de modo a abranger plateias mais numerosas, apostando assim numa cada vez mais e maior abertura à cidade e à conquista de novos públicos. •

ESPETACULOS

Escola de Bailado e Artes Adriana Domingues apoia Cerciespinho

O **AUDITÓRIO** do Multimeios acolhe, a 29 e 30 de julho, às 21h30, espetáculos solidários da Escola de Bailado e Artes Adriana Domingues, revertendo as receitas para a Cerciespinho.

Os espetáculos revelam multitude de expressões artísticas como ballet clássico, ballet de adultos, dança contemporânea, danças de salão, jazz, hip-hop.

Evidenciando a natureza solidária e de responsabilidade social, a Escola de Bailado e Artes Adriana Domingues realiza anualmente entre um a dois eventos, sendo ao longo de 50 anos a receita atribuída à Cerciespinho. •

LITERATURA

José Viale Moutinho revela “tesouro da tradição popular”

PORTUGAL LENDÁRIO, de José Viale Moutinho, reúne as lendas de Portugal, alimentando a imaginação do leitor e homenageando as tradições populares. O livro com “o tesouro da tradição popular”, publicado pela editora Temas e Debates, chega às livrarias no dia 4 de agosto.

“Um país sem lendas é um aborrecimento, é capaz de nem existir”, dá nota José Viale Moutinho. Calcorrear o país ao ritmo das lendas e tradições, eis a sugestão para os leitores. Uma redescoberta do “maravilhoso popular” entre as histórias que foram passando de boca em boca, de avós para netos, vindas de tempo indistinto, mas ainda atuais e sábias. •

OFF.

DE
BOA
SAÚDE

Diga adeus às infecções urinárias

É uma das maiores dores de cabeça das mulheres e aparece, sobretudo, nesta época de verão.

LISANDRA VALQUARESMA



As temidas, mas tão conhecidas Infecções do Trato Urinário (ITU), são um dos problemas mais frequentes no sexo feminino, causando grande desconforto e a necessidade de realizar um tratamento, recorrendo, na maioria das vezes, aos antibióticos.

Apesar de ser um problema frequente, prevalece nas épocas mais quentes, como é o caso do verão, mas os sintomas são iguais em qualquer época do ano. Segundo Catarina Peixinho, médica do serviço de ginecologia e obstetrícia do Hospital Pedro Hispano, os principais sinais de que a infecção está instalada são “o aumento da frequência e urgência em urinar, ardor ou dor em cada ida à casa de banho, urina turva e com mau cheiro, dor na região púbica e sangue na urina”.

De acordo com a especialista, uma das principais causas para o aparecimento da infecção é a desidratação, quando esta “não é compensada devidamente pela maior ingestão de líquidos, o que gera uma menor produção de urina e mais concentrada”. Além deste fator, Catarina Peixinho alerta ainda para “o aumento da humidade na região íntima durante o verão”, seja pela maior transpiração ou pelo uso de fatos de banho, “que fomenta uma maior proliferação de microrganismos”.

Para ajudar a prevenir as infecções urinárias, torna-se necessário que “as mulheres tenham um cuidado

redobrado com a hidratação, ingerindo dois litros de água por dia, bons hábitos de higiene” no momento de urinar, “além de um trânsito gastrointestinal regularizado e a preferência pela utilização de roupa íntima de algodão”.

PICO DE INCIDÊNCIA ENTRE OS 18 E OS 30 ANOS

Apesar de os homens também poderem sofrer com este tipo de infecções, as mulheres são as mais afetadas devido à sua própria anatomia, uma vez que apresentam uma “maior proximidade da uretra ao ânus” e, por isso, “estima-se que 50 a 60% das mulheres vai apresentar, pelo menos, um episódio ao longo da sua vida”, explica Catarina Peixinho.

Ainda que qualquer idade seja propícia para o desenvolvimento de uma infecção urinária, a médica do serviço de ginecologia e obstetrícia do Hospital Pedro Hispano esclarece que “o pico de incidência de infecções não complicadas do trato urinário baixo em mulheres observa-se entre os 18 e os 30 anos, pois coincide com a idade de máxima atividade sexual”. Já nas mulheres em fase de pós-menopausa, “embora seja mais difícil estimar o número de infecções urinárias, calcula-se que, aos 70 anos, 15% das mulheres apresentem bacteriúria assintomática, número que aumenta para 30/40% em mulheres hospitalizadas ou instituições de geriatria e praticamente para os 100% em portadoras de sonda urinária permanente”, afirma Catarina Peixinho. •



PRINCIPAIS SINTOMAS

Aumento da frequência e urgência em urinar

Ardor ou dor em cada ida à casa de banho

Urina turva e com mau cheiro

Dor na região púbica

Sangue na urina



“Considera-se infecção urinária, a presença de bactérias que promovem doença em qualquer parte do sistema urinário (rins, ureteres, bexiga), com exceção da uretra, que poderá ser colonizada com flora normal, como os lactobacilos e as neisserias não patogénicas”

Catarina Peixinho, médica de ginecologia e obstetrícia

CONSELHOS DE ESPECIALISTA

Hidrate-se bem. Como está calor e transpiramos mais é importante repor a perda de líquidos. É uma boa forma de prevenir infecções urinárias.

Não adie a ida à casa de banho. A falta de hidratação aliada a uma urina mais concentrada faz aumentar o risco de uma infecção. Por isso, quando a bexiga der sinal, vá à casa de banho.

Faça uma alimentação rica e variada. Junte às boas escolhas alimentares cranberrys e probióticos contendo lactobacilos para prevenir as infecções. Um bom trânsito intestinal também é importante para o sistema urinário.

Deixe secar bem o fato de banho antes de se vestir para evitar humidade excessiva na região íntima. Prefira roupa íntima de algodão em vez da sintética. Evite roupas muito apertadas.

Escolha produtos adequados para lavar a zona íntima. Uma higiene excessiva ou o uso de produtos inadequados podem causar irritação ou favorecer o aparecimento de infecções. Deve evitar produtos antissépticos e optar por soluções de lavagem suaves sem sabão. Deve lavar-se bem (de frente para trás) e secar-se cuidadosamente. Se necessário, aplicar um cuidado calmante. Durante a menstruação troque os pensos ou os tampões com regularidade.

15 anos a formar Super-heróis

Junta-te a nós!

A OPORTUNIDADE DE TER
O IMÓVEL DOS SEUS SONHOS

ENVIA A TUA CANDIDATURA

960 415 571

recrutamento.summit@remax.pt

Parabéns

Melhores Agentes do mês de Junho



CARLOS GOMES

Melhor Agente Geral e Individual
Angariação



ILÍDIA CARVALHO

Melhor Agente Geral e Individual
Faturação



MARGARETE FILIPA

Melhor Agente Individual C



Avenida 24, 827 | 4500-201 Espinho